

Οί ψαλμοί ἓνα θεόπνευστο βιβλίο γιά ὅλες
τίς περιπτώσεις τῆς ἀνθρώπινης ζωῆς.

Οί ψαλμοί εἶναι ἔργο τοῦ Ἁγίου Πνεύματος.

Ἔνας ἅγιορείτης Γέροντας κρατώντας τό ψαλτήρι ἔλεγε: "Ὁ
Θεός ἔσκυψε καί εἶπε στό παιδί του τόν Δαβίδ αὐτά πού
θέλει ν' ἀκούη!"

"Τά νοήματα τῶν ψαλμῶν ἀθόρυβα ἡ χάρις τοῦ Θεοῦ
τά ἀπο τυπώνει στά πιά βαθεῖα ἱερά βάθη τῆς καρδιάς. Ἐτσι
ἡ καρδιά φωτίζεται καί μέ τή σειρά της θερμαίνει
πνευματικά τό συναί-σθημα, τή λογική καί τή θέληση, ἐνῶ
παράλληλα ἐπηρεάζει θετι-κά τίς σχέσεις μέ τόν Θεό καί μέ
τόν ἔξω κόσμος, γι' αὐτό ἡ Ἐκ-κλησία μας, φιλόφωτα
σκεπτόμενη περιέλαβε τούς ψαλμούς στίς καθημερινές
προσευχές. Στίς Ἰ. Μονές μέσα στή ροή τῶν ἀ-κολουθιῶν¹ σ'
ὅλη τήν διάρκεια τοῦ ἡμερονυκτίου, διαβάζονται περίπου
ἑξήντα ψαλμοί.

Ἀνάλογα μέ τή θεολογική τους σύσταση καί τή
θεολογική τους ἰδιομορφία διακρίνονται γενικά σέ
δοξολογικούς, εὐχαρι-στίαις, πένθους, μετανοίας,
διδασκτικούς, μεσοσιακούς καί ἐσχατο-λικούς. Κέντρο τους
εἶναι ὁ Ἅγιος Θεός, ἐνῶ στό φωτεινό ὄριζον-τα τῆς
περιφερείας τους "ὁ ἄνθρωπος εἶναι κατενώπιον τοῦ Θεοῦ".²

Σάν γλυκύς συνοδοιπóρος, γράφει ὁ ἅγιος Γρηγόριος
Νύσσης, τοῦ ἀνθρωπίνου βίου ὁ προφήτης Δαβίδ βρίσκεται
σέ ὅλους τούς δρόμους τῆς ζωῆς καί ἀναστρέφεται
πρόσφορα μέ ὅλες τίς πνευματικές ἡλικίες καί εἶναι κοντά
σέ κάθε παράταξη πού προ-κόβει. Παίξει μέ ὅσους
νηπιάζουν, ὅπως θέλει ὁ Θεός, μέ τούς ἀν-δρες

¹"...τῶν ἀκολουθιῶν, ἔσπερινοῦ, μεσονυκτικοῦ, ὄρθρου, ὠρῶν, θεία
Λειτουργία.

² Πληροφόρηση, Πειροδικό τῆς Ἰ. Μητροπόλεως Δημητριάδος,
Ἰανουάριος 2000

συναγωνίζεται, παιδαγωγεῖ τή νεότητα, ὑποστηρίζει τά γη-
ρατειά, γίνεται στούς πάντες τά πάντα. Γίνεται τό ὄπλο τῶν
στ-ρατιωτῶν, ὁ προπονητής τῶν ἀθλητῶν, ἡ παλαίστρα
ὄσων γυ-μνάζονται, τό στεφάνι τῶν νικητῶν, ἡ χαρά τοῦ
τραπεζιοῦ, ἡ παρηγοριά στίς κηδεῖες. Δέν ὑπάρχει τίποτε
ἀπό τή ζωή μας πού νά εἶναι ἀμέτοχο ἀπό αὐτή τή χάρη".³

Ὁ Μ. Βασίλειος λέγει ὅτι: "Ὁ ψαλμός ἀποκοιμίζει τήν
ἀγριό-τητα τῆς ψυχῆς.....εἶναι γαλήνη τῶν ψυχῶν μας· μᾶς
δίδει ὡσάν ἔ-να βραβεῖον τήν εἰρήνην, μέ τό νά καθησυχάζη
τήν ταραχήν καί τά κύματα τῶν λογισμῶν μας. Διότι
καταπραῦνη τόν θυμόν τῆς ψυχῆς καί χαλιναγωγεῖ τήν πρὸς
τήν ἀσωτίαν καί ἀκολασίαν κλίσιν τοῦ ἀνθρώπου....Ὁ
Ψαλμός εἶναι συμβοηθός τῆς φιλίας, ἔ-νωσις τῶν
χωρισμένων, μέσον πρὸς συμφιλίωσιν τῶν ἐχθρευομέ-νων.
Μᾶς δίδει καί τό μέγιστον ἀπό ὅλα τά ἀγαθά, μᾶς δίδει τήν
ἀγάπην. Διώκει τούς δαίμονας καί προσκαλεῖ τήν βοήθειαν
τῶν Ἀγγέλων. Εἶναι ὄπλον ἐναντίον τῶν νυκτερινῶν φόβων
μας καί ἀνάπαυσις ἀπό τούς ἡμερινούς κόπους".⁴

Σέ αὐτό τό πόνημα καταχωροῦνται οἱ περιπτώσεις
πού βα-σανίζουν τόν σύγχρονο ἄνθρωπο καί οἱ ψαλμοί πού
εἶναι ἡ καρδιά ὅλης τῆς ἁγίας Γραφῆς καί ὁ ἀναγνώστης θά
βρῆ ἀνά-παυση καί λύτρωση ἀνάλογα μέ τήν πίστη του.
Τά θέματα τά ὅποια διαπραγματεύονται εἶναι ἀπό κείμενα
ἀ-γίων Πατέρων τῆς Ἐκκλησίας μας, ὅπως καταγράφονται
σέ διά-φορα ἔντυπα, τοῦ Πατριαρχείου Ἱερουσολήμων,
Ἱερῶν Μη-τρο-πόλεων καί μεμονωμένα θρησκευτικά
περιοδικά.

³ Γρηγορίου Νύσσης ἅπαντα τά ἔργα, τόμ. 11, Ε.Π.Ε. Θεσ/κη 1991,
σελ.39

⁴ Ψαλτήριον, ἔκδ. Βίκτωρος Μοναχοῦ & Ματθαίου
Λάγγη, Ἀθήναι, 2001

Ὁ κάθε ψαλμός διαπραγματεύεται πολλά θέματα καί ἐκτός αὐτοῦ μέσα του "κρύβει" καί τήν πνευματική ἐρμηνεία ἀναγω-γική (ἀπό τά ὄρατά σέ ἀνεβάζει στά πνευματικά). Ὁ στάρετς τῆς Ὅπτινα Ὅσιος Νεκτάριος, ἐρμήνευε π.χ τά λόγια τοῦ πρώτου ψαλμοῦ "Μακάριος ἀνήρ..." ὡς ἐξῆς: "Αὐτός ὁ ψαλ-μός κατά γράμμα σημαίνει πῶς ἕνας ἄνθρωπος εἶναι μακάριος καί εὐλογημένος, ὅταν ἀποφεύγη τίς ἀσεβεῖς καί ἁμαρτωλές συ-ναθροίσεις καί δέν λαμβάνει μέρος σέ αἰρετικές ἢ ἀντιεκκλησια-στικές διδασκαλίες. Σύμφωνα μέ ἄλλη πνευματική ἐρμηνεία ὁ μακάριος ἄνθρωπος εἶ-ναι ὁ νοῦς, πού δέν δέχεται τούς ἐμπαθεῖς λογισμούς (σκέψεις μέ εἰκόνες). Βέβαια εἶναι ἀδύνατον νά ἐμποδίση κανεῖς τήν ἐπίθεση αὐτῶν τῶν λογισμῶν· εἶναι ὅμως δυνατόν νά μήν ἀσχολεῖται καί νά μή συζητῆ μαζί τους, ἀλλά νά λήη συνεχῶς: "Κύριε ἐλέησον". Καί τότε κάθε ὑλικό καί γήινο ἐξαφανίζεται. Αὐτός ἀκριβῶς πού ἐνεργεῖ ἔτσι ἀποκαλεῖται μακάριος ἄνθρωπος".⁵

Ὁ μακαρισμός γέροντας Παῖσιος ἔλεγε γιά τούς ψαλμούς: "Εὐλογημένη ψυχή, τίποτε δέν εἶναι ἀδύνατο στό Θεό. Ζήτα του μέ εὐγένεια αὐτό πού θέλεις. Ἐάν δυσκολεύεσαι, διάβασε τούς ψαλμούς τοῦ Δαβίδ. Θά δῆς ἐκεῖνος μέ τί τρόπο ζητοῦσε ἀπό τό Θεό καί ἐλάμβανε αὐτό πού ποθοῦσε".

"Ὅσοι ἀπομακρύνονται ἀπό τό Χριστό, στεροῦνται τόν θεῖο φωτισμό, γιατί ἄφησαν τό προσήλιο σάν τούς ἀνοήτους καί πηγαίνουν στό ἀνήλιο...Βλέπετε τό Ψαλτήρι πού εἶναι γραμμένο μέ θεῖο φωτισμό, τί βαθεῖα νοήματα ἔχει! Μάζεψε, ἄν θέλης ὅλους τούς θεολόγους, ὅλους τούς φιλόλογους, καί θά δῆς ὅτι ἕναν ψαλμό μέ τέτοι βάθος δέν μποροῦν νά φτιάξουν! Ἐνῶ ὁ Δαβίδ ἦ-ταν ἀγράμματος,

⁵ Ἐπιστολές - διδαχές καί ἀποφθέγματα τοῦ ὀσίου Νεκταρίου, ἐκδ. Ὁρ-θόδοξος Κυψέλη, σελ. 21.

ἀλλά βλέπεις καθαρά πῶς τόν ὀδηγοῦσε τό πνεῦμα τοῦ Θεοῦ".

"Πῆγε κάποιος οἰκογενειάρχης στόν Γέροντα καί τοῦ εἶπε γιά τίς κτηματικές ἀδικίες πού ἔγιναν εἰς βάρος του:." Ἐγώ δέν στενοχωριέμαι γιά τήν ἀδικία γιατί δαβάζω τό Ψαλτήρι. Ἐνα Κάθισμα τό ἀπόγευμα καί δύο Καθίσματα πρὶν ξημερώση. Σχεδόν τό ἔμαθα ἀπ' ἔξω. Κανένας Ψαλμός δέν λέει ὅτι οἱ ἄδικοι ἔκαναν προκοπή. Ἐνῶ τούς δικαίους τούς σκέφτεται ὁ Θεός. Ἐ-γώ Πάτερ μου δέν λυπᾶμαι τά κτήματα πού ἔχασα, ἀλλά λυπᾶ-μαι τά ἀδέλφια μου πού χάνουν τήν ψυχή τους".⁶

Ὁ δέ Γέροντας Πορφύριος σέ ἐρώτηση ἐνός συνομιλητή του τί κάνει τίς νύκτες, ἀπάντησε:"Διαβάω τούς ψαλμούς τοῦ Δαβίδ, ἀλλά μέ πίστη στό νόημα τῶν λέξεων πού διαβάω. Πῶς νά στό πῶ, ἔχουν δύναμη οἱ ψαλμοί, πολύ μεγάλη δύναμη, γιατί γρά-φτηκαν μέ πολλά δάκρυα καί πολλή ταπείνωση. Τέτοια ταπεί-νωση, πού ὁ ἴδιος ὁ Θεός εἶπε: "βρῆκα ἀνάπαυση μόνο στήν καρ-διά τοῦ Δαβίδ".

Γιά τήν ἀγωγή τῶν παιδιῶν ἔλεγε ὁ Γέροντας: "Ἡ μητέρα πρέπει νά προσεύχεται πολύ κατά τήν περίοδο τῆς κυήσεως καί ν' ἀγαπάη τό ἔμβρυο, νά χαϊδεύη τήν κοιλία της, νά διαβάζη ψαλμούς, νά ψάλλη τροπάρια νά ζῆ ζωή ἁγία".⁷

Γιά τήν μεγάλη πνευματική ἀξία τῶν ψαλμῶν ὁ ἀναγνώ-στης θά τό διαπιστώση ὅταν τούς μελετᾶ, μέ ταπείνωση. Γιά τήν καλύτερη κατανόησή των σχολιάζουμε ψαλμούς σύμφωνα μέ τή γνώμη τῶν ἁγίων τῆς Ἐκκλησίας μας.

⁶ Γέροντος Παῖσιου Λόγοι, Α τόμος, Μέ πόνο καί ἀγάπη, Ἱερὸν Ἡου-χαστήριον "Εὐαγγελιστῆς Ἰωάννης ὁ Θεολόγος, Σουρωτή Θεσσαλο-νίκης, 1998, σελ. 208 - 9

⁷ Γέροντος Πορφυρίου Κουσοκαλυβίτου, Βίος καί λόγοι, ἐκδ. Ἱερᾶς Μονῆς Χρυσοπηγῆς, Χανιά, 4, 2003, σελ. 415

Στό τέλος καταχωροῦνται ἀλφαβητικά τά θέματα τά ὅποια ἀναφέρονται σέ ψαλμούς, ὥστε ὁ ἀναγνώστης εὐκόλα νά βρῆ τή λύση τοῦ θέματος τό ὅποιο τόν ἀπασχολεῖ.

α1. Ἐξήγηση ψαλμῶν, σύμφωνα μέ τό Πατριαρχεῖο Ἱεροσολύ - μων.⁸

α2. Χρήση τῶν ψαλμῶν σύμφωνα μέ τό Πατριαρχεῖο Ἱεροσολύ - μων.

β. Μ. Ἀθανασίου ἔργα, Ἑρμηνευτικά Α, ψαλμοί, πρὸς Μάρκελ- λίνον εἰς τήν ἐρμηνεία τῶν ψαλμῶν. Ε.Π.Ε. τόμος 5ος, Θεσ/κη 1975.

γ. Ὅσιος Ἀρσένιος ὁ Καππαδόκης. Ἱερομ. Χρυσοστόμου "Ὁ Γέρον Παῖσιος, Ἅγιον Ὅρος 1994, σελ. 227

δ. Περιοδικό " Ὁσία Εἰρήνης Χρυσοβαλάντου ", Ἰ. Μ. Ὁσίας Εἰρήνης τῆς Χρυσοβαλάντου, Λυκόβρυση Ἀττικῆς, τεῦχος 323, 1988

ε. Μον. Εὐθ. Ζυγαβηνοῦ, ἀγίου Νικοδήμου Ἀγιορείτου "Ἑρμηνεία εἰς τοὺς ΠΝ (150) ψαλμούς τοῦ προφητάνακτος Δαβίδ. ἔκδ. "Ὁρθόδοξος Κυψέλη", Θεσ/κη 1972

στ. Χ. Τσολακίδη, Οἱ ψαλμοί γιά κάθε περίσταση, β, ἔκδ. Τσο- λακίδη, 2, Ἀθῆναι 2003

ζ. Ἱεροῦ Χρυσοστόμου, ὁμιλίαι εἰς τοὺς ψαλμούς, ἔκδ. Ὁφελί- μου βιβλίου, Ἀθῆναι 1973, τόμοι 53 -60

η. Ἀρχιμ. Αἰμιλιανοῦ, καθηγουμένου Ἰ.Μ. Σίμωνος Πέτρας, τήχῆσεις καί λόγοι "Ἀγαλιασώμεθα τῷ Κυρίῳ", τόμ. 3, Ὁρ- μύλια Χαλκιδικῆς, 1999.

θ. Ἀγίου Νεκταρίου, "Ψαλτήριον τοῦ Παντάνακτος Δαυῖδ", ἔκ- δ. β, ἔκδ. Νεκτ. Παναγόπουλος, Ἀθῆναι 2003

Συντομογραφίες:

⁸ Διαδίκτυο, ἰστοσελίδα Πατριαρχείου Ἱεροσολύμων: www.holylight.gr/psalm.html

Ψαλμός:

1ος	α1	Ἡ εὐλογία πού ἔρχεται ὡς ἀποτέλεσμα τῆς
μελέτης καί		τῆς τήρησης τοῦ νόμου τοῦ Θεοῦ.
	α2	Γιά ἀποφυγή κακοῦ ἀπό τούς συναθρώπους μας,
γιά		τὴν ἀποφυγή τοῦ μίσους.
	β	Γιά τόν μακαρισμό, ὅσοι ἐλπίζουν στόν Χριστό
	γ	Γιά τὴν καρποφορία δένδρων καί τῶν ἀμπέλων.
	ε	"Περιέχει μακαρισμόν μὲν καί ἔπαινον τῶν
εὐσεβῶν καί		δικαίων, ταλανισμόν, δέ καί κατηγορίαν τῶν
ἀσεβῶν καί		ἀμαρτωλῶν". ⁹
	θ	"Χαρακτήρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν
κακῶν		ἀνθρώπων καί περὶ τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας
αὐτῶν.		
2ος	α1	Ὁ ἐπαναστάτης ἄνθρωπος - Ὁ κυρίαρχος Θεός.
	α2	Διαβάζεται πρὶν ἀπὸ κάθε ἐργασία.
	β	Γιά νὰ κατακρίνης τὴν κατὰ τοῦ Χριστοῦ ἐπιβουλή.
	γ	Γιά νὰ φωτίσει ὁ Θεός αὐτούς πού πηγαίνουν σέ
συνέδ-		ρια. ¹⁰
	θ	Ἐν καταστάσει στενοχωρίας καί ἀδημονίας.
προδιαγράφονται		"Προφητικοί, ἐν οἷς προλέγονται καί
γεγονότα ἀφορῶντα ἰδίως		ἀκριβῶς μέλλοντα γενέσθαι
προσδοκωμένου Μεσσίου".		εἰς τό πρόσωπον τοῦ

⁹ "Μᾶς δείχνει τόν δρόμο τῆς εὐτυχίας. Τονίζεται ἡ ἀνάγκη τῆς ὑπακοῆς στόν νόμο τοῦ Κυρίου, γιά νὰ γίνουμε ἀρεστοί στό Θεό.

"Ἡ Δραῖσις μας" Φεβρουάριος, 2004, τεῦχος 416, σελ. 56

¹⁰ Μᾶς παρουσιάζει τόν Σωτῆρα Χριστό ὁ ὁποῖος μᾶς ἐξασφαλίζει τὴν μακαριότητα. "Ἡ Δραῖσις μας" Φεβρουάριος, 2004, τεῦχος 416, σελ. 56

3	α1	Μιά φωνή πρὸς τόν Θεό σέ ὥρα κινδύνου.
	α2	Γιά νὰ λυθοῦν, φιλικῶς, οἰκογενειακές διαφορές.
	β	Περί θλίψεων καί ὅταν καταδιώκεσαι
	γ	Γιά νὰ φύγη ἡ κακία ἀπὸ τούς ἀνθρώπους, γιά νὰ
μή		βασανίζουν καί θίβουν ἄδικα τούς συνανθρώπους
τους.		
	ε	"Ἀρμόζει καί εἰς κάθε χριστιανόν ὁπού πολεμεῖται
ἀπὸ		ἐχθρούς ὄρατούς καί ἀοράτους, ἦτοι ἀπὸ
ἀνθρώπους		καί δαίμονες".
	στ	Ὅταν ὁ διάβολος καί τὰ ὄργανά του μᾶς
στενοχωροῦν,		μᾶς ἀπελπίζουν καί φέρουν ἐμπόδια στή
ζωή μας.		
	ζ	Ἐωθινή προσευχή.
	θ	Ἐκφρασις ἐλπίδος πρὸς τόν Θεό ἐν
περιπτώσει δει-		νῶν περιπετειῶν καί
θλίψεων.		
4 ¹¹	α1	Μιά προσευχή γιά τὴν νύχτα.
	α2	Πρὶν ἀπὸ τόν ὕπνο. Γιά μιὰ δύσκολη βραδιά. Γιά
τὴν		ψυχικὴ ἡρεμία.
	β	Γιά τὴν εὐχαριστία ἐπειδὴ σέ βοήθησε ὁ Θεός ὅταν
σέ		καταδίωκαν.
	γ	Γιά νὰ θεραπεύσῃ ὁ Θεός τούς εὐαίσθητους
ἀνθρώπους,		πού ἀρρώστησαν ἀπὸ μελαγχολία ἀπὸ τὴ
συμπεριφορά		τῶν σκληροκαρδίων ἀνθρώπων.
	ε	"Ἀρμόζει εἰς κάθε Χριστιανόν, ὁπού ἐλευθερωθῆ
ἀπὸ		κινδύνους".

¹¹ "Ἐκεῖνος πού ἀσχολεῖται μὲ τίς ἀμαρτίες τῶν ἄλλων ἢ καί ἀπὸ ὑπο-ψίες μόνοι κρίνει τόν ἀδελφό, δέν ἔκαμε ἀκόμη ἀρχὴ στή μετάνοια, οὐ-τε ἐξετάζει νὰ βρεῖ τίς δικές του ἀμαρτίες, πούν εἶναι πρᾶγματι πιό βα-ριές κι ἀπὸ τ' ἀσήκωτο μολύβι. Οὐτε κατάλαβε ἀκόμη πῶς ὁ ἄνθρωπος γίνεται ἀναίσθητος, ἀγαπᾷ τὰ μάτια καί ἐπιδιώκει τό ψεῦδος". (Ψ.4, στίχ. 3).(Ἄγ. Μάξιμος ὁ Ὁμολογητής, φιλοκαλία ἔκδ. Περιβόλι τῆς Πα-ναγίας, τβ, παρ.55, σελ. 83

ζ Ἐσπερινή προσευχή.
 Προσεχή ἀπευθυνθεῖσα μετά ἀπό τήν ἀπομάκρυνση
 τοῦ κινδύνου.
 Φαίνεται ἡ ἐλπίδα καί ἡ περιποίηση στό Θεό.
 Ἡ ὑψίστη χαρά προέρχεται ἀπό τήν μετά τοῦ Θεοῦ
 ἐπι- κοινωνία.

5¹² α1 Μιά πρωϊνή προσευχή.
 α2 Ὅταν σέ πολεμοῦν μέ ψέμματα. Ὅταν
 προσπαθοῦν νά σου καταστρέψουν τήν ἐργασία
 σου.

β Ὅταν θέλης νά προσευχηθῆς καί νά εισακουσθῆ ἡ
 προ- σευχή σου.
 Ὅταν θέλης νά δεηθῆς καί νά προσευχηθῆς.

γ Γιά νά θεραπεύση ὁ Θεός τά πληγωμένα,
 χτυπημένα, μά- τια ἀπό τόν κακό ἄνθρωπο.

στ Πρωϊνή παρακλητική προσευχή νά μᾶς φυλάη ἡ
 παντο- δυναμία τοῦ Θεοῦ ἀπό τίς παγίδες τῶν ἀσεβῶν
 ἀνθρώ- πων καί νά μᾶς ὀδηγή μέ ἀσφάλεια στόν δρόμο τοῦ
 Εὐ- αγγελίου.

ζ Γιά κάθε θεοφιλή ψυχή, πού καλεῖται νά
 κληρονομήσῃ, ὡς νύμφη τοῦ Χριστοῦ, τά οὐράνια ἀγαθά.

θ Ἐν καταστάσει μετανοίας περὶ πραχθειῶν
 ἀμαρτιῶν.

κακῶν Ἐν καταστάσει στενοχωρίας καί ἀδημονίας.
 αὐτῶν. "Χαρακτήρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν
 ἀνθρώπων καί περὶ τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας

¹² "Ἀπόφευγε νά ἐξαπατᾷς τόν πλησίον σου μέ δόλια γλῶσσα, γιά
 νά μὴν ἐξαπατηθεῖς ἀπό τόν ἐξολοθρευτή. Γιατί ἄκουσα ἀπό τόν
 προφήτη ὅτι "τόν αἰμοχαρή καί δόλιο ἄνθρωπο ὁ Κύριος τόν
 ἀποστρέφεται (ψ. 5,7). Ἐπίσης ἀπόφευγε νά ἐπιπλήξεις τό
 παράπτωμα τοῦ ἀδελφοῦ σου, γιά νά μὴν ξεπέσεις ἀπό τήν
 καλωσύνη καί τήν ἀγάπη". (Ἅγιος Θεόδωρος Ἐδέσσης, Φιλοκαλία,
 τ. β, παρ.81 σελ. 28.

6 α1 Μιά κραυγή ἀγωνίας.
 α2 Γιά τήν ἀντιμετώπιση δύσκολων ἀσθενειῶν.
 β Ἐάν αἰσθάνεσαι τήν ἀπειλή τοῦ Κυρίου λόγω τῶν
 ἀ- μαρτιῶν.
 γ Γιά νά ἐλευθερώσῃ ὁ Θεός τόν μαγεμένο ἄνθρωπο.
 δ Ἄν εἶσαι ἄρρωστος ἢ πονᾷς.
 στ Παρακλητική προσευχή νά μᾶς τιμωρήσῃ ὁ
 Θεός γιά τίς ἠθικές παρεκτροπές μας καί νά
 ἐπισπεύσῃ τή λύ- τρωσή μας ἀπό τά πάθη πού μᾶς
 βασανίζουν.

ζ Παρουσιάζει ἀμαρτωλό βαρειά ἔνοχο καί αὐστηρά
 τι- μωρημένο, συντετριμμένο ψυχικά καί σωματικά,
 πού ζη- τεῖ τό ἔλεος τοῦ Θεοῦ.

θ Αἴτηση παρά τοῦ Θεοῦ ἀφέσεως τῶν ἀμαρτιῶν.

7 α1 Μιά προσευχή γιά τήν προστασία καί γιά τήν
 δίκαιη κρίση τοῦ Θεοῦ.
 α2 Γιά τήν ἀντιμετώπιση τῶν μοχθηρῶν καί τῶν
 κακῶν ἀνθρώπων. Ἀντιμετώπιση τῆς πονηρίας των. Κατά
 τῆς μαγείας.

β Ὅταν πληροφορηθῆς τήν ἐπιβουλή ἐναντίον σου,
 νά ἔ- χης ἐμπιστοσύνη στό Θεό.

γ Γι' αὐτούς πού ἔπαθαν φοβία ἀπό τίς φοβέρες καί
 τίς ἀπειλές τῶν κακῶν ἀνθρώπων.

ε Εἶναι ἰλαστήριος ψ., μέ τόν ὅποιο ἐξιλεώνει τόν
 Θεόν καί παρακαλεῖ αὐτόν εἰς βοήθειαν".

στ Διά νά μᾶς σώσει ὁ Θεός ἀπό τόν διάβολο καί τίς
 πα- γίδες του.

θ "Αἴτησις βοηθείας παρά τοῦ Θεοῦ ἐν περιστάσει".
 "Χαρακτήρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν
 κακῶν ἀνθρώπων καί περὶ τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας
 αὐτῶν.

8 α1 Θεός - καί ἄνθρωπος.
 α2 Εὐχαριστία πρὸς τόν Θεό. Γιά τό ξεκίνημα κάποιας
 ἐρ- γασίας.

β Νά εὐχαριστήσης τόν Κύριο, βλέποντας τή Χάρη
 Του γιά τή σωτηρία τοῦ ἀνθρωπίνου γένους.
 γ Γι' αὐτούς πού ἔπαθαν κακό ἀπό δαίμονα ἢ κακούς
 ἀνθρώπους.
 στ Προσευχή Ὑμνολογίας καί Δοξολογίας γιά τό
 μεγαλεῖο τοῦ Θεοῦ Δημιουργοῦ.
 θ "Πρός δοξολογίαν καί ἐν γένει πρός λατρείαν τοῦ
 Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις,
 ἡ μεγαλειότης, ἡ δόξα καί ἄλλαι ιδιότητές Του".
 9 α1 Ἐνα τραγοῦδι δοξολογίας.
 α2 Ὅταν πᾶνε στραβά οἱ διάφορες ὑποθέσεις μας
 β Γιά τήν κατάργηση τοῦ ἐχθροῦ (διαβόλου) καί τή
 σωτη- ρία τοῦ ἔργου τοῦ Χριστοῦ
 γ Ὅταν ἔχης ἀνάγκη νά ἐξομολογηθῆς.
 ὕπνο γ Γιά νά πάψουν νά σέ φοβερρίζουν οἱ δαίμονες στόν
 ε ἤ μέ φαντασίες τήν ἡμέρα.
 καί ξε- ε "...ἐξυπνᾷ τήν ἀμέλειαν τῶν ραθύμων, ἀναπαύει
 κουράζει τούς κεκοπιακότα".
 στ Ὅταν μᾶς ἀδικοῦν καί μᾶς στενοχωροῦν οἱ
 ἀνθρωποι τοῦ κακοῦ.¹³
 θ "Πρός εὐχαριστίαν ἔνεκα ἐλέους καί χάριτος".
 κακῶν "Χαρακτήρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν
 αὐτῶν ἀνθρώπων καί περί τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας

¹³ (στίχ. 22 - 39)

εὐαί- Ὅταν βασανίζη ἄδικα ὁ σκληρός ἢ ἡ σκληρή τόν
 σθητο. ὅ
 "Ἐν καταστάσει στενοχωρίας καί ἀδημονίας".
 κακῶν "Χαρακτήρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν
 αὐτῶν ἀνθρώπων καί περί τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας
 11 α1 Μιά διάκριση πίστεως.
 α2 Σέ περιπτώσεις πανικοῦ.
 β Γιά νά φεύγουν οἱ δαίμονες.
 πολλῶν Ἀντιμετώπιση τῆς ὑπερηφάνειας καί κακίας
 ἀνθρώπων γιά νά μήν ὑπάρχει εὐσέβεια.
 γ Γιά τρελλούς πού ἔχουν καί κακότητα καί κάνουν
 κακό στούς ἀνθρώπους.
 ζ Γιά τήν Κυριακή
 θ "Χαρακτήρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν
 κακῶν ἀνθρώπων καί περί τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας
 αὐτῶν.
 12 α1 Μιά προσευχή γιά βοήθεια ἀπό τόν Θεό.
 α2 Κατά τῆς ἐγκατάλειψης.
 β Ὅταν διαρκῆ ἡ ἐπιβουλή ἐναντίον σου, μή
 λιποψυχεῖς, δέν σέ λησμόνησε ὁ Θεός.
 γ Γι' αὐτούς πού πάσχουν ἀπό τό συκῶτι.
 στ Ὅταν ἡ ψυχὴ διακατέχεται ἀπό τήν ἀπελπισία.
 θ "Ἐν καταστάσει βαθυμίας, θλίψεως, κατηφείας,
 μελαγ- χολίας.
 13 α1 Ἀπό τήν ἀπόγνωση στήν ἐλπίδα.
 α2 Γιά αὐτούς πού πάσχουν ἀπό μελαγχολία.
 β Ὅταν βλασφημεῖται ἡ θεία Πρόνοια.
 γ Γιά φοβερό δαιμόνιο, νά διαβάζεται τρεῖς φορές τήν
 ἡμέ- ρα ἐπί τρεῖς ἡμέρες.
 θ "Χαρακτήρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν
 κακῶν ἀνθρώπων καί περί τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας
 αὐτῶν".

14 α1 Ἡ ἀνοησία τοῦ ἄθεου.
α2 Γιά τούς τυφλοὺς ψυχικά ἀνθρώπους μας.
Γιά νά μαλακώσουν οἱ πεισματάρηδες καί οἱ ἐγώιστές
β Ποιός ὁ πολίτης τῆς βασιλείας τοῦ Θεοῦ.
γ Γιά νά ἀλλάξουν γνώμη οἱ ληστές καί νά ἐπιστρέψουν ἀπρακτοί καί μετανοημένοι.
ε "Ποῖος πρέπει νά εἶναι ὁ κατά τὴν ἀρετὴν τέλειος".
θ "Χαρακτήρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν κακῶν ἀνθρώπων καί περὶ τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας αὐτῶν.

15¹⁴ α1 Ἰδιότητες τοῦ ἀνθρώπου τοῦ Θεοῦ.
α2 Γιά τὴν ἀποκατάσταση διαλυμένων σχέσεων.
Ἐπὲρ τῶν πτωχῶν συνανθρώπων μας.
γ Γιά νά βρεθῆ τό κλειδί ὅταν χαθῆ.
ε "Ἀρμόζει καί εἰς κάθε ἐνάρετον, ὅπου ἐπιβουλεύεται ἀπὸ ὄρατους καί ἀορτους ἐχθρούς".
στ Διὰ τὴν Πρόνοια τοῦ Κυρίου καί τὴν ἐλπίδα μας πρὸς Αὐτόν.
Δέηση πρὸς τὸν Κύριο νά μᾶς προστατεύῃ καί νά μᾶς γλυτώσῃ: α) ἀπὸ τὸν κόσμον τῆς ἀσεβείας καί β) ἀπὸ ἀνθρώπους πονηροὺς καί ἄδικους.

¹⁴ "Ὅταν τυραννιούμαστε καί αιμαλωτιζόμαστε ἀπὸ τὰ πάθη, ἔχομε συχνά τὴν ἀπορία, γιατί τὰ ὑποφέρουμε αὐτά; Ἐπειδὴ ἀπομακρυνόμαστε ἀπὸ τὴν θεωρία τοῦ Θεοῦ, μᾶς συμβαίνουν τέτοιες αἰχμαλωσίες. Ἄν ὅμως προσηλώσει κανεὶς τὸ νοῦ του χωρὶς περισπασμούς στὸν Κύριο καί Θεό μας, εἶναι ἀξιόπιστος αὐτός ὁ Σωτήρας τῶν ὄλων, νά λυτρώσῃ τὴν ψυχὴ ἀπὸ κάθε ἐμπαθὴ αἰχμαλωσία, ὅπως λέει ὁ προφήτης:" Ἐ-βλεπα τὸν Κύριο πάντοτε μπροστά μας, ὅτι ἦταν στὰ δεξιὰ μου γιὰ νά μὴν κλονιστῶ". (Ἅγιος Θεόδωρος Ἐδέσσης, Φιλοκαλ., τ.β, παρ.90 σελ. 30.

θ Ἐκφρασις ἐλπίδος πρὸς τὸν Θεὸ ἐν περιπτώσει δεινῶν περιπετειῶν καί θλίψεων.
"Προφητικοί, ἐν οἷς προλέγονται καί προδιαγράφονται ἀκριβῶς μέλλοντα γενέσθαι γεγονότα ἀφορῶντα ἰδίως εἰς τὸ πρόσωπον τοῦ προσδοκωμένου Μεσσίου".

16 α1 Ὁ δρόμος τῆς πίστεως.
α2 Κατὰ τῶν σατανικῶν πομπῶν.
Γιά τὴ σωτηρία τῶν δαιμονισμένων.
Κατὰ τῶν πονοκεφάλων.
β Ὅταν ἐχθροὶ κυκλώνουν τὴν ψυχὴ σου.
γ Γιά μεγάλη συκοφαντία, νά διαβάξεται τρεῖς φορές τὴν ἡμέρα ἐπὶ τρεῖς ἡμέρες.
η "Ὁ Ψαλμῶδός εὐρισκόμενον εἰς κίνδυνον φοβερόν ζητεῖ τὴν ἐξ ὕψους βοήθειαν διὰ τὴν ἀπαλλαγὴν ἐκ τῶν ἐχθρῶν. Ὁ πόνος καί τό πάθος, ἡ μόνη πρὸς τὸν οὐρανόν ὁδός, ὡς καί ἡ ὑπέρβασις αὐτῶν διὰ τῆς θεᾶς τοῦ προσώπου τοῦ Θεοῦ".
θ "Ἄιτησις βοηθείας παρὰ τοῦ Θεοῦ ἐν περιστάσει".
"Χαρακτήρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν κακῶν ἀνθρώπων καί περὶ τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας αὐτῶν.

17 α1 Ἐπίκληση μιᾶς καθαρῆς καρδιᾶς πρὸς τὸν Θεό.
α2 Γιά τούς συκοφάντες. Νά πάψουν νά κατηγοροῦν ἀδικα.
Κατὰ τῆς γλωσσογαγιάς.
Γιά τό κακό μάτι (βασκανία).
β Ὅταν διέφυγες ἀπὸ τούς διώκτες σου.
γ Ὅταν γίνεται σεισμός ἢ Θεομηνία.
θ. "Πρὸς εὐχαριστίαν ἕνεκα ἐλέους καί χάριτος"

18 α1 Προσευχὴ στὸν Θεὸ γι' ἀπελευθέρωση.
α2 Γιά τὴν εὐημερία τῆς χώρας καί τοῦ λαοῦ.

β Για νά κυβερνοῦν δίκαια οἱ ἄρχοντες.
φροντί- β Για νά θαυμάζης τήν τάξη τῆς κτίσεως καί τήν
δα τῆς θείας Πρόνοιας.
γ Για νά ἐλευθερωθοῦν οἱ μητέρες στήν γέννα τους.
η "Εἶναι δοξολογικός Ψαλμός".
θ "Πρός δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ
Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις,
ή μεγαλειότης, ἡ δόξα καί ἄλλαι ιδιότητές Του".
νό- "Ἐκθείασις τῆς ἐξοχότητος καί σημαντικότητος τοῦ
μου τοῦ Θεοῦ".

19 α1 Ἡ θαυμαστή δημιουργία τοῦ Θεοῦ καί ὁ τέλειος
νόμος Του.
α2 Για νά συγχωρέση ὁ Θεός τίς ἁμαρτίες μας.
β Για παρηγορία τῶν θλιβομένων.
γ Για ἀνδρόγυνα πού δέν γεννοῦν λόγω ἀναπηρίας, ἢ
ἀδυ- ναμίας ὥστενά τούς βοηθήσῃ ὁ Θεός γιά νά μὴν
χωρί- σουν.
θ Δοξολογία, ἐπίκληση καί προβολή μεσιτείας.

20 α1 Προσευχή γιά νίκη τοῦ βασιλιᾶ.
α2 Για ἐπιτυχία συμφωνιῶν.
β Για τήν βασιλεία καί τήν ἐξουσία τοῦ Θεοῦ
γ Για νά μαλακώσῃ ὁ Θεός τίς καρδιές τῶν
πλουσίων, νά κάνουν ἐλεημοσύνες στούς φτωχοῦς.

21 α1 Εὐχαριστία γιά τόν βασιλέα.
α2 Για νά ἔχη σωστή πορεία ἡ χώρα, ἡ πόλη τό χωριό.
γ Για νά ἐμποδίσῃ ὁ Θεός τήν (ἐπέκταση) τῆς
πυρκαϊᾶς, γιά νά μὴν γίνῃ κακό.
στ "Ὅταν ἡ ψυχὴ διακατέχεται ἀπὸ ἀπελπισία.
θ "Ἐν καταστάσει βαθυμίας, θλίψεως, κατηφείας,
μελαγ- χολίας.
"Πρός εὐχαριστίαν ἕνεκα ἐλέους καί χάριτος".
προδιαγράφονται ἀκριβῶς μέλλοντα γενέσθαι

γεγονότα ἀφορῶντα ἰδίως εἰς τό πρόσωπον τοῦ
προσδοκωμένου Μεσσίου".

22 α1 Δοκιμασία καί σωτηρία.
α2 Για τήν εἰρήνην ὅλου τοῦ κόσμου. Για νά σταματοῦν
οἱ πόλεμοι.
β "Ὅταν ἀντιλαμβάνεσαι ὅτι ὁ Κύριος σέ ποιμένει καί
σέ ὀδηγεῖ σέ προκοπή.
γ Για νά ἡμερέψῃ ὁ Θεός τὰ ἄτακτα καί ἀνυπάκουα
παι- διά, πού θλίβουν τούς γονεῖς των.
δ Ἄν νοιώθῃς μόνος, ἀπογοητευμένος.
στ Προσευχή γιά τό ἔλεος τοῦ Κυρίου πρὸς ἐμᾶς!
η "Παρουσιάζει τό βίωμα τῆς λελυτρωμένης ψυχῆς, ἢ
ὀπ- οἶα ἔχει τήν συνείδησιν τῆς πατρότητος τοῦ Θεοῦ,
τῆς ἰ- δικῆς τῆς υἰότητος ἀλλά καί ἁμαρτωλότητος".
θ "Πρός δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ
Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ
ἀγαθότης καί τό ἔλεός Του".

23 α1 Τά πρόβατα καί ὁ βοσκός.
α2 Για νά συμφιλιωθοῦν οἱ μαλωμένοι.
β Για νά ἐπιστρέψουν οἱ αἰρετικοί στήν ὀρθή πίστη.
φροντί- β Για νά θαυμάζεις τήν τάξη τῆς κτίσεως καί τήν
δα τῆς θείας Πρόνοιας.
γ Για εὐχαριστία τήν Κυριακή.
κλειδί- γ Για νά ἀνοίξῃ ὁ Θεός τήν πόρτα ὅταν χαθῇ τό
θ "Πρός δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ
Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις,
ή μεγαλειότης, ἡ δόξα καί ἄλλαι ιδιότητές Του".
κακῶν "Χαρακτῆρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν
αὐτῶν ἀνθρώπων καί περὶ τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας

24 α1 Λατρεία.

27 α2 Για νά μαλακώσουν οί καρδιές τῶν σκληρόκαρδων
 ἀνθ- ρώπων
 β Ὅταν οί ἐχθροί σέ περιτριγυρίζουν.
 γ Για τούς ἀνθρώπους πού φθονεῖ ὁ πειρασμός καί
 τούς φέρνει συνέχεια ἀναποδιές στήν ζωή τους, γιά νά
 γογ- γύσουν.
 στ Πρωϊνή δέηση καί ἱκεσία πρὸς τόν Κύριο, ὅπου
 ζητεῖται ὁ φωτισμός καί ἡ καθοδήγηση, ἡ ἄφεση
 τῶν ἁμαρτιῶν μας καί ἡ προστασία ἀπὸ ἐχθρούς ἰσχυροῦς
 θ Αἴτηση παρὰ τοῦ Θεοῦ ἀφέσεως τῶν ἁμαρτιῶν
 μας.
 κακῶν "Χαρακτῆρες καί ἰδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν
 αὐτῶν ἀνθρώπων καί περὶ τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας
 25 α1 Προσευχή ἑνὸς ἀνθρώπου πού βρίσκεται σέ
 δυσκολία.
 α2 Κατὰ τῆς μαγείας.
 β Για νά σταματήσουν νά μᾶς ἐπιτίθενται οί
 συνάνθρω- ποί μας.
 β Ὅταν ἐπιμένουν οί ἐχθροί νά σέ κακοποιήσουν.
 γ Ὅταν ζητᾶ κανεὶς κάτι καλὸ ἀπὸ τόν Θεό, γιά νά
 τοῦ δώσει, χωρίς νά τόν βλάψῃ.
 θ "Αἴτησις βοήθειας παρὰ τοῦ Θεοῦ ἐν περιστάσει".
 26 α1 Προσευχή ἑνὸς δίκαιου ἀνθρώπου
 α2 Σέ κάθε δυσκολία.
 β Ὅταν ἐπιτίθενται μέ σφοδρότητα οί ἐχθροί καί σέ
 κα- ταφρονοῦν.
 γ Για νά προστατέψῃ ὁ Θεός τούς χωρικούς ἀπὸ
 ἐχθρικά στρατεύματα, νά μὴν τούς λεηλατήσουν.
 δ Ἄν νοιώθῃς μόνος, ἀπογοητευμένος.
 θ "Ἐκφρασις ἐλπίδος πρὸς τόν Θεό ἐν
 περιπτώσει δει- νῶν περιπετειῶν καί
 θλίψεων".

27 α1 Ἐμπιστοσύνη καί ἀφιέρωση στὸν Θεό.
 α2 Για νά ἔχουμε καλὸ ταξίδι.
 β Για οἰκογενειακὴ καί κοινωνικὴ γαλήνη.
 ἀλλὰ Ὅταν ἐπιμένουν οί ἐχθροί, μὴν τούς προσέχεις,
 κράζε στὸν Θεό.
 γ Για νά θεραπεύσῃ ὁ Θεός τούς νευρασθενεῖς καί
 τούς νευρόπουνους.
 ε "Ἀρμόζει καί εἰς κάθε ἀνθρώπον ὅπου πέση εἰς
 συμφο- ράς".
 θ "Ἐν καταστάσει στενοχωρίας καί ἀδημονίας".
 28 α1 Ἡ προσευχή καί ἡ ἀπάντηση.
 α2 Για νά προστατεύσῃ ὁ Θεός τὰ ὑπάρχοντά μας.
 β Κατὰ τῆς ἐπιβουλῆς τῶν κακῶν ἀνθρώπων.
 σκε- Πῶς πρέπει νά προσφέρῃς εὐχαριστία στὸν Κύριο,
 γ πτόμενος πνευματικῶς.
 φοβοῦνται γ Γι' αὐτούς πού τούς πειράζει ἡ θάλασσα καί
 ε στήν πολλή φουρτούνα.
 πρέπει ε "Προστάζει ὁ ψ. τί πρέπει νά κάμνωμεν καί πῶς
 τοῦ σώματος, νά ἐτοιμαζώμεθα διὰ τὴν ἔξοδον τὴν ἀπὸ
 θ ἧτοι διὰ τόν θάνατον".
 Θεοῦ "Πρὸς δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ
 ἡ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις,
 29 α1 Ἡ βροντὴ τοῦ Θεοῦ.
 α2 Για νά σταματήσουν οἱ Θεομηνεῖς.
 β Ὅταν κάνῃς ἐγκαίνια στό σπίτι σου ἀλλὰ καί τῆς
 ψυ- χῆς πού ὑποδέχεται τόν Κύριο.
 γ Γι' αὐτούς πού ζοῦν μακριά, μέσα σέ βαρβάρους
 καί ἀ- πίστους λαούς, νά τούς φυλάξῃ ὁ Θεός καί νά
 φωτίσῃ νά ἡμερέψουν καί νά γνωρίσουν τόν Θεό.
 στ Δοξολογητικὴ προσευχή κατὰ τὴν Ἁγία
 Πεντηκοστή.
 θ Προσευχή μετὰ τὴν ἐξομολόγηση.
 "Πρὸς εὐχαριστίαν ἕνεκα ἐλέους καί χάριτος"

30 α1 Εὐχαριστία γιά τήν παράταση τῆς ζωῆς.
α2 Γιά νά ξεπερνιέται ὁ κίνδυνος θανάτου μετά ἀπό
ἀτυχή- ματα.
β Ὅταν μισεῖσαι καί καταδιώκεσαι χάριν τῆς
ἀληθείας.
γ Γιά νά δώση ὁ Θεός ἀφθονία, σπαρτῶν καί καρπῶν
στά δένδρα, ὅταν ὁ καιρός δέν εἶναι εὐνοϊκός.
στ Ὅταν ἡ ψυχή μας διακατέχεται ἀπό δειλία.
θ Ὅταν ἡ ψυχή μας διακατέχεται ἀπό δειλία.
περιπτώσει δει- τῶν περιπετειῶν καί
θλίψεων".

"Πρός εὐχαριστίαν ἕνεκα ἐλέους καί χάριτος"

31 α1 Γιά νά ἐπιστρέψουν τά ἄσωτα παιδιά στό σπίτι
τους.
α2 Γιά νά δῆ κάποιος μέ καθαρά μάτια τήν ἀλήθεια.
β Δοκιμασία καί ἐμπιστοσύνη.
γ Γιά μακαρισμό.
καί Νά θαυμάζης τήν φιλανθρωπία τοῦ Θεοῦ.
γ Γιά νά βροῦν οἱ ὁδοιπόροι τόν δρόμο ὅταν χαθοῦν
νά μήν ταλαιπωροῦνται.
ε "Ἀρμόδιος μετά ἀπό ἁμαρτήματα, πεσών εἰς
διαφόρους λογισμούς καί πειρασμούς".
στ Προσευχή μετανοίας.
θ Πρὶν τήν ἱερή ἐξομολόγηση.
(Καί ὡς βραδυνή καθ' ἐκάστην ἡμέραν).
ἀμαρτιῶν". Ὅταν καταστᾶσει μετανοίας περί πραχθεισῶν
κακῶν καί τῶν ἀγαθῶν καί τῶν ἀνθρώπων καί περί τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας
αὐτῶν.

32 α1 Ἡ ἐξομολόγηση καί ἀπόλαυση τῆς συγχώρησης
(ἀπό) τόν Θεό.
α2 Γιά νά συγχωρέση ὁ Θεός τίς ἁμαρτίες μας.

β Γιά νά λυτρωθοῦν οἱ ψυχές τῶν κεκοιμημένων.
Θεό. Γιά νά ὑμνήσῃς μέ ἄλλους δικαίους καί ἐναρέτους τόν
γ Γιά νά φανερώσῃ ὁ Θεός τήν ἀλήθεια στούς
ἀδικοφυλα- κισμένους, γιά νά ἐλευθερωθοῦν.
θ "Πρός δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ
Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις,
ἡ μεγαλειότης, ἡ δόξα καί ἄλλαι ιδιότητές Του".

33 α1 Νά ψάλλετε ὅλοι.
α2 Γιά νά καρποφορήσουν τά σπαρτά καί τά δένδρα.
β Γιά καλές κοινωνικές σχέσεις.
ἐνέ- Ὅταν διαφύγῃς ἀπό τοὺς ἐχθρούς σου καί ἀπό τίς
δαί- δρες των καί νά εὐχαριστήσῃς τόν Θεό.
γ Σέ ψυχορραγοῦντες, ὅταν βασανίζονται ἀπό τοὺς
μονες τήν ὥρα τοῦ θανάτου.
ἄγαθότης καί Ὅταν σέ ἀπειλοῦν ἐχθρικά στρατεύματα καί
ζοῦν τά σύνορα γιά νά κάνουν κακό.
θ "Πρός δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ
Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ
ἀγαθότης καί τό ἔλεός Του".
κακῶν "Χαρακτήρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν
αὐτῶν. ἀνθρώπων καί περί τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας

34 α1 Ἡ φροντίδα τοῦ Θεοῦ γιά τόν λαό Του.
α2 Κατά πάσης ἀτυχίας.
β Ὅταν ἐπιμένουν οἱ ἐχθροί νά σέ κακοποιήσουν.
γ Γιά νά ἐλευθερώσῃ ὁ Θεός τοὺς καλοκάγαθους
ἀνθρώ- πους ἀπό τίς παγίδες τῶν πονηρῶν ἀνθρώπων,
πού ἐκ- μεταλλεύονται τοὺς ἀνθρώπους τοῦ Θεοῦ.
στ Ὅταν σέ καταδιώκουν ἄδικα δικαστικά.
θ "Αἴτησις παρὰ τοῦ Θεοῦ ἀφέσεως ἀμαρτιῶν.
Αἴτησις βοηθείας παρὰ τοῦ Θεοῦ ἐν περιστάσει".

35 α1 Προσευχή στόν Θεό γιά νά ὑπερασπιστῇ τό δίκαιο.

α2 Ὑπέρ τῶν ἄδικα διωχθέντων γιά νά λάμψη ἡ ἀλήθεια.
β Οἱ παράνομοι εἶναι οἱ αἴτιοι τῆς ἁμαρτωλότητός των.
γ Γιά νά ἐξαλειφθῆ τελείως ἡ ἔχθρα μετά ἀπό μαλώματα καί παρεξηγήσεις.
θ "Πρός δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ ἀγαθότης καί τό ἔλεός Του".
κακῶν "Χαρακτῆρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν ἀυτῶν". ἀνθρώπων καί περὶ τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας αὐτῶν".

36 α1 Ἡ αἰώνια ἀγάπη τοῦ Θεοῦ.
α2 Γιά νά ἡμερέψουν οἱ φανατισμένοι Χριστιανοί καί νά καταλάβουν ὅτι ὁ Θεός εἶναι πλήρης ἀγάπης.
β Ὅταν ἀλαζονεύονται οἱ πονηροί κατὰ τῶν μικροψύχων.
γ Οἱ ἀσεβεῖς ἐξαφανίζονται ταχέως.
κακοποιούς Γιά παραίνεση
δ Γιά βαρειά πληγωμένους ἀνθρώπους ἀπό ἐγκληματίες
ε Ὅταν συμβαίνουν ἀναποδιές στή ζωή σου.
ὑποφέρη "Νουθετεῖ καί συμβουλεύει κάθε ἄνθρωπον νά μέν μακροθύμως καί εὐχαρίστως ὅσα ἐναντία ἤθελαν τῶ ἀκολουθήσουν, νά μὴ προσέχη δέ εἰς τὰς εὐτυχίας ὅπου ἔχουν οἱ πονηροί ἄνθρωποι εἰς τὴν παροῦσαν ζωὴν".
θ "Χαρακτῆρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν κακῶν ἀνθρώπων καί περὶ τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας αὐτῶν".

37 α1 Καλό καί κακό.
α2 Γιά νά τιμωρηθοῦν ἀπὸ τόν Θεό οἱ ἄδικοι πού βλάπτουν τούς συνανθρώπους τους καί δέν μετανοοῦν.

β Ὅταν αἰσθάνεσαι τὴν ἀπειλή τοῦ Κυρίου λόγω τῶν μαρτιῶν σου.
γ Ὅταν πονᾶνε οἱ σιαγόνες ἀπὸ σάπια δόντια.
στ Προσευχὴ σέ περίοδο ἐπώδυνης σωματικῆς ἀρρώστειας.¹⁵
η "Εἶναι Ψ. μετανοίας. Διαγράφονται τὰ στάδια τῆς ρείας τοῦ μετανοοῦντος. τό δράμα τῆς ἁμαρτίας, οἱ ραγμοὶ τοῦ πόνου, αἱ ἀλλοιώσεις, αἱ μεταβολαί, αἱ ταπτώσεις, αἱ διακυμάνσεις τῆς ζωῆς, ἕως ὅτου θῆ ὁ Βασιλεὺς τῆς δόξης ἐν τῇ καρδίᾳ".
πο-σπα-με-ἀναστη-θ "Ἐν καταστάσει μετανοίας περὶ πρᾶξεσῶν ἀμαρτιῶν".

38¹⁶ α1 Σέ μεγάλη στενοχώρια.
α2 Μιά προσευχὴ γιά συγχώρηση.
β Γιά νά μονιάσουν οἱ χωρισμένοι.
β Γιά αὐτούς πού δέν νοιάζονται γιά τό σπίτι τους.
τόν ἀν- Ὅταν σοῦ ἐπιτίθεται ὁ ἐχθρός καί ἐσύ θέλεις νά τιμετωπίσης
γ Γιά νά βροῦν ἐργασία οἱ ἐγκαταλελειμμένοι καί χισμένοι, γιά νά μὴν θλίβονται.
θ "Περιγραφή διὰ ζωηρῶν χρωμάτων τῆς ματαιότητος τοῦ ἀνθρωπίνου βίου".

39 α1 Ἡ σύντομη ζωὴ τοῦ ἀνθρώπου.
α2 Γιά αὐτούς πού πεθαίνουν καί φοβοῦνται καί δέν βγαίνει ἡ ψυχὴ τους.

¹⁵ (στίχ. 3 -11, 22 - 23)

¹⁶ "Νά θεωρεῖς συνειδητὰ τόν ἑαυτό σου μυρμήγκι καί σκουλήκι, γιά νά γίνεις θεόπλαστος. Γιατί ἂν δέ συμβεῖ τό πρῶτο, δέν θά ἀκολουθήσει τό δεύτερο. Καί ὅσο κατεβαίνεις, τόσο θά ἀνεβεῖς. Ὅταν λογαριάζεις τόν ἑαυτό σου σάν ἕνα τίποτε ἐνώπιον τοῦ Κυρίου (στίχ. 6) τότε γίνεσαι μέγας ἀπὸ μικρός χωρίς νά τό καταλαβεῖς". (Ἀγ. Θεόγνωστος, Φιλοκ. τ. Β. Περὶ πράξεως καλι θεωρίας, παρ. 3, σελ. 327)

β Ὅταν πολεμεῖσαι καὶ ὑπομένης θλίψεις.
 γ Για νὰ μάθης τὴν ὠφέλεια τῆς ὑπομονῆς.
 καὶ τῶν ὑπαλλήλων ἢ ὅταν δημιουργοῦνται
 προστριβές.
 θ "Πρὸς εὐχαριστίαν ἔνεκα ἐλέους καὶ χάριτος".
 "Προφητικοί, ἐν οἷς προλέγονται καὶ
 προδιαγράφονται ἀκριβῶς μέλλοντα γενέσθαι
 γεγονότα ἀφορῶντα ἰδίως εἰς τὸ πρόσωπον τοῦ
 προσδοκωμένου Μεσσίας".

40 α1 Ἡ δοξολογία καὶ προσευχή ἀπὸ ξεχειλη καρδιά.
 α2 Σέ κάθε δυσκολία τῆς ζωῆς.
 β Γιά μακαρισμό.
 Γιά νὰ ἐπαινῆς τοὺς ἐλεήμονες καὶ νὰ προτρέπης
 τούς ἄλλους νὰ ἐλεοῦν.
 γ Γιά νὰ ἐλευθερωθοῦν οἱ μητέρες στή γέννα ἀπὸ
 πρόωρο τοκετό.
 δ Ἄν εἶσαι ἄρρωστος ἢ πονᾶς.
 θ "Ἐν καταστάσει στενοχωρίας καὶ ἀδημονίας".

41 α1 Προσευχή ἑνὸς ἀρρώστου καὶ μοναχικοῦ
 ἀνθρώπου.
 α2 Γιά ἀρρώστους πού βρίσκονται στά νοσοκομεῖα, νὰ
 θε- ραπευτοῦν γρήγορα.
 β Ὅταν σέ κοροϊδεύουν οἱ ἐχθροὶ γιά τὸν θεῖο ζῆλο
 καὶ νὰ παρηγορῆς τὴν ψυχὴ σου.
 γ Γιά νέους πού ἀρρωσταίνουν ἀπὸ ἔρωτα, ἢ ὅταν
 τραυ- ματίζεται τὸ ἓνα πρόσωπο καὶ θλίβεται.
 στ Ὅταν διακατεχόμαστε ἀπὸ θλίψεις καὶ οἱ
 ἄνθρωποι πού βρίσκονται μκράν τοῦ Θεοῦ μᾶς
 εἰρωνεύονται.
 ζ Αναφαίρεται στή μακοθυμία τοῦ Θεοῦ.

42 α1 Ἡ ἐπιθυμία γιά τὸν Θεό.
 α2 Γιά νὰ ἐλευθερωθοῦν οἱ δαιμονισμένοι.

β Ὅταν ἐπιμένουν οἱ ἐχθροὶ νὰ σέ κακοποιήσουν.
 εἶναι Γιά νὰ ἐνθυμησῆς τίς εὐεργεσίες τοῦ Θεοῦ πού
 γ ἀγαθός, οἱ δέ ἄνθρωποι ἀχάριστοι.
 φυλακῆς τοῦ γ Γιά νὰ ἐλευθεωθοῦν οἱ αἰχμάλωτοι ἀπὸ τίς
 δ ἐχθρικοῦ ἔθνους.
 Ὅταν νοιώθης μόνος καὶ ἀπογοητευμένος.

43 α1 Ἡ ἐπιθυμία γιά τὸν Θεό.
 α2 Γιά νὰ ἐλευθερωθοῦν οἱ δαιμονισμένοι.
 β Ὅταν ἐπιμένουν οἱ ἐχθροὶ νὰ σέ κακοποιήσουν.
 εἶναι Γιά νὰ ἐνθυμησῆς τίς εὐεργεσίες τοῦ Θεοῦ πού
 γ ἀγαθός, οἱ δέ ἄνθρωποι ἀχάριστοι.
 γ Γιά νὰ φανερώσῃ ὁ Θεὸς τὴν ἀλήθεια στά
 παρεξηγημέ- να ἀνδρόγυνα καὶ νὰ συμφιλιωθοῦν.
 δ. Ἄν νοιώθεις μόνος, ἀπογοητευμένος.
 θ "Ἐν παραλήσει θρησκευτικῶν καθηκόντων.
 Ἐν θλίψει ἔνεκα διωγμῶν".

44 α1 ὁ ἐθνικός θρῆνος.
 α2 Γιά νὰ μὴ νικηθῆ ὁ στρατός μας.
 γ Γιά ὅσους πάσχουν ἀπὸ καρδιά ἢ νεφρά.
 δ Ὅταν εἶσαι ἀπογοητευμένος.
 θ "Προφητικοί, ἐν οἷς προλέγονται καὶ
 προδιαγράφονται ἀκριβῶς μέλλοντα γενέσθαι
 γεγονότα ἀφορῶντα ἰδίως εἰς τὸ πρόσωπον τοῦ
 προσδοκωμένου Μεσσίας".

45 α1 Ἐνας βασιλικὸς γαμήλιος ὕμνος.
 α2 Γιά νὰ πηγαίνουν καλὰ τὰ οἰκογενειακὰ θέματα.
 β Γιά νὰ εὐχαριστήσῃς τὸν Θεὸ πού σέ διέσωσε ἀπὸ
 θλί- ψεις καὶ νὰ διαλαλῆς τὴν φιλανθρωπία Του.
 γ Γιά τοὺς νέους πού ἐμποδίζει ὁ ἐχθρὸς ἀπὸ φθόνο
 νὰ μὴ δημιουργήσουν οἰκογένεια, (νὰ παντρευτοῦν).
 στ Σέ περιόδους καταστροφικῶν φυσικῶν
 φαινομένων (σεισμῶν, πλημμύρω κ.λ.π.) καθὼς καὶ τῶν

έξωτερικῶν χώρας μας. θ βοηθόν		έχθρῶν πού κινουῦνται ἀπειλητικά κατά τῆς "Εὐχαριστία πρὸς τόν Θεόν τόν ἰσχυρόν, τόν καί σώζοντα".
46	α1	Ὁ Θεός τό φρούριον ἡμῶν".
	α2	Γιά νά ἀνακόπτη ὁ Θεός τίς φυσικές καταστροφές. (Ο-μαδική προσευχή).
	γ	Γιά νά εἰρηνεύσῃ ὁ ὑπηρέτης ἢ ὁ δούλος ὅταν φύγῃ ἀπό τό ἀφεντικό του καί νά βρῆ δουλειά.
Θεοῦ ἢ	θ	"Πρὸς δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις, μεγαλειότης, ἡ δόξα καί ἄλλαι ιδιότητές Του".
47	α1	Νά ἀλαλάξατε καί νά ψάλλετε.
	α2	Ὁμαδική προσευχή γιά νά ὑμνηθῇ ἡ Δόξα τοῦ
Θεοῦ.	β	Νά ὑμνῆς τόν Θεόν τήν Δευτέρα (ἡμέρα)
	γ	Ὅταν γίνονται μεγάλες καταστροφές καί ληστείες ἀπό βαρβαρικές συμμορίες (πειρατῶν). Νά διαβάζεται ἐπί σαράντα ἡμέρες.
βοηθόν	θ	"Εὐχαριστία πρὸς τόν Θεόν τόν ἰσχυρόν, τόν καί σώζοντα".
48	α1	Ἡ Σιών, ἡ ἔνδοξη πόλις τοῦ Θεοῦ.
	α2	Γιά νά προστατεύῃ ὁ Θεός τόν τόπο καί τούς κατοί- κους.
	γ	Γι' αὐτούς πού κάνουν ἐπικίνδυνη δουλειά.
ματαιότητος τοῦ	θ	"Περιγραφή διά ζωηρῶν χρωμάτων τῆς ἀνθρωπίνου βίου".
49 ¹⁷	α1	Σκέψεις ἐπάνω στή ζωὴ καί στό θάνατο.

¹⁷ "Ἐκεῖνος πού ἀκολουθεῖ μέ γνησιότητα τῆ εὐαγγελικῆ ζωῆ, ἔκοψε καί τήν ἀρχή καί τό τέλος τῆς κακίας του, καί ἐργάζεται κάθε ἀρετή μέ τό ἔργο καί μέ τό λόγο. Προσφέρει στό Θεό θυσία

α2	Γι' αὐτούς πού ἔχασαν τήν ζωὴ τους ἀπό βίαιο (ἀτυχήματα, πόλεμοι, δολοφονίες κ.ἄ.)	
θάνατο, β	Γιά τήν βασιλεία καί τήν ἐξουσία τοῦ Θεοῦ.	
γ	Γιά νά μετανοήσουν καί νά ἐπιστρέψουν στό Θεό νά σωθοῦν.	
καί ζ	Ὑποδεικνύεται ἡ διά τῶν ἔργων δοξολογία τοῦ ἢ μόνη ἀσφαλῆς καί προσήκουσα στό Θεό	
Θεοῦ ὡς λατρεία. θ	"Πρὸς δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις, μεγαλειότης, ἡ δόξα καί ἄλλαι ιδιότητές Του".	
Θεοῦ ἢ	"Χαρακτήρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν κακῶν ἀνθρώπων καί περὶ τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας αὐτῶν".	
50	α1	Ὁ Θεός καλεῖ τόν ἄνθρωπο γιά ἀπολογισμό.
	α2	Γιά καταπολέμηση πάσης ἀχαριστίας - ἀχαρίστων, κίας καί ἀδίκων.
ἀδι- β	β	Γιά νά τύχῃς τοῦ θεοῦ ἐλέους. Γιά τήν ἐξομολόγηση καί τήν μετάνοια.
	γ	Ὅταν ἐξ ἁμαρτιῶν μας, ἔρθῃ ἡ παιδαγωγική ὀργή τοῦ Θεοῦ (ἐπιδημία, ἀρρώστεια καί θανατικό στοῦς ἀνθρώ- πους ἢ στά ζῶα).
ε	ε	"Ἀρμόζει εἰς ὅλους τοὺς ἀνθρώπους ὅπου ἀμάτησαν".
στ	στ	Προσευχὴ μετάνοιας. Πρὶν τήν ἱερὴ ἐξομολόγηση. (Καί ὡς βραδυνή καθ' ἐκάστην ἡμέραν).
	θ	"Αἴτησις παρὰ τοῦ Θεοῦ ἀφέσεως ἁμαρτιῶν. Ἐν καταστάσει μετάνοιας περὶπραχθειῶν ἀμαρτιῶν".
51	α1	Ἡ παράκληση γιά τήν ἀναγνώριση

δοξολογίας καί εὐ-χαριστίας".(Ἄγ. Μάξιμος ὁ Ὁμολογ.Α' ἑκατοντάδα πρὸς Θαλάσσιο, Φι-λοκ.τ.β. παρ.96, σελ.121).

α2 Γιά τήν συγχώρηση τῶν ἁμαρτιῶν.
Ἐξομολογητικός ψαλμός.

β Ὅταν συκοφαντήσαι καί ὁ συκοφάντης καυχᾶται
ζονικῶς.

ἀλα- γ Γιά νά μετανοήσουν οἱ σκληροκάρδιοι ἄρχοντες
καί νά γίνουν εὐσπλαχνικοί, γιά νά μή βασανίζουν τόν
λαό.

θ "Χαρακτήρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν
κακῶν ἀνθρώπων καί περί τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας
αὐτῶν.

52 α1 Ἡ καταδίκη τοῦ πονηροῦ
α2 Γιά νά τιμωρηθοῦν οἱ μάγοι καί αὐτοί πού
καταφεύ- γουν σέ αὐτούς.
Γιά τήν τιμωρία τῶν ὑποχθόνιων ἀνθρώπων.
β Ὅταν βλασφημεῖται ἡ θεία Πρόνοια.
γ Γιά νά εὐλογησῇ ὁ Θεός τά δίχτυα νά γεμίσουν
ψάρια.

θ "Χαρακτήρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν
κακῶν ἀνθρώπων καί περί τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας
αὐτῶν.

53 α1 Ἡ ἀνοησία τοῦ ἄθεου.
β Ὅταν σέ καταδιώκουν καί σέ διαβάλλουν, ἐσύ νά
ἐμπι- στεύεσαι στόν Κύριο.
γ Γιά νά φωτίσῃ ὁ Θεός τοὺς πλούσιους πού ἔχουν
ἀγο- ρασμένους δούλους, νά τοὺς ἐλευθερώσουν.
ε "...ὅτι συνετοῦ ἀνδρός εἶναι ἴδιον τό εἰς τοῦτον
καιρόν κινδύνων νά ὑμνῇ καί νά εὐχαριστῇ τόν Θεόν καί
τοῦ- τον νά ἐπικαλεῖται ὡς κριτήν καί ἐκδικητήν τῶν
αὐτῶν ἐπικαλουμένων".
στ Ὅταν μᾶς καταδιώκουν οἱ ἰσχυροί τοῦ παρόντος
αἰῶ- νος.¹⁸

θ "Ἐκφρασις ἐλπίδος πρὸς τόν Θεό ἐν
περιπτώσει δεινῶν, περιπετειῶν καί θλίψεων".

54 α1 Ἡ κραυγή γιά βοήθεια.
α2 Γιά νά μή προδίδονται μυστικά.
β Ἄν σέ θλίβουν καί σέ ὑβρίζουν καί σέ
συκοφαντοῦν, νά παρηγορηθῆς ἀπό τόν Θεό.
γ Γιά νά ἀποκατασταθῇ ἡ ὑπόληψη τῆς
δυσφημισμένης οἰκογένειας πού ἔχει
συκοφαντηθεῖ.
θ " Ἐν καταστάσει στενοχωρίας καί ἀδημονίας".

55 α1 Ἡ προσευχή ἑνός ἀνθρώπου πού βρίσκεται σέ
δυσκο- λία.
α2 Γιά ξεκαθάρισμα τῶν συναισθημάτων καί νά
ιδωθοῦν καθαρά τά πράγματα.
Γιά νά φανῇ ἡ καθαρή ἀλήθεια χωρίς
συναισθηματι- σμό.
β Ὅταν σέ καταδιώκουν καί σέ διαβάλλουν, ἐσύ νά
ἐμπι- στεύεσαι στόν Κύριο.
γ Γιά εὐαίσθητους πού ἔχουν πληγωθεῖ ψυχικά ἀπό
τούς συνανθρώπους τους.
στ Προσευχή ἐλπίδος πρὸς τόν Θεό νά μᾶς
προστατεύει ἀπό κάθε κακό καί ἐπίβουλο ἐχθρό μας.
θ "Ἐκφρασις ἐλπίδος πρὸς τόν Θεό ἐν
περιπτώσει δεινῶν περιπετειῶν καί θλίψεων.

56 α1 "Στόν Θεόν ἤλπισα"
α2 Κατά τῶν δαιμονικῶν ἐπιβουλῶν πού προέρχονται
ἀπό ἀπόσταση καί ταράζουν τήν γαλήνη.
β Ὅταν διώκεσαι καί κρύπτεσαι νά μήν ταραχθῆς.
γ Γιά ἀνθρώπους πού ὑποφέρουν ἀπό πονοκεφάλους
ἀπό τήν πολλή στενοχώρια.
ε "Διά νά διδάξῃ (ὁ Δαβίδ) μέ ποῖον τρόπον αὐτός
ἐκρά- τησε τόν θυμόν του, καί ἄλλο δέ διά νά

¹⁸ (στίχ. 3 - 6, 8 - 9)

συμβουλευση
 ανεξικακίαν
 στ
 προστα-
 μας.
 θ
 περιπτώσει

τόν κάθε ένα μέ αυτό νά μή διαφθείρη τήν
 και μακροθυμίαν του".
 Η προσευχή τής ἐλπίδος πρός τόν Θεό νά μᾶς
 τεύη από κάθε κακό και ἐπίβουλο ἐχθρό
 "Ἐκφρασις ἐλπίδος πρός τόν Θεό ἐν
 δεινῶν περιπετειῶν και θλίψεων".

57¹⁹ α1
 α2
 β
 γ
 πού
 πονηρή
 ἀνθρώπων.
 θ
 κακῶν
 αὐτῶν.

Ἡ προσευχή ἀνάμεσα σέ ἄγριους ἐχθρούς.
 Γιά νά μήν βλάπτουν οἱ ἐχθροί μέ τά ἔργα τους.
 Γιά τούς ἐπικριτές και καυχωμένους.
 Γιά νά ἔλθουν εὐνοϊκά τά πράγματα σ' ἐκείνους
 ἐνεργοῦν γιά τό καλό, νά ἐμποδίσῃ ὁ Θεός κάθε
 ἐνέργεια τῶν δαιμόνων ἢ τῶν φθονερῶν
 "Χαρακτήρες και ἰδιώματα τῶν ἀγαθῶν και τῶν
 ἀνθρώπων και περί τῆς εὐτυχίας και δυστυχίας

58 α1
 α2
 ὑπάλλη-
 β
 εὐχαρι-
 γ
 ε
 και μι-
 ἀποβλέπω-
 διαφθείρωμεν
 θ

"Ὑπάρχει ὁ Θεός πού κρίνει".
 Γιά νά διορθωθοῦν οἱ διεφθαρμένοι πολιτικοί,
 λοι και ἐργάτες.
 Ἐνῶ εἶσαι περικυκλωμένος και διαφύγεις νά
 στής τόν Κύριο.
 Γιά τούς βωβούς νά δώσῃ ὁ Θεός λαλιά.
 "Αὐτός διδάσκει ὅτι πρέπει νά μήν ἀποκάμνωμεν
 κροψυχῶμεν εἰς τούς πειρασμούς, ἀλλά νά
 μεν εἰς τό τέλος αὐτῶν, και οὕτω νά μή
 τήν ὑπομονήν".
 "Ἐν καταστάσει στενοχωρίας και ἀδημονίας".

¹⁹ "Φρόντισε πολύ νά μήν πληγῶνεις τή συνείδηση κανενός, και
 μάλιστα δίχως λόγο. Χωρίς ἀγιότητα μήν τολμᾶς ν' ἀγγίξεις τά
 ἅγια, γιά νά μήν καεῖς σάν χορτάρι ἀπό τή θεία φωτιά και
 ἐξοντωθεῖς σάν κερὶ πού ἔλι-ωσε". (Ἄγ. Θεόγνωστος, Φιλοκ. τ. β.
 παρ. 70, σελ. 342)

59 α1
 α2
 γ
 συκοφαν-
 ε
 διδαχὴν
 θ

Ἡ προσευχή γιά προστασία και τιμωρία.
 Απογευματινὴ προσευχή γιά προστασία.
 Γιά νά φανερώσῃ ὁ Θεός τήν ἀλήθεια, ὅταν
 τῆται σύνολον ἀνθρώπων.
 "Διά ἐνθύμησιν τῶν εὐεργεσιῶν τοῦ Θεοῦ, εἰς
 δέ, εὐχαριστίας δηλαδή και ὑπομονῆς".
 "Ἐν θλίψει ἔνεκα διωγμῶν".

60 α1
 α2
 γ
 ἀπό
 στ
 ἄγνωστο τό-
 θ
 περιπτώσει

Τό ἔθνος σέ ἦττα.
 Γιά νά πάρου θάρρος οἱ διστακτικοὶ ἄνθρωποι και
 νά βροῦνε προκοπή.
 Γι' αὐτούς πού δυσκολεύονται στήν ἐργασία, εἴτε
 τεμπελιά εἴτε ἀπό δειλία.
 Ὅταν βρισκόμαστε ξενιτεμένοι σέ ξένο και
 πο.
 "Ἐκφρασις ἐλπίδος πρός τόν Θεό ἐν
 δεινῶν περιπετειῶν και θλίψεων".

61 α1
 α2
 τους.
 β
 ἐσύ νά
 γ
 ὀλιγόψυ-
 γογγύζει.
 ε
 ὑπομένη
 πρός τόν Θε-
 στ
 ἀκράδαντης ἐλ
 ἀνθρώπους, πλοῦτο και ἄλλα
 θ
 περιπτώσει

Ἡ προσευχή ἐνός κουρασμένου βασιλιᾶ.
 Γιά τούς ἐργοδότες πού δέν πᾶνε καλά οἱ δουλιές
 σου,
 Ὅταν ὀρμῶν μέ ἄγριες διαθέσεις ἐναντίον σου,
 ὑποτάσσεσαι περισσότερο στόν Κύριο
 Γιά νά ἀπαλλάξῃ ὁ Θεός ἀπό δοκιμασίες τόν
 ἄνθρωπο, πού δέν ἔχει ὑπομονή και
 "Ὁ Ψ. δέ οὗτος εἶναι μία παρακίνησης εἰς τό νά
 τινάς τούς πειρασμούς και εἰς τό νά ἐλπίζῃ
 ὄν".
 Ἡ προσευχή ὀλοκληρωτικῆς ὑποταγῆς και
 πίδας στόν Θεό και ὄχι σέ
 ὑλικά πράγματα.
 "Ἐκφρασις ἐλπίδος πρός τόν Θεό ἐν
 δεινῶν περιπετειῶν και θλίψεων.

62 α1 Ένας ψαλμός αγάπης και επανάστασης.
α2 Για νέους που δεν βρίσκουν εργασία.
γ Για να καρπίσουν τα χωράφια και τα δένδρα, όταν στε-
ρουούνται νερό.
ε "Αρμόζει δέ ο Ψ. οὗτος και εις ημᾶς τούς
Χριστιανούς, διά τί, εάν και ημεις ευρισκόμεθα εις τήν
ἐρημίαν τῶν ἡ- δονικῶν τοῦ κόσμου πραγμάτων και
ἐχωμεν διάπυρον ἔρωτα πρὸς τόν Θεόν, βέβαια
ἐξολοθρεύονται οἱ ὄρατοί και ἀόρατοί ἐχθροί μας και
τίποτε να μᾶς βλάψουν δέν ἠμποροῦν".
στ Ἡ πρωϊνή προσευχή πρὸς τόν Κύριο.
η "Παρουσιάζει τόν θεϊόν ἔρωτα και τήν ἐναγώνιον
ἀνα- ζήτησιν τοῦ Θεοῦ ὑπό τῆς ψυχῆς, ἕως οὗ ἡ θεά τοῦ
Θεοῦ καταστή πραγματικότης".

63 α1 Ἡ διψασμένη καρδιά.
α2 Διαβάζεται μετὰ ἀπό κάθε πετυχημένη συμφωνία
για να εὐδωθῆ τό μέλλον.
β Ὅταν καταδιώκεσαι σέ ἔρημο μή φοβηθῆς, ψάλλε
τόν παρόντα Ψ. κατά τόν ὄρθρον.
γ Ὅταν δαγκωθῆ ὁ ἄνθρωπο σάπο λύκο, ἢ σκύλο
λυσσα- σμένο, τούς ἔδινε και διαβασμένο νερό.
στ Ὅταν μᾶς συκοφαντοῦν και μᾶς ἐπιβουλεύονται.
θ "Ἐν παραλήσει θρησκευτικῶν καθηκόντων.
Ἐν καταστάσει στενοχωρίας και ἀδημονίας".

64 α1 Ἡ προσευχή για προστασία.
α2 Για να τιμωροῦνται οἱ συνωμότες και οἱ προδότες.
β Ὅταν καταδιώκεσαι σέ ἔρημο μή φοβηθῆς, ψάλλε
τόν παρόντα Ψ. κατά τόν ὄρθρον.
γ Για να ὑμνήσ τόν Θεό.
φλυαροῦν Για να ἔχουν οἱ ἔμποροι εὐλογία, για να μή
και ἀδικοῦν τούς ἀπλούς ἀνθρώπους.
στ Ἡ προσευχή για τό ἔλεος τοῦ Κυρίου πρὸς ἐμᾶς!
θ "Εὐχαριστία πρὸς τόν Θεόν τόν ισχυρόν, τόν
βοηθόν και σώζοντα".

Θεοῦ
ἢ "Πρὸς δοξολογίαν και ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ
ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις,
μεγαλειότης, ἡ δόξα και ἄλλαι ιδιότητές Του".

65 α1 Ὑμνος εὐχαριστίας.
α2 Για να πάνε καλά τά σπαρτά.
β Περί ἀναστάσεως.
γ Για να μή φέρη ἀναποδιές ὁ πονηρός στά σπίτια
και θλί βει τίς οἰκογένειες.
ε "Αρμόζει δέ ο Ψ. και εις κάθε Χριστιανόν, ὁπού
μεθί- σταται και μεταβαίνει ἀπό τήν ἁμαρτίαν (εις τήν
ὀποί- αν ἔπεσε κτυπηθείς ἀπό τάς σαῖτας τῶν παθῶν και
σκ- λαβωθείς ὑπό τῶν δαιμόνων) και ἔρχεται εις τήν
μετά- νοιαν και τήν ἀρετήν".
θ "Εὐχαριστία πρὸς τόν Θεόν τόν ισχυρόν, τόν
βοηθόν και σώζοντα".

66 α1 Αἶνος και λατρεία. Ἐθνική και ἀτομική.
α2 Για να προστατεύει ὁ Θεός ὅλο τό ἔθνος.
β Ὅταν ζητῆς τό θεϊόν ἔλεος, ὕμνησέ τον.
γ Για να εὐλογηθοῦν τά πουλερικά (ὄρνιθοτροφεία).
θ "Δοξολογία, ἐπίκλησις και προβολή μεσιτείας".

67 α1 Ὁ θερισμός.
α2 Για να προσετατεύη ὁ Θεός τά ἀγαθά τῆς γῆς ἀπό
Θεο- μηνεῖς και ληστεῖες.
γ Για να ἐλευθερωθοῦν οἱ μητέρες που
δυσκολεύονται να ἀποβάλλουν, όταν παθαίνουν
κακό.
στ Προσευχή Ἀναστάσιμη.
θ "Εὐχαριστία πρὸς τόν Θεόν τόν ισχυρόν, τόν
βοηθόν και σώζοντα".
προδιαγράφονται "Προφητικοί, ἐν οἷς προλέγονται και
ἀκριβῶς μέλλοντα γενέσθαι

γεγονότα ἀφορῶντα ἰδίως εἰς τό πρόσωπον τοῦ προσδοκωμένου Μεσσίου".

68 α1 Τό θριαμβευτικό τραγοῦδι τοῦ Ἰσραήλ.
α2 Γιά νά νικήση ὁ στρατός τούς ἐχθρούς μας.
γ Ὅταν γίνονται θεομηνίες καί πλημμυρίζουν τά ποτάμια καί παρασέρνουν σπίτια καί ἀνθρώπους.
ε "Ἀρμόζει δέ ὁ Ψ. καί εἰς κάθε Χριστιανόν, ὅπου πολε- μεῖται τόσον κατά τό σῶμα, ὅσον καί κατά τήν ψυχήν".
θ "Ἐν καταστάσει βαθυμίας, θλίψεως, κατηφείας, μελαγχολίας.

69 α1 Ἡ προσευχή ἑνός ἀνθρώπου πού βρίσκεται σέ δοκιμα- σία.
α2 Ὅταν γίνονται μεγάλες καταστροφές.
β Ὅταν καταδιώκεσαι σέ ἔρημο μή φοβηθεῖς, ψάλλε τόν πα- παρόντα Ψ. κατά τόν ὄρθρον.
γ Γιά εὐαίσθητους ἀνθρώπους πού θλίβονται γιά τό ραμικρό, καί ἔρχονται σέ ἀπόγνωση νά τούς ἐνισχύει ὁ Θεός.

70 α1 Μιά ἐπείγουσα κλίση γιά βοήθεια.
α2 Σέ καταστάσεις ἐκτάκτου ἀνάγκης.
β Ὅταν καταδιώκεσαι σέ ἔρημο μή φοβηθεῖς, ψάλλε τον κατά τόν ὄρθρο.
γ Γιά ἐγκαταλελειμμένους ἀνθρώπους πού γίνονται βαρε- τοί ἀπό φθόνο τοῦ διαβόλου καί ἔρχονται σέ ἀπόγνω- ση, γιά ἔλεος ἀπό τόν Θεό καί περίθαλψη.
ε "Σωτηρίαν δέ ὁ Ψ. οὔτος ζητεῖ παρά Θεοῦ καί ἐλευθε- ρίαν ἀπό τούς πολεμοῦντας, διά τοῦτο ἀρμόζει νά λέγε- ται καί ἀπό ἡμᾶς τούς Χριστιανούς ἐναντίον τῶν τῶν καί αἰσθητῶν ἐχθρῶν, ὅπου μᾶς πολεμοῦν".
στ Ἡ προσευχή πρὸς τόν Κύριο νά εἶναι ὑπερασπιστής μας σέ κάθε τι, παντοῦ καί πάντοτε ἀπό τή νεότητά μας ἕως τά βαθιά γηρατεία μας.

θ "Ἐκφρασις ἐλπίδος πρὸς τόν Θεό ἐν περιπτώσει δεινῶν περιπετειῶν καί θλίψεων.

71 α1 Ἡ προσευχή στά γηρατεία.
α2 Γιά τούς γέροντες πού βρίσκονται σέ μοναξιά νά θλίβονται.
μην γ Γιά νά εὐλογήση ὁ Θεός τά ἀγαθὰ τῆς νέας ἑσοδιάς πού μετέφεραν στά σπίτια τους οἱ γεωργοί.
θ "Προφητικοί, ἐν οἷς προλέγονται καί προδιαγράφονται ἀκριβῶς μέλλοντα γενέσθαι γεγονότα ἀφορῶντα ἰδίως εἰς τό πρόσωπον τοῦ προσδοκωμένου Μεσσίου".

72 α1 Ἡ προσευχή γιά τό βασιλιᾶ.
α2 Γιά νά ἀποδίδεται ὀρθή δικαιοσύνη.
β Ὅταν εὐτυχοῦν οἱ ἀσεβεῖς καί θλίβονται οἱ δίκαιοι, ἐσύ νά μην κλονισθεῖς.
γ Γιά νά μετανοήσουν οἱ κακοποιοὶ ἄνθρωποι.
ε "Ὁ Ψ. οὔτος ἀποβλέπει καί ἰατρεῦει ἐκείνους τούς μικρο- ψύχους, ὅπου σκανδαλίζονται διά τά ἀκατάληπτα ματα τοῦ Θεοῦ...δηλαδή πῶς ὁ Θεός ὑποφέρει μέν κακοὺς ἀνθρώπους ὅπου εὐτυχοῦν, παραβλέπει δέ καλοὺς ἀνθρώπους ὅπου δυστυχοῦν!... "Ἀρμόζει δέ καί εἰς κάθε Χριστιανόν μικροψυχον, ἐπειδή καί τηρεῖ τήν μικροψυχίαν του".
θ "Χαρακτήρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν κακῶν ἀνθρώπων καί περὶ τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας αὐτῶν.

73 α1 Ἡ ἀδικία αὐτοῦ τοῦ κόσμου.
α2 Γιά νά σταματήσουν οἱ συκοφαντίες.
β Κατά τῆς γλωσσοφαγιάς.
πα- Βλέποντας τήν ὀργή τοῦ Θεοῦ πρὸς τόν λαό ἐσύ νά ῥηγορήσης μέ τά λόγια τοῦ ψαλμοῦ.

γ
 ἐργάζον-
 κυκλωμένο τό
 στ
 λαό
 δοκιμα-
 θ

Για νά προφυλάξει ὁ Θεός τούς χωρικούς πού
 ται στά χωράφια τους, ὅταν ἐχθροὶ ἔχουν
 χωριό.
 Προσευχὴ πρὸς τὸν Κύριον νά μὴ ἐγκαταλείψῃ τὸν
 του καὶ τὴ χριστιανικὴ χώρα μας καὶ ἐπιτρέψῃ
 σίες ἀπὸ τούς ἐχθρούς της.
 "Ἐν θλίψει ἕνεκα διωγμῶν".

74 α1
 α2
 οἰκογένεια
 β
 καταδίω-
 γ
 βασανίζη
 ε
 ταύτης
 ἀμαρ-
 θ.
 κακῶν
 αὐτῶν.

75 α1
 α2
 β
 δέν
 γ
 ἐν-
 στ
 παν-
 καρ-
 θελήματός
 θ
 βοηθόν

Θεὸς γιὰ τὴν καταστροφή τοῦ ναοῦ.
 Ὅταν αἰσθανόμαστε ἐγκαταλελειμμένοι ἀπὸ
 καὶ τούς φίλους.
 Γιὰ εὐχαριστία γιὰ τὴν βοήθειά Του ὅταν σέ
 καν.
 Ὅταν θέλῃς νά ἐξομολογηθῆς.
 Γιὰ νά ἡμερέψῃ τὸ βάρβαρο ἀφεντικό, νά μὴν
 τούς συνανθρώπους του, ὑπαλλήλους.
 "Διδάσκει νά ἀποβλέπουν εἰς τὸ τέλος τῆς ζωῆς
 καὶ νά μὴ διαφθείρουν τὸν ἑαυτὸν τους μέ τὰς
 τίας".
 "Πρὸς εὐχαριστίαν ἕνεκα ἐλέους καὶ χάριτος."
 "Χαρακτήρες καὶ ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καὶ τῶν
 ἀνθρώπων καὶ περὶ τῆς εὐτυχίας καὶ δυστυχίας

Ὁ Θεὸς εἶναι Κριτὴς.
 Γιὰ νά ἀποδώσῃ ὁ Θεὸς δικαιοσύνη.
 Νά ἀποδείξῃς ὅτι οἱ εἰδωλολάτρες καὶ αἰρετικοὶ
 ἔχουν Θεογνωσία.
 Σέ μητέρα πού φοβᾶται στὴν γέννα της, γιὰ νά τὴν
 θαρρύνει καὶ νά τὴν προστατεύσῃ ὁ Θεός.
 Προσευχὴ πρὸς τὸν Κύριον νά μᾶς ἀποκαλύπτεται
 τοιοτρόπως, ἔτσι ὥστε νά φωτίζεται ὁ νοῦς καὶ ἡ
 διὰ μας, καὶ νά βαδίζουμε στό δρόμο τοῦ
 Του.
 "Εὐχαριστία πρὸς τὸν Θεόν τὸν ἰσχυρόν, τὸν
 καὶ σώζοντα".

Θεοῦ
 ἡ

76 α1
 α2
 β
 νά
 Κύ-
 γ
 παι-
 παιδιὰ
 στ
 η
 βιούσης
 θ
 μελαγ-
 Θεοῦ
 ἡ

77 α1
 α2
 β
 εἶναι
 γ
 πιέζουν
 νά εἶναι εὐσπ-
 ε
 ἐδῶ
 αὐ-
 τούτῳ εἶ-
 Χριστοῦ,

"Πρὸς δοξολογίαν καὶ ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ
 ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις,
 μεγαλειότης, ἡ δόξα καὶ ἄλλαι ιδιότητές Του".
 Ἕνας ὕμνος ἀπελευθέρωσης.
 Κατὰ ὅλων τῶν εἰδῶν τῆς μαγείας.
 Ὅταν σέ στενοχωροῦν οἱ ἐχθροὶ μὴ ταραχθῆς ἀλλὰ
 προσεύχεσαι καὶ ἐάν εἰσακουσθῆς εὐχαρίστησε τὸν
 ριο.
 Ὅταν δέν ὑπάρχη κατανόηση μεταξὺ γονέων καὶ
 διῶν, νά τούς φωτίσῃ ὁ Θεός, γιὰ νά ἀκούνε τὰ
 τούς γονεῖς, καὶ οἱ γονεῖς νά δείχνουν ἀγάπη.
 Προσευχὴ γιὰ τὸ ἔλεος τοῦ Κυρίου πρὸς ἐμᾶς!²⁰
 "Ὁ Ψ, ἔχει σχέσιν μέ τὸν πόνον τῆς ψυχῆς τῆς
 τὴν ἀπουσίαν τοῦ Θεοῦ".
 "Ἐν καταστάσει βαθυμίας, θλίψεως, κατηφείας,
 χολίας".
 "Πρὸς δοξολογίαν καὶ ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ
 ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις,
 μεγαλειότης, ἡ δόξα καὶ ἄλλαι ιδιότητές Του".
 Παρελθόν καὶ παρόν.
 Γιὰ παρηγοριὰ ἀπὸ τίς θλίψεις.
 Ὅταν ἐπιμένουν οἱ ἐχθροὶ νά σέ κακοποιήσουν.
 Γιὰ νά ἐνθυμῆσαι τίς εὐεργεσίες τοῦ Θεοῦ πού
 ἀγαθός, οἱ δὲ ἄνθρωποι ἀχάριστοι.
 Γιὰ νά φωτίσῃ ὁ Θεός τούς δανειστὲς νά μὴν
 τούς συνανθρώπους των γιὰ τὸ χρέος καὶ
 λαχνικοί.
 "Διὰ νά γνωρίσουν ποῖος εἶναι ἐκεῖνος ὅπου λαλεῖ
 καὶ πρὸς ποῖους λαλεῖ· καὶ ποῖος εἶναι ὁ νόμος ὁ ἐν
 τῷ ἀναφερόμενος. Ὁ μὲν γὰρ λαλῶν ἐν τῷ Ψ.
 ναι ὁ Προφήτης Δαβὶδ, ὡς ἐκ προσώπου τοῦ
 ἐκεῖνοι δὲ πρὸς τούς ὁποῖους λαλεῖ εἶναι οἱ

²⁰ (στίχ. 12 -21)

πιστεύοντες
αὐτῷ ἀνεφε-
θ
γεγονότα".

78 α1 Μαθήματα ἀπό τήν ἱστορία τοῦ Ἰσραήλ.
α2 Γιά νά συνετιστοῦν οἱ ἀχάριστοι ἄνθρωποι.
β Ὅταν οἱ ἐχθροί θέλουν νά βεβηλώσουν τόν οἶκο
τοῦ Θεοῦ ἐσύ νά προσευχηθῆς μέ αὐτόν τόν ψ.
γ Γιά νά προφυλάξῃ ὁ Θεός τά χωριά ἀπό ληστείες
καί καταστροφές ἀπό ἐχθρικά στρατεύματα.
θ "Ἐν θλίψει ἔνεκα διωγμῶν.
Ἐν καταστάσει στενοχωρίας καί ἀδημονίας".

79 α1 Ἡ Ἱεροσουλὴμ σέ ἐρείπια.
α2 Σέ εἰλικρινή μετάνοια.
γ Γιά νά φύγουν οἱ ἐχθροί μας ἄπρακτοι.
πρῆζεται
του. γ Γιά νά θεραπεύσῃ ὁ Θεός τόν ἄνθρωπο, ὅταν
τό πρόσωπό τους καί πονάη ὄλο τό κεφάλι
του. στ Προσευχὴ γιά τόν ὑπό δοκιμασία πνευματικό
ἀμπελῶ-
θ να τοῦ Κυρίου.²¹
θ "Ἐν θλίψει ἔνεκα διωγμῶν".

80 α1 Προσευχὴ γιά ἀποκατάσταση τοῦ Ἰσραήλ.
α2 Γιά νά πᾶνε καλά οἱ ἀγροτικές σοδειές.
β Γιά νά ὑμνῆς τόν Θεό σέ ἑορτάσιμη ἡμέρα.
γ Προτροπὴ γιά ἀνδρεία.
στεροῦν-
καί θλίβονται. γ Γιά νά οικονομῆσῃ ὁ Θεός τοὺς φτωχοὺς, πού
καί θλίβονται. γ Γιά νά στενοχωροῦνται ἀπό τήν ἀνέχεια
καί θλίβονται. ε "Διδάσκει πῶς ἔχουν οἱ ἀχάριστοι νά
ἀποβληθοῦν, ἵνα ἀσφαλισθῇ τόν νέον λαόν
τῶν Χριστιανῶν, ἵνα μὴ καί αὐτός

²¹ (στίχ. 8 - 20)

ἀποβληθῆ ὡς ὁ παλαιός τῶν Ἑβραίων καί ἵνα μὴ
μιμηθῆ τήν ἐκείνου κακίαν καί ἀπειθεί-
αν".
θ "Εὐχαριστία πρὸς τόν Θεόν τόν ἰσχυρόν, τόν
βοηθόν καί σώζοντα".

81 α1 Τό μήνυμα τοῦ Θεοῦ κατὰ τόν θερισμό.
α2 Γιά νά βάλουν μυαλό οἱ πεισματάρηδες καί νά
σκεφτ- οὖν σωστά.
γ Γιά νά ἀγοράσουν οἱ ἄνθρωποι τά προϊόντα τῶν
γεωρ- γῶν γιά νά μὴ στενοχωροῦνται καί θλίβονται οἱ
χωρι- κοί.
θ "Συμβουλευτικοί καί διδακτικοί εἰς τοὺς ἡγεμόνας".

82 α1 Ἡ δικαιοσύνη τοῦ Θεοῦ.
α2 Γιά νά μὴν ἀδικοῦν οἱ δικαστές τοὺς ἀθώους.
β Ὅταν οἱ ἐχθροί θέλουν νά βεβηλώσουν τόν οἶκο
τοῦ Θεοῦ ἐσύ νά προσευχηθῆς μέ αὐτόν τόν ψ. καί νά
ἐλ- πίζῃς στά λόγια του.
γ Γιά νά ἐμποδίσῃ ὁ Θεός τοὺς κακοὺς ἀνθρώπους
πού θέ- λουν νά κάνουν δολοφονίες.
θ "Ἐν θλίψει ἔνεκα διωγμῶν".

83 α1 Ἡ προσευχὴ γιά βοήθεια
α2 Γιά ἀποκοπή τῆς μαζικῆς ἐπίθεσης.
β Νά εὐχαριστήσῃς τόν Κύριο, βλέποντας τήν Χάρη
Του γιά τὴ σωτηρία τοῦ ἀνθρωπίνου γένους.
γ Ὅταν πληροῦσαι ἀπὸ θεῖο πόθο.
γ Γιά νά διατηρηθοῦν ἀπὸ τόν Θεό τά ὑπάρχοντα τοῦ
σπιτιοῦ καλά, τά ζῶα καί τά προϊόντα τῶν
παραγωγῶν.
η "...μακάριος ὅστις εὗρεν τά ἀγαπητά σκηνώματα
τοῦ Θε- οῦ".
θ "Χαρακτήρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν
κακῶν ἀνθρώπων καί περὶ τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας
αὐτῶν.

84 α1 Τό τραγοῦδι ενός προσκυνητή.
α2 Καθημερινή προσευχή.
β Ὅταν ἐλευθερώνησαι ἀπό τήν αἰχμαλωσία νά
εὐχαρι- στήσεις τόν Κύριο.
γ Γιά νά θεραπεύση ὁ Θεός τούς ἀνθρώπους πού
ἔχουν πληγωθῆ ἀπό ληστές καί πάσχουν ἀπό φοβία.
θ "Ἐν παραλήσει θρησκευτικῶν καθηκόντων".
βοηθόν "Εὐχαριστία πρὸς τόν Θεόν τόν ἰσχυρόν, τόν
καί σώζοντα".

85 α1 Εὐχαριστία καί προσευχή.
α2 Γιά τήν χάραξη μιᾶς σωστῆς πορείας μέσα στή
ζωῆς.
β Ὅταν ἐχθροί κυκλώνουν τήν ψυχή σου.
γ Γιά νά σώση ὁ Θεός τόν κόσμο, ὅταν πέφτη χολέρα
στούς ἀνθρώπους καί πεθαίνουν.
ε "Διδάσκει πῶς πρέπει νά προσεύχεται κάθε
ἀνθρωπος, ὅπου εὐρίσκεται εἰς ἀνάγκας".
θ "Ἐκφρασις ἐλπίδος πρὸς τόν Θεό ἐν
περιπτώσει δεινῶν περιπετειῶν καί θλίψεων".

86 α1 Ἡ προσευχή ενός ἀνθρώπου σέ δυσκολία.
α2 Γιά νά βοηθήση ὁ Θεός νά βγοῦμε ἀπό τά ἀδιέξοδα
καί ἄλλες δυσκολίες τῆς καθημερινότητος.
β Γιά νά γνωρίσεις τήν διαφορά τῆς Ἐκκλησίας μέ τά
σχί- σματα.
γ Γιά νά παρατείνει ὁ Θεός τήν ζωή στούς
οἰκογενειάρχες, πού ἔχουν ἀκόμη οἰκογενειακές
ὑποχρεώσεις.
η "Ἀναφέρεται εἰς τήν πόλιν τοῦ Θεοῦ, τήν Σιών, τήν
προ- τύπων τῆς Ἐκκλησίας, εἰς τήν ὁποῖαν θά
προστέξουν πάντα τά ἔθνη".
θ "Προφητικοί, ἐν οἷς προλέγονται καί
προδιαγράφονται ἀκριβῶς μέλλοντα γενέσθαι
γεγονότα ἀφορῶντα ἰδίως εἰς τό πρόσωπον τοῦ
προσδοκωμένου Μεσσίου".

87 α1 Στήν πόλη τοῦ Θεοῦ.
α2 Γιά τήν οἰκογενειακή γαλήνη.
β Ὅταν οἱ ἐχθροί κυκλώνουν τήν ψυχή σου.
γ Γιά νά προστατεύση ὁ Θεός ὄλους τούς
ἀπροστάτευ- τούς ἀνθρώπους πού ταλαιπωροῦνται ἀπό
σκληρούς ἀνθρώπους.
στ Προσευχή σέ περιόδους μεγάλων θλίψεων,
συμφορῶν καί ἐγκατάλειψης. (Προτείνεται ὡς
βραδυνή προσευχή)
η "Δί' αὐτοῦ ἡ Ἐκκλησία, ὡς καί πᾶσα ψυχή
αἰσθανομένη ὡς μέλος αὐτῆς, παρίσταται πάσχουσα
ἐνώπιον τοῦ Κυ- ρίου, ἀναπληροῦσα τά ὑστερήματα
τῶν τέκνων τῆς".
θ "Ἐν καταστάσει βαθυμίας, θλίψεως, κατηφείας,
μελαγ- χολίας".

88 α1 Ἡ κραυγή ενός ἀπελπισμένου ἀνθρώπου.
α2 Γιά νά βοηθήση ὁ Θεός νά παραταθῆ ἡ ζωή
κάποιου ἀνθρώπου
β Ὅταν ἐπιμένουν οἱ ἐχθροί νά σέ κακοποιήσουν.
εἶναι Γιά νά ἐνθυμῆσαι τίς εὐεργεσίες τοῦ Θεοῦ πού
ἀγαθός, οἱ δέ ἀνθρωποι ἀχάριστοι.
γ Γιά νά δυναμώση ὁ Θεός τούς φιλάσθενους καί
ἀδυνά- τους ἀνθρώπους, γιά νά μποροῦν νά ἐργάζονται
χωρίς νά κουράζονται καί νά θλίβονται.
ε "Διηγεῖται ὁ Δαβίδ τά δικά του πράγματα καί ὑμνεῖ
καί τά τόν Θεόν ὡς εὐεργέτην του, σμίγει δέ ἀναμεταξύ
καί τῶν βασιλείαν καί τό πάθος".
στ Ἡ προσευχή γιά τό ἔλεος τοῦ Κυρίου πρὸς ἐμᾶς!²²
θ "Ἐν θλίψει ἕνεκα διωγμῶν".

89 α1 Ὁ ὕμνος καί ἡ προσευχή

²² (στίχ. 2 - 18)

α2 Για νά συγχωρέση ὁ Θεός τὰ παραπτώματά μας,
εἴτε ἔ- γιναν ἐν γνώσει, εἴτε ἐν ἀγνοίᾳ.
β Πῶς προσευχήθηκε ὁ Μωϋσῆς.
γ Για νά βρέξη ὁ Θεός, ὅταν ὑπάρχει ἀνομβρία, ἢ
ὅταν στερέψουν τὰ πηγάδια γιά νά βγάλουν νερό.
ε "Διδάσκει δέ ὁ Ψ. οὗτος πῶς πρέπει νά
παρακαλοῦμεν τόν Θεόν εἰς τόν καιρόν ὅπου
ἔχομεν θλίψεις".
στ Προσευχή νά εὐδώσῃ ὁ Κύριος τὰ βιοποριστικά
μας ἔργα, καθὼς καί κάθε ἔργο τῶν χειρῶν μας.
θ "Περιγραφή διὰ ζωρῶν χρωμάτων τῆς
ματαιότητος τοῦ ἀνθρωπίνου βίου".

90 α1 Σύντομη καί σκληρή ἡ ζωή.
α2 Για τοὺς ἀνθρώπους πού βασανίζονται ἄδικα ἀπό
σκ- ληροὺς συνανθρώπους μας.
β Για νά ἐνθαρρύνῃς τόν ἑαυτό σου καί τοὺς ἄλλους
στήν πρὸς τόν Θεό εὐσέβεια.
γ Για νά ἐξαφανισθῇ ὁ διάβολος, ὅταν
παρουσιάζεται σέ ἀνθρωπο καί τόν τρομάζῃ.
δ Ἄν εἶσαι ἄρρωστος ἢ πονᾷς.
ε "Διδάσκει δέ ὁ Ψ. οὗτος τῆς εἰς Θεόν ἐλπίδος τό
ἄμα- χον".
στ Βραδυνή προσευχή πρὸς τόν Κύριο.
θ "Πρὸς δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ
Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ
ἀγαθότης καί τό ἔλεός Του".
κακῶν "Χαρακτῆρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν
αὐτῶν".

91 α1 Ἐμπιστέψου τόν Θεό καί μείνε ἡσυχος.
α2 Για τόν πονοκέφαλο καί ἄλλους σωματικούς
πόνους.
ἐγκυμοσύνη. Για νά ἀπελευθερωθῇ ἡ γυναίκα κατὰ τήν

β Για ὅσους δέν βγαίνει ἡ ψυχὴ, (ψυχορραγοῦν).
"Ὅταν θέλῃς νά ἐξομολογηθῇς.
Νά ὑμνήσῃς τόν Θεό τό Σάββατο.
γ Για νά δώσῃ ὁ Θεός σύνεση στοὺς ἀνθρώπους καί
νά προκόβουν πνευματικά.
στ Βραδυνή προσευχή πρὸς τόν Κύριο.
θ "Χαρακτῆρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν
κακῶν ἀνθρώπων καί περὶ τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας
αὐτῶν.

92 α1 Ὡδή γιά τό Σάββατο.
α2 Για νά μᾶς δίνη ὁ Θεός τὰ εὐλογημένα ἀγαθὰ Του.
γ Για νά προφυλάξῃ ὁ Θεός τό πλοῖο ὅταν κινδυνεύῃ
ἀπὸ μεγάλη φουρτούνα. (ὁ ἅγιος Ἀρσένιος
καί ἁγιασμένο νερό στά τέσσερα σημεῖα
ἐρριχνε δέ τοῦ πλοίου).
στ Ἡ προσευχή γιά τό ἔλεος τοῦ Κυρίου πρὸς ἐμᾶς!
θ "Πρὸς δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ
Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις,
ἢ μεγαλειότης, ἢ δόξα καί ἄλλα ιδιότητές Του".

93 α1 "Ὁ Κύριος βασιλεύει".
α2 Για νά χαρίσῃ φώτιση ὁ Θεός.
β Νά αἰνέσῃς τόν Κύριο τήν Παρασκευή.
Για νά ὑμνήσῃς τόν Θεό.
γ Για νά φωτίσῃ ὁ Θεός τοὺς ἄτακτους ἀνθρώπους
πού δημιουργοῦν προβλήματα στό ἔθνος καί
ἀναστατώνουν τόν λαό καί ταλειπωροῦν μέ
ἀκαταστασίες καί φαγω- μάρεις.
θ "Ἐν θλίψει ἔνεκα διωγμῶν".
"Χαρακτῆρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν
κακῶν ἀνθρώπων καί περὶ τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας
αὐτῶν".

94 α1 Ἡ δικαιοσύνη τοῦ Θεοῦ.
α2 Για νά τιμωρηθοῦν οἱ ἄδικοι ἀνθρωποι.

στούς μά- β Νά σταματήσει ο Θεός αυτούς που πηγαίνουν
 γους για να βλάπτουν άλλους ανθρώπους.
 β Για να ύμνης τον Θεό σε έορτάσιμη ημέρα.
 Προτροπή για ανδρεία.
 γ Για να μή πλησιάζουν μάγια στα ανδρόγυνα, και
 δημι- ουργούνται θέματα και προστριβές.
 στ Ἡ προσευχή για τό έλεος του Κυρίου προς εμάς!
 θ "Προς δοξολογίαν και έν γένει προς λατρείαν του
 Θεου έν οίς εκτίθενται αί του Θεου ιδιότητες. Ἡ δύναμις,
 ή μεγαλειότης, ή δόξα και άλλαι ιδιότητές Του".
 95 α1 Ἡ λατρεία στον Πλάστη μας.
 α2 Ἡ προσευχή για κάθε Δευτέρα.
 β Ὅταν οικοδομηθῆ ο οίκος του Θεου
 γ Για να δώση ο Θεός τήν ακοή στους κωφούς.
 ε "Παρακινεῖ τους Χριστιανούς διά του Ψ. τούτου να
 με- λωδήσουν εις τον Θεόν ύμνον ευχαριστήριον".
 θ "Προς δοξολογίαν και έν γένει προς λατρείαν του
 Θεου έν οίς εκτίθενται αί του Θεου ιδιότητες. Ἡ δύναμις,
 ή μεγαλειότης, ή δόξα και άλλαι ιδιότητές Του".
 96 α1 Τό μεγαλειο και ή δόξα του Θεου.
 α2 Ἡ προσευχή για κάθε Τρίτη.
 β Νά ύμνεῖς τον Θεό όταν ή χώρα διάγη έν ήρεμία,
 και να βασιλεύη ο Θεός.
 γ Για να φύγουν τά μάγια από τους ανθρώπους.
 στ Ἡ προσευχή για τό έλεος του Κυρίου προς εμάς!²³
 θ "Προς δοξολογίαν και έν γένει προς λατρείαν του
 Θεου έν οίς εκτίθενται αί του Θεου ιδιότητες. Ἡ δύναμις,
 ή μεγαλειότης, ή δόξα και άλλαι ιδιότητές Του".
 97 α1 Αἶνος στον Θεό.
 α2 Ἡ προσευχή για κάθε Τετάρτη.
 Για τά μάγια.

β Ὅταν θέλῃς να ύμνης τον Θεό.
 γ Για να δώση ο Θεός παρηγοριά στους
 στενοχωρημένους ανθρώπους για να μή θλίβονται.
 θ "Ευχαριστία προς τον Θεόν τον ισχυρόν, τον
 βοηθόν και σώζοντα".
 98 α1 Ἐνα τραγούδι στο Θεό.
 α2 Ἡ προσευχή για κάθε Πέμπτη.
 γ Για να εὐλογήση και να χαριτώση ο Θεός τους
 νέους που θέλουν να αφιερωθουν στο Θεό.
 θ "Προς δοξολογίαν και έν γένει προς λατρείαν του
 Θεου έν οίς εκτίθενται αί του Θεου ιδιότητες. Ἡ δύναμις,
 ή μεγαλειότης, ή δόξα και άλλαι ιδιότητές Του".
 99 α1 Ὁ Θεός συγχωρη τον λαό Του.
 α2 Ἡ προσευχή για κάθε Παρασκευή.
 β Βλέποντας τήν θεία Πρόνοια να διδάξης τήν πίστη,
 την ύπακοή και να (όδηγηθουν) στην έξομολογησι.
 γ Για να εὐλογήση και εκπληρώση ο Θεός τους
 θείους πόθους των ανθρώπων.
 στ Ἡ προσευχή για τό έλεος του Κυρίου προς εμάς!
 θ "Προς δοξολογίαν και έν γένει προς λατρείαν του
 Θεου έν οίς εκτίθενται αί του Θεου ιδιότητες. Ἡ
 αγαθότης και τό έλεός Του".
 100²⁴α1 "Ο Κύριος εἶναι ο Θεός".
 α2 Προσευχή για κάθε Σάββατο.
 β Για να κριθῆς μέ εὐσπλαχνία.

²⁴ "Πρέπει να εἴμαστε όχι μόνο φονευτές των σωματικῶν παθῶν,
 αλλά και έξολοθρευτές των έμπαθῶν λογισμῶν τῆς ψυχῆς,
 σύμφωνα μέ τον ἄ-γιο που λέει: "Τά πρωῖνά σκότωνα όλους τους
 ἁμαρτωλους τῆς γῆς, για να έξολοθρεύσω από τήν πόλη του
 Κυρίου όλους ὅσοι κάνουν ἄνομα ἔργα". (Ἄγ. Μάξιμος ο
 Ὁμολογ. Φιλοκ. τ. β. 2α έκ. παρ. 97, σελ. 145)

²³ (στίχ. 1 - 6)

γ Για νά δίδῃ ὁ Θεός χαρίσματα στούς
 καλοκάγαθους ἀνθρώπους, γιά νά βοηθοῦν τούς
 συνανθρώπους των.
 ε "Ὁ Δαβίδ συνέγραψε τόν παρόντα Ψ. διηγούμενος
 ἐκ προσώπου ἐκείνου τήν ἐνάρετον ζωὴν του καί
 βάλλον- τας αὐτόν εἰκόνα ἔμπροσθεν εἰς τούς
 ἀνθρώπους τῆς ὁρ- θῆς πολιτείας καί παράδειγμα τῆς
 τελειότητος".
 θ "Συμβουλευτικός καί διδακτικός εἰς τούς
 ἡγεμόνας".
 101 α1 Ἡ διακήρυξη τοῦ βασιλιᾶ.
 α2 Γιά νά φέρονται οἱ ἄνθρωποι ἔντιμα στίς
 συναλλαγές τους.
 β Ὅταν δυσκολεύεσαι καί θέλῃς νά βρῆς παρηγοριά.
 γ Γιά νά εὐλογῆσῃ ὁ Θεός τούς ἀνθρώπους πού
 φέρουν ἀ- ξιώματα, γιά νά βοηθοῦν τόν κόσμον μέ
 καλωσύνη καί κατανόηση.
 ε ".....ἀρμόζει ἡ προσευχή τοῦ παρόντος ψ., ἥτοι ὁ
 παρῶν ψ., ὅταν αὐτός ἀκηδιάσῃ, ἥτοι ὀλιγοψυχῆσῃ,
 πολέμου- μενος ἀπό τούς ἀοράτους ἐχθρούς καί
 προσφέρῃ τήν δέησίν του ἔμπροσθεν εἰς τόν Θεόν".
 στ Προσευχή σέ περιόδους μεγάλων θλίψεων,
 συμφορῶν καί ἐγκατάλειψης. (Προτείνεται ὡς
 βραδυνή προσευ- χή).²⁵
 θ "Ἐν θλίψει ἕνεκα διωγμῶν".
 102 α1 Ἡ κραυγή ἐνός ἀνθρώπου σέ δοκιμασία.
 α2 Γιά τίς ψυχολογικές ἀσθένειες.
 β Ὅταν θέλῃς νά εὐχαριστήσῃς τόν Θεό καί νά τόν
 εὐλο- γήσῃς.
 γ Γιά νά ἔλθουν τά ἔμμηνα, ὅταν καθυστεροῦν.

ε Διά τοῦ ψ."...παρακινεῖ ὁ Δαβίδ νά δοξολογῆ τόν
 Θεόν καί τό ὄνομά Του τό ἅγιον, τό ὅποιον ἀγιάζει
 ἐκείνους ὅπου τό δοξολογοῦν".
 στ Προσευχή γιά τό ἔλεος τοῦ Κυρίου πρός ἐμᾶς!
 θ. "Πρός εὐχαριστίαν ἕνεκα ἐλέους καί χάριτος"
 "Πρός δοξολογίαν καί ἐν γένει πρός λατρείαν τοῦ
 Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ
 ἀγαθότης καί τό ἔλεός Του".
 103 α1 Ἡ ἀγάπη καί τό ἔλεος τοῦ Θεοῦ
 α2 Ὅμαδική προσευχή γιά τό ἔλεος τοῦ Θεοῦ.
 β Ὅταν θέλῃς νά εὐχαριστήσῃς τόν Θεό καί νά τόν
 εὐλο- γήσῃς.
 γ Ὅταν θέλῃς νά ἐξομολογηθῆς.
 ἀνθρώπων, γιά νά μὴν στεροῦνται καί θλίβονται, ἀλλά
 νά δοξά- ζουν τόν Θεό.
 ε "Δια τοῦ παρόντος πάλιν αὐτόν ὑπερθαυμάζων
 μάλιστα τήν παρ' αὐτοῦ γενομένην δημιουργίαν τῆς
 κτίσεως".
 στ Προσευχή γιά τό ἔλεος τοῦ Κυρίου πρός ἐμᾶς!
 θ "Πρός δοξολογίαν καί ἐν γένει πρός λατρείαν τοῦ
 Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις,
 ἡ μεγαλειότης, ἡ δόξα καί ἄλλαι ιδιότητές Του".
 104 α1 Στό Θεό, Τόν Μεγάλο Δημιουργό.
 α2 Προσευχή γιά τούς ταξιδεύοντες, ὁδηγούς,
 ναυτικούς, ἀεροπόρους καί ἐπιβάτες.
 β Γιά νά ἐνθυμῆσαι τίς εὐεργεσίες τοῦ Θεοῦ πού
 εἶναι ἀ- γαθός. Οἱ δέ ἄνθρωποι ἀχάριστοι.
 γ Νά ὑμνήσῃς τόν Θεό τό Σάββατο.
 καί Πῶς θά ὑμνήσῃς τόν Θεό καί γιά ποιά πράγματα ἀλλά
 ποιοί πρέπει νά λέγουν τόν ὕμνον.
 γ Γιά νά μετανοήσουν οἱ ἄνθρωποι καί νά
 ἐξομολογη- θοῦν τίς ἁμαρτίες τους.

²⁵ (στίχ. 2 - 12)

ε "Παρακινεί δέ ο ψ. οὗτος τούς ἀνθρώπους νά
δοξολο- γοῦν τόν Θεόν καί διδάσκει τούς ἐξ ἐθνῶν
Χριστιανούς διά τās εὐεργεσίας ἐκείνας μέ τās ὁποίας
εὐεργέτησεν ὁ Θεός τόν παλαιόν λαόν τῶν Ἑβραίων· καί
ποῖος ἦταν ὁ λαός αὐτός πρότερον καί ποῖον ἔκαμεν
αὐτόν ὁ Θεός ὕστερον".

θ "Εὐχαριστία πρὸς τόν Θεόν τόν ἰσχυρόν, τόν
βοηθόν καί σώζοντα".

"Ἱστορικοί, ἐν οἷς ἐκτίθενται ἀπλῶς ἱστορικά
γεγονότα".

105 α1 Ὕμνος στό Θεό γιά τήν διαθήκη Του μέ τό Ἰσραήλ.
α2 Γιά κάθε θλιμμένο, φτωχό καί βασανισμένο
ἄνθρωπο.
β Γιά νά ἐνθυμῆσαι τίς εὐεργεσίες τοῦ Θεοῦ πού
εἶναι ἀ- γαθός. Οἱ δέ ἄνθρωποι ἀχάριστοι.
Νά ὑμνήσης τόν Θεό τό Σάββατο.
γ Γιά νά δώσῃ φώτιση ὁ Θεός στούς ἀνθρώπους νά
μὴν ξεκλίνουν ἀπό τήν ὁδὸ τῆς σωτηρίας.
ε "Ὁ ψ. οὗτος διηγεῖται τὰ θαυμάσια καί τήν
μακροθυ- μίαν τοῦ Θεοῦ.
θ "Ἱστορικοί, ἐν οἷς ἐκτίθενται ἀπλῶς ἱστορικά
γεγονότα".

106 α1 Ἡ ἀνυπακοή τοῦ Ἰσραήλ.
α2 Προσευχὴ γιά τό ἀπόγευμα τῆς Κυριακῆς.
β Γιά νά ἐνθυμῆσαι τίς εὐεργεσίες τοῦ Θεοῦ πού
εἶναι ἀ- γαθός. Οἱ δέ ἄνθρωποι ἀχάριστοι.
Νά ὑμνήσης τόν Θεό τό Σάββατο.
γ Γιά νά λύσῃ ὁ Θεός τήν στεῖρωσιν τῶν γυναικῶν.
δ Ἄν ἀνησυχῆς γιά ἀγαπητά σου πρόσωπα.
ε "Ὁ ψ. οὗτος διηγεῖται τās εὐεργεσίας τοῦ Θεοῦ".
στ Προσευχὴ γιά τούς φυλακισμένους.²⁶

θ "Πρὸς δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ
Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ
ἀγαθότης καί τό ἔλεός Του".

"Προφητικοί, ἐν οἷς προλέγονται καί
προδιαγράφονται ἀκριβῶς μέλλοντα γενέσθαι
γεγονότα ἀφορῶντα ἰδίως εἰς τό πρόσωπον τοῦ
προσδοκωμένου Μεσσίου".

107 α1 Ὕμνος στό Θεό, τόν Λυτρωτή.
α2 Εἰδική προσευχὴ γιά τόν ταξιδιώτη, τόν αἰχμάλωτο,
τόν ἄρρωστο
β Ὅταν θέλῃς νά ἐξομολογηθῆς.
γ Γιά ἐπίδειξη προθυμίας.
αλλάξουν γ Γιά νά ταπεινώσῃ ὁ Θεός τούς ἐχθρούς γιά ν'
θ. τίς κακές των διαθέσεις.
"Πρὸς εὐχαριστίαν ἕνεκα ἐλέους καί χάριτος"

108 α1 Ὕμνος στό Θεό.
α2 Γιά νά βροῦν προκοπὴ οἱ διστακτικοὶ ἄνθρωποι.
γ Γιά νά θεραπεύσῃ ὁ Θεός τούς σεληνιασμένους
(ἐπιλη- πτικούς) ἢ γιά νά ἐλεήσῃ τούς ψευδομάρτυρες νά
μετα- νοήσουν.

109 α1 Κραυγὴ γιά ἐκδίκησιν.
α2 Γιά τούς ἀχάριστους πού μέ τὰ ἔργα τους καί τὰ
λόγια τους ἀδικοῦν τούς εὐεργέτες τους
γ Γιά νά ἔχουν σεβασμὸ οἱ νεώτεροι στούς
μεγαλυτέρους.
θ "Ἐν καταστάσει στενοχωρίας καί ἀδημονίας".

110 α1 "Βασιλιᾶς καί ἱερέας γιά πάντα".
α2 Εὐχαριστήριος γιά τὴ σωτηρίαν τῶν ἀνθρώπων .
Διαβάζεται κάθε Κυριακῆ.
β Ὅταν θέλῃς νά ἐξομολογηθῆς.
γ Γιά νά μετανοήσουν οἱ ἄδικοι κριταὶ καί νά κρῖνουν
δί- καια τόν λαόν τοῦ Θεοῦ.

²⁶ (στίχ. 1 - 22)

ε "Εὐχαριστήριος ψ."
 ζ Αναφαίρεται στή δικαιοσύνη καί ἀγάπη τοῦ Θεοῦ.
 θ "Πρός δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ
 Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις,
 ἡ μεγαλειότης, ἡ δόξα καί ἄλλαι ιδιότητές Του".

111 α1 Δοξολογία στό Θεό.
 α2 Γι' αὐτούς πού πάνε νά διαγωνιστοῦν σέ ἐξετάσεις
 μαθημάτων.
 β Γιά μακαρισμό.
 γ Γιά νά φυλάξῃ ὁ Θεός τούς στρατιῶτες, ὅταν
 πηγαί- νουν στόν πόλεμο.
 ε "Εἶναι ἠθικότερος. Προσφέρειν τοῖς βουλομένοις
 (ὄσοι τό ἐπιθυμοῦν) διδασκαλίαν εὐσεβείας".
 ζ Περιγράφεται ὁ θρίαμβος τοῦ δικαίου, τοῦ
 ἐναρέτου καί ἀγίου ἀνθρώπου καί ἰδιαίτερα τό ἔργο
 τῆς ἐλεημο- σύννης, ὡς ἔργου ἀληθοῦς λατρείας.
 θ "Χαρακτήρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν
 κακῶν ἀνθρώπων καί περὶ τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας
 αὐτῶν.

112 α1 Μακάριος ὁ ἄνθρωπος πού σέβεται καί ὑπακούει
 στό Θεό.
 α2 Γι' ἀνθρώπους καί εἰδικά γιά παιδιά πού ἔχουν
 φοβίες.
 γ Γιά νά δώσῃ ὁ Θεός στή φτωχή χήρα, νά πληρώσῃ
 τὰ χρέη της, καί νά ἀπαλλαχθῇ ἀπό τή φυλακή.
 ε "Εὐχαριστήριος ψ."
 στ Προσευχή γιά τό ἔλεος τοῦ Κυρίου πρὸς ἐμᾶς!
 θ "Πρός δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ
 Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις,
 ἡ μεγαλειότης, ἡ δόξα καί ἄλλαι ιδιότητές Του".

113 α1 Ὁ ἀσύγκριτος Θεός μας.
 α2 Γιά νά βροῦνε θεραπεία οἱ ἀδύναμοι ἄνθρωποι.

β Γιά νά ἐνθυμεῖσαι τίς εὐεργεσίες τοῦ Θεοῦ πού
 εἶναι ἀ- γαθός. Οἱ δέ ἄνθρωποι εἶναι ἀχάριστοι
 γ Γιά νά θεραπεύσῃ ὁ Θεός τὰ καθυστερημένα
 διανοητι- κά παιδιά.
 ε "Εὐχαριστήριος ψ. πρὸς τόν Θεόν. Διηγεῖται δέ τὰς
 εὐερ- γεσίας, ὅπου παλιά ἔκαμεν ὁ Θεός εἰς τούς
 Ἰουδαίους, καί ἀνυμνεῖ μέν τήν δύναμιν τοῦ Θεοῦ,
 κατηγορεῖ δέ τήν ἀσθένειαν τῶν εἰδώλων".
 θ "Πρός δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ
 Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις,
 ἡ μεγαλειότης, ἡ δόξα καί ἄλλαι ιδιότητές Του".

114 α1 Ὁ ὕμνος τοῦ Πάσχα. Ὁ Θεός μαζί μέ τόν λαό Του.
 α2 Εὐχαριστήρια προσευχή.
 Διαβάζεται κάθε μέρα
 β Γιά τήν εὐχαριστία πρὸς τόν Θεό γιά τήν βοήθειά
 Του ὅταν σέ καταδίωκαν.
 γ Γιά νά δίνη ὁ Θεός εὐλογίες καί παρηγοριά στά
 δυστυ- χισμένα φτωχά παιδάκια, γιά νά μὴν
 περιφρονοῦνται ἀπό τὰ παιδιά τῶν πλουσίων καί
 θλίβονται.
 ε "Εὐχαριστήριος ψ."
 στ Προσευχή σέ περιόδους μεγάλων θλίψεων,
 συμφορῶν καί ἐγκατάλειψης. (Προτείνεται ὡς
 βραδυνή προσευχή).
 θ "Πρός δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ
 Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις,
 ἡ μεγαλειότης, ἡ δόξα καί ἄλλαι ιδιότητές Του".

115 α1 Ὁ ζωντανός Θεός. Τά ἄψυχα εἶδωλα.
 α2 Ἡ ὁμαδική προσευχή γιά κάθε κακό.
 β Ὅταν θέλῃς νά ἐξομολογηθῆς.
 Ὅταν πιστεύῃς ὅπως θέλῃ ὁ Θεός.
 γ Γιά νά θεραπεύσῃ ὁ Θεός τό φοβερό πάθος τοῦ
 ψεύ- δους.

ε "Εὐχαριστήριος ψ."
 στ Προσευχή ολοκληρωτικῆς ὑποταγῆς καί
 ἀκράδαντης ἐλπίδας στόν Θεό καί ὄχι σέ ἀνθρώπους,
 πλούτο καί ἄλλα ὑλικά πράγματα.
 θ. "Πρός εὐχαριστίαν ἔνεκα ἐλέους καί χάριτος".

116 α1 Ὁ ὕμνος εὐχαριστίας.
 α2 Γιά νά βοηθήσῃ ὁ Θεός νά σωθῇ ἡ ζωή κάποιου
 ἀνθρώ- που.
 γ Γιά νά διατηροῦν ἀγάπη καί ὁμόνοια οἱ οἰκογένειες
 καί νά δοξολογοῦν τόν Θεό.
 ε "Εὐχαριστήριος ψ.. Καλεῖ ὅλα τὰ ἔθνη πρὸς
 δοξολογίαν καί εὐχαριστίαν τοῦ Χριστοῦ, ὅστις
 εὐεργέτησε μέ τό- σας καί τόσας εὐεργεσίας καί
 χάριτας ὅλα τὰ ἔθνη διὰ τῆς ἐνσάρκου του
 οἰκονομίας".
 θ "Πρός δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ
 Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ
 ἀγαθότης καί τό ἔλεός Του".

117²⁷α1 Κάλεσμα γιά δοξολογία.
 γ Γιά νά ταπεινώσῃ ὁ Θεός τοὺς βαρβάρους, ὅταν
 κυκλώ- νουν τό χωριό καί τό ἀπειλοῦν, καί νά ἀνατρέψῃ
 τίς κακές διαθέσεις των.
 ε "Εὐχαριστήριος ψ. διὰ τὰς εὐεργεσίας ὅπου ἔλαβεν
 ἀπό τόν Θεόν"..
 στ Προσευχή κατά τήν περίοδο τῶν Χριστουγέννων.
 θ. "Πρός εὐχαριστίαν ἔνεκα ἐλέους καί χάριτος".

²⁷ "Ἐκεῖνος πού ὑπομένει τίς προσβολές τῶν ἀθέλητων πειρασμῶν μέ ἀκλόνητο φρόνημα, ὅπως ὁ μακάριος Ἰώβ καί οἱ γενναῖοι μάρτυρες, εἶ-ναι λυχνάρι δυνατό καί διατηρεῖ ἄσβηστο τό φῶς τῆς σωτηρίας μνέ ἀν-δρεία καί ὑπομονή, ἐπειδή ὁ Κύριος εἶναι ἡ δύναμή του καί ὁ ὕμνος του". (Ἄγ. Μάξιμος ὁ Ὁμολ.Φιλοκ.τ.β, 6η ἑκατοντ. παρ. 78, σελ. 225)

"Προφητικοί, ἐν οἷς προλέγονται καί
 προδιαγράφονται ἀκριβῶς μέλλοντα γενέσθαι
 γεγονότα ἀφορῶντα ἰδίως εἰς τό πρόσωπον τοῦ
 προσδοκωμένου Μεσσίου".

118 α1 Ὁ ὕμνος στή γιορτή τῶν Σκινηῶν.
 α2 Γιά νά βοηθήσῃ ὁ Θεός νά ἐπιτευχθῇ κάποιος
 καλός σκοπός.
 β Γιά μακαρισμό.
 Νά ὠφελήσῃς τόν πάσχοντα καί θά δῇ ὁ Κύριος
 τήν πί- στη σου καί θά παράσῃ τελεία θεραπεία.
 γ Γιά νά πατάξῃ ὁ Θεός τοὺς βαρβάρους καί νά
 ταπει- νώσῃ τήν θραύσει τους, ὅταν τὰ ἀθῶα
 γυναικόπαιδα.
 ε "Ὁ παρῶν ψ. εἶναι ἄρτιος καί τέλειος· διατί καί τοὺς
 ἐ- ναρέτους φέρει εἰς τελειότητα καί τοὺς ζῶντας μέ
 ἀμέ- λειαν ἐξυπνᾷ εἰς ἐργασίαν τῆς ἀρετῆς".
 στ Προσευχή διὰ τήν τήρησιν τῶν ἀγίων καί σωτηρίων
 ἐν- τολῶν τοῦ Κυρίου.
 θ "Χαρακτήρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν
 κακῶν ἀνθρώπων καί περὶ τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας
 αὐτῶν.
 νό- "Ἐκθείασις τῆς ἐξοχότητος καί σημαντικότητος τοῦ
 μου τοῦ Θεοῦ".

119 α1 Πρὸς δόξα τοῦ λόγου τοῦ Θεοῦ.
 α2 Γιά νά σταματήσουν οἱ ἐξεγέρσεις καί οἱ ἐθνικές
 συμφο- ρές.
 γ Γιά νά δίνη ὑπομονή καί ἀνεκτικότητα ὁ Θεός
 στοὺς ἀνθρώπους, πού εἶναι ἀναγκασμένοι νά
 συνευρίσκον- ται μέ δόλιους καί ἄδικους ἀνθρώπους.
 ε "..θερμαίνει καί ἀνάπτει εἰς ἔρωτα καί ἀγάπην τῆς
 ἄνω Ἰερουσαλήμ..".²⁸

²⁸ Οἱ ψ. 119 -133, λέγονται "ἀναβαθμοί, κατά τήν ἀναγωγήν ἐξηγοῦμε-νοι, ἐπιγράφονται ἀναβαθμοί, διότι ἀναβιβάζουν ἀπό

	θ	" Έν καταστάσει στενοχωρίας καί ἀδημονίας".
120	α1	Ἐνάντια στούς συκοφάντες.
	α2	Κατά τῶν συκοφαντῶν. Κατά τῆς γλωσσοφαγιάς.
	γ	Γιά νά προστατεύση ὁ Θεός τούς σκλάβους ἀπό τά ἐχθ- ἐλευθε- δ ταξίδι.
	στ	Ἐχθρική χέρια, νά μήν τούς κακοποιήσουν μέχρι νά ρωθοῦν Ὅταν φεύγης ἀπό τό σπίτι σου γιά δουλειά ἢ προσευχή ἐλπίδος πρὸς τόν Θεό νά μᾶς προστατεύει ἀπό κάθε κακό καί ἐπίβουλο ἐχθρό μας.
	θ	"Πρὸς δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ ἀγαθότης καί τό ἔλεός Του". "Χαρακτῆρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν κακῶν ἀνθρώπων καί περὶ τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας αὐτῶν".
121	α1	Ὁ Θεός ὁ φύλακας.
	α2	Κατά ὄλων τῶν εἰδῶν τῆς μαγείας. Γιά νά θεραπευτοῦν οἱ ψυχασθενεῖς.
	γ	Γιά νά θεραπεύση ὁ Θεός τούς ἀνθρώπους πού πάσχουν ἀπό βασκανία.
	θ	Δοξολογία, ἐπίκληση καί προβολή μεσιτείας.
122	α1	Ἱερουσαλήμ ἡ πόλη τοῦ Θεοῦ.
	α2	Γιά νά φυλάη ὁ Θεός κάποια πόλη ἢ χωριό ἀπό κάθε συμφορά.
	γ	Γιά νά δώση ὁ Θεός τό φῶς στούς τυφλοὺς καί νά θερα- πενύση τά πονεμένα μάτια.
	θ	"Ἐν θλίψει ἕνεκα διωγμῶν".

τὴν σύγχυσιν τῆς παρούσης ζωῆς, τόν λαόν τοῦ Θεοῦ, ὅστις εἶναι σκλαβωμένος εἰς τὴν δουλείαν τῶν παθῶν, εἰς τὴν ἄνω Ἱερουσαλήμ".

123	α1	Ἰκεσία γιά ἔλεος.
	α2	Γιά νά βοηθήσῃ ὁ Θεός γιά νά βγοῦμε ἀπό κάθε ἀδιέξο- δο.
	γ	Γιά νά φυλάξῃ ὁ Θεός τούς ἀνθρώπους ἀπό τά φίδια νά μὴν τούς δαγκῶνουν
	στ	Προσευχή εὐχαριστίας πρὸς τόν Κύριο, πού μᾶς ἐφύλα- ξε καί μᾶς γλίτωσε ἀπό τίς παγίδες τῶν κακῶν ἀνθρώ- πων. ²⁹
	θ	"Εὐχαριστία πρὸς τόν Θεόν τόν ἰσχυρόν, τόν βοηθόν καί σώζοντα".
124	α1	Ὁ Θεός, ὁ Σωτήρας.
	α2	Προσευχή πού διαβάζεται στίς ἐθνικές γιορτές.
	γ	Γιά νά προφυλάξῃ ὁ Θεός τά κτήματα τῶν δικαίων ἀνθ- ρώπων ἀπό τούς κακοὺς ἀνθρώπους.
	θ	"Χαρακτῆρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν κακῶν ἀνθρώπων καί περὶ τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας αὐτῶν".
125	α1	Πεποίθησις στό Θεό.
	α2	Πρὶν ἀπό τόν ὕπνο.
	δαι-	Γιά νά μᾶς φυλάῃ ὁ Θεός ἀπό νυχτερινές ἐπιθέσεις μόνων.
	γ	Γιά νά θεραπεύσῃ ὁ Θεός τούς ἀνθρώπους πού πάσχουν ἀπό συνεχεῖς πονοκεφάλους.
	στ	Προσευχή πρὸς τόν Κύριο διὰ τὴν ἀπαλλαγὴν ἀπό τὴν αἰχμαλωσίαν.
	θ	"Εὐχαριστία πρὸς τόν Θεόν τόν ἰσχυρόν, τόν βοηθόν καί σώζοντα".
126	α1	Τό γέλιο καί τά δάκρυα.
	α2	Γιά τὴν εὐημερίαν καί τὴν προκοπὴν ἑνός τόπου. Γιά νά πᾶνε καλά οἱ δουλειές.

²⁹ (στίχ. 2 - 8)

ψυ- β "Όταν κάνης ἐγκαίνια στό σπίτι σου ἀλλά καί τῆς
μαλώ- γ Γιά νά εἰρηνεύση ὁ Θεός τήν οἰκογένεια ὅταν
μασ- στ Προσευχή νά εὐδώση ὁ Κύριος τά βιοποριστικά
κακῶν θ "Χαρακτήρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν
αὐτῶν. ἀνθρώπων καί περί τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας

127 α1 Ἡ ματαιότητα τῆς ἀνθρώπινης προσπάθειας χωρίς
τό Θεό.
οικονομικές α2 Γιά νά ἐπιλύονται χωρίς προβλήματα οἱ
διαφορές.
β Γιά μακαρισμό.
γ Γιά νά μή πλησιάση ἡ κακία τοῦ ἐχθροῦ ποτέ στά
σπί- τια, καί νά ἐπικρατήση ἡ εἰρήνη καί ἡ εὐλογία τοῦ
Θε- οῦ στήν οἰκογένεια.
μασ- στ Προσευχή νά εὐδώση ὁ Κύριος τά βιοποριστικά
ἔργα, καθὼς καί κάθε ἔργο τῶν χειρῶν μας.³⁰
οικογένειας, ζ Παρέχεται τό τρίπτυχο μιᾶς εὐτυχισμένης
ἡτοι, Θεός, ἡ ἐργασία καί τά παιδιά.
κακῶν θ "Χαρακτήρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν
αὐτῶν". ἀνθρώπων καί περί τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας

128 α1 Οἱ εὐλογίες τοῦ ἀνθρώπου, πού σέβεται καί
ὑπακούει στόν Θεό.
α2 Γιά κάθε καινούργιο ξεκίνημα.
γ Γιά νά θεραπεύση ὁ Θεός τοὺς ἀνθρώπους πού
πάσχουν ἀπό ἡμικρανία καί πονοκεφάλους καί νά
ἐλεήσει τοὺς σκληρόκαρδους καί ἀδιάκριτους
ἀνθρώπους πού στε- νοχωροῦν τοὺς αὐαίσθητους.

³⁰ (στίχ. 1 -2).

³¹ (στίχ. 1 -2).

ζ Ἐκφραση τῆς εὐγνωμοσύνης πρὸς τόν Θεό.
θ "Εὐχαριστία πρὸς τόν Θεόν τόν ἰσχυρόν, τόν
βοηθόν καί σώζοντα".

129 α1 Ἡ προσευχή γιά τήν πτώση ὄλων ἐκείνων πού
κατέθλι- ψαν τόν λαό τοῦ Θεοῦ.
α2 Γιά τοὺς ἀνθρώπους πού μᾶς κατατρέχουν
ἀσταμάτητα.
γ Γιά νά δώση ὁ Θεός θάρρος καί ἐλπίδα στοὺς
ἀρρώ- στοὺς γιά νά μή δυσκολεύονται στή δουλειά τους.
στ Πρωϊνή δέηση καί ἰκεσία πρὸς τόν Κύριο, ὅπου
ζητεῖται ὁ φωτισμός καί ἡ καθοδήγηση, ἡ ἄφεση
τῶν ἁμαρτιῶν μας καί ἡ προστασία ἀπὸ ἐχθροῦς
ἰσχυροῦς.
θ "Αἴτησις παρὰ τοῦ Θεοῦ ἀφέσεως ἁμαρτιῶν".
ἀμαρτιῶν". "Ἐν καταστάσει μετανοίας περὶ πραχθειῶν

130 α1 Ἡ προσευχή, ἡ προσμονή, ἡ ἐλπίδα γιά τὴ λύτρωση
ἀπὸ τοῦ Θεοῦ.
α2 Γιά ν' ἀφήνουμε τίς ὑποθέσεις μας στόν Κύριο.
γ Γιά νά δώση ὁ Θεός μετάνοια καί παρηγοριά μέ
ἐλπίδα στοὺς ἀνθρώπους γιά νά σωθοῦν.
θ "Περιέχων λαμπρόν μάθημα ταπεινοφροσύνης".

131 α1 Ἐνας ψαλμός ἀπλῆς πίστεως.
α2 Γιά νά ἡμερώση ὁ Θεός τά ἀνήσυχα καί ἄτακτα
παιδιά.
γ Γιά νά λυπηθῇ ὁ Θεός τόν κόσμον, ὅταν ἐξ'
ἀμαρτιῶν μας γίνονται συνεχεῖς πόλεμοι.
η "Διδάσκει πῶς ὀφείλει ἡ κάθε ψυχὴ νά βιοῖ τὴν
ζωὴν τῆς εὐγνωμονούσα καί ὀρῶσα πέραν τῆς
καθημερινότητος αὐτόν τοῦτον τόν Κύριον. Αποτελεῖ
εἰσέτι προφητεῖαν περὶ τοῦ Χριστοῦ καί τοῦ Ἁγίου
Πνεύματος".
θ Δοξολογία, ἐπίκληση καί προβολὴ μεσιτείας.

132 α1 Στην ανάμνηση τῆς ἡμέρας πού ἡ κιβωτός
μεταφέρθηκε στήν Ἱερουσαλήμ.
α2 Γενική προσευχή.
γ Γιά νά φωτίση ὁ Θεός τά ἔθνη νά συμφιλιωθοῦν
καί νά εἰρηνεύσουν οἱ ἄνθρωποι.
ζ Ἐξαίρεται ἡ ἀρετή τῆς ἀγάπης.
θ "Χαρακτήρες καί ιδιώματα τῶν ἀγαθῶν καί τῶν
κακῶν ἀνθρώπων καί περί τῆς εὐτυχίας καί δυστυχίας
αὐτῶν".

133 α1 Ἡ οἰκογενειακή ἐνότητα τοῦ λαοῦ τοῦ Θεοῦ.
γ Γιά νά φυλάξει ὁ Θεός τούς ἀνθρώπους ἀπό κάθε
κίν-δυνο.
ε "Εὐχαριστεῖτε λοιπόν, ἐσεῖς οἱ δοῦλοι καί
θεράποντες τοῦ Θεοῦ. Δοῦλος δέ Θεοῦ εἶναι ἐκεῖνος
ὁπού πείθεται καί ὑπακούει εἰς τὰς ἐντολάς τοῦ Θεοῦ καί
θεραπεύει - τόν λατρεύει, τόν ἀγαπᾶ - αὐτόν διά τῶν
ἀρετῶν".
θ "Πρός δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ
Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις,
ἡ μεγαλειότης, ἡ δόξα καί ἄλλαι ιδιότητές Του".

134 α1 Ἐνας ψαλμός γιά ἐκείνους πού φυλᾶνε τόν ναό
τήν νύ-χτα.
α2 Εὐχαριστήριος ψαλμός - κάθε ἡμέρα.
β Πῶς θά ὑμνῆς τό Θεό καί γιά ποιά πράγματα ἀλλά
καί ποιοί πρέπει νά λέγουν τόν ὕμνο.
γ Γιά νά συγκεντρώνονται οἱ ἄνθρωποι τήν ὥρα τῆς
προ-σευχῆς καί νά ἐνώνεται ὁ νοῦς των μέ τόν Θεό.
ε "Εὐχαριστήριος ψ."
ζ Πρόσκληση πρὸς δοξολογία τοῦ Θεοῦ.
θ "Εὐχαριστία πρὸς τόν Θεόν τόν ἰσχυρόν, τόν
βοηθόν καί σώζοντα".

135 α1 Ὑμνος δοξολογίας γιά τήνδημόσια λατρεία.

α2 Εὐχαριστήριος ψαλμός - γιά κάθε ἡμέρα.
β Ὅταν θέλῃς νά ἐξομολογηθῆς.
γ Γιά νά προστατεύῃ ὁ Θεός τούς πρόσφυγες ὅταν
ἐγκα-ταλείπουν τὰ σπίτια τους καί φεύγουν γιά νά
σωθοῦν ἀπό τούς βαρβάρους.
στ Προσευχή γιά τό ἔλεος τοῦ Κυρίου πρὸς ἐμᾶς!³²
ζ Πρόσκληση πρὸς ὕμνο τοῦ Κυρίου.
θ "Εὐχαριστία πρὸς τόν Θεόν τόν ἰσχυρόν, τόν
βοηθόν καί σώζοντα".

136 α1 "Ἡ μεγάλη δοξολογία".
α2 Γιά τὰ νεογέννητα παιδιά νά μὴν ἀρρωσταίνουν.
β Ὅταν αἰχμαλωτισθῆς ὑπό σκέψεων γιά νά
μετανοήσης.
γ Γιά νά σταθεροποιήσῃ ὁ Θεός τόν ἄνθρωπο πού
ἔχει ἄστατο χαρακτήρα.
θ "Ἐν θλίψει ἔνεκα διωγμῶν".

137 α1 Ὁ θρῆνος τῶν ἐξορίστων στή Βαβυλώνα.
α2 Γιά νά ἐπιστρέψουν οἱ ἐξόριστοι καί οἱ αἰχμάλωτοι
στά σπίτια τους.
β Ὅταν θέλῃς νά ἐξομολογηθῆς.
γ Γιά νά φωτίση ὁ Θεός τούς ἄρχοντες τοῦ τόπου, γιά
νά βρῖσκουν κατανόηση οἱ ἄνθρωποι στά αἰτήματά
τους.
ε "Εὐχαριστήριος ψ."
στ Προσευχή σέ περιόδους μεγάλων θλίψεων,
συμφορῶν καί ἐγκατάλειψης. (Προτείνεται ὡς
βραδυνή προσευ-χή).³³
θ. "Πρὸς εὐχαριστίαν ἔνεκα ἐλέους καί χάριτος"

138³⁴α1 Ὁ ὕμνος εὐχαριστίας.

³² (στίχ. 25 -26)

³³ (στίχ.3, 7 - 8)

α2	Γιά νά φυλάη ὁ Θεός τά γυναικόπαιδα πού
βρίσκονται	κάτω ἀπό πόλεμο ἢ διωγμό.
β	Γιά νά θεωρῆς τούς πειρασμούς ὡς δοκιμασίες καί
ἐάν	θέλης νά εὐχαριστήσης τόν Θεό μετά τήν
προέλευσή	των.
γ	Γιά νά παύση ὁ διάβολος νά πειράζῃ τούς
εὐαίσθητους	ἀνθρώπους μέ βλάσφημους λογισμούς.
δ	Ὅταν βίσκεσαι σέ πειρασμό.
ζ	Ἐγκωμιάζεται ἡ παγγνωσία, ἡ ἀπανταχοῦ
παρουσία, ἢ	τελεία γνώση τοῦ Θεοῦ καί
ἀντιπαραβάλλεται ἡ κακία	τῶν ἀσεβῶν.
θ	"Πρός δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ
Θεοῦ	ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις,
ἢ	μεγαλειότης, ἡ δόξα καί ἄλλαι ιδιότητές Του".
139	α1 Ὁ Θεός πού βρίσκεται ἐκεῖ.
α2	Κατά πασῶν τῶν σκοτεινῶν δυνάμεων καί τῶν
ὑπηρε-	τῶν τους.
β	Ὅταν σέ ἐνοχλοῦν οἱ ἐχθροί καί θέλης νά
ἀπαλλαγῆς.	
γ	Γιά νά ἡμερέψῃ ὁ Θεός τόν δύστροπο
οἰκογενειάρχῃ	πού ταλαιπωρεῖ ὀλόκληρη τήν οἰκογένεια.
θ	" Ἐν καταστάσει στενοχωρίας καί ἀδημονίας".
140	α1 Προσευχή γιά βοήθεια.
α2	Κατ' αὐτῶν πού τρέχουν στά μάγια.
	Κατά τῆς σκληρῆς γλωσσοφαγιάς.
	Κατά τῆς μαύρης μαγείας.
β	Ὅταν οἱ ἐχθροί κυκλώνουν τήν ψυχή σου.

³⁴ "...στό μέτρο πού εἰρηνεύουμε μέ τούς ἀνθρώπους, πολεμοῦμε τούς δαίμονες· ἐνῶ ὅταν μνησικακοῦμε καί πολεμοῦμε τούς ἀδελφούς μας μ' ἔ-χουμε εἰρήνη μέ τούς δαίμονες, μέ τούς ὁποίους ἔχομε διδαχθεῖ νά ἔχομε τέλειο μίσος (στίχ. 22) καί ἀσυμφιλίωτο πόλεμο. (Ἅγιος Θεόδωρος Ἐ-δέσσης, Φιλοκαλ., τ.β, παρ.80 σελ. 27.

γ	Γιά νά ἡμερέψῃ ὁ τόν βάρβαρο ἄρχοντα τοῦ τόπου,
πού	βασανίζῃ τούς συνανθρώπους του.
στ	Βραδυνή προσευχή πρὸς τόν Κύριο.
θ	" Ἐν καταστάσει στενοχωρίας καί ἀδημονίας".
141	α1 Προσευχή γιά σωστές ἀντιδράσεις.
α2	Γιά νά μὴν μᾶς μισοῦν ἄνευ λόγου οἱ
συνάνθρωποί μας.	
β	Ὅταν διώκεσαι καί κρύπτεσαι νά μὴν ταραχθῆς.
γ	Γιά νά ἡμερέψῃ ὁ Θεός τόν ἐπαναστάτη νά μὴν
κάνῃ	κακό· καί Κούρδης ἐάν εἶναι γίνεται ἀρνί.
στ	Προσευχή σέ περιόδους μεγάλων θλίψεων,
συμφορῶν	καί ἐγκατάλειψης. (Προτείνεται ὡς
βραδυνή προσευχή).	
θ	Δοξολογία, ἐπίκληση καί προβολή μεσιτείας.
	"Ἐν καταστάσει στενοχωρίας καί ἀδημονίας".
142	α1 Ἡ προσευχή ἑνός ἀνθρώπου μόνου καί σέ
δυσκολία.	
α2	Γιά ὄλους τούς κατατρεγμένους.
	Γιά νά φύγῃ ἡ διχόνοια καί νά ἔρθῃ ἡ ὁμόνοια.
β	Ὅταν διώκεσαι καί κρύπτεσαι νά μὴν ταραχθῆς.
γ	Γιά νά προστατεύῃ ὁ Θεός τήν μητέρα στόν καιρὸ
τῆς	ἐγκυμοσύνης νά μὴν ἀποβάλλῃ.
στ	Πρωϊνὴ δέηση καί ἱκεσία πρὸς τόν Κύριο, ὅπου
ζητεῖται	ὁ φωτισμός καί ἡ καθοδήγησις, ἡ ἄφεσις
τῶν ἁμαρτιῶν	μας καί ἡ προστασία ἀπὸ ἐχθροῦς
ἰσχυροῦς.	
θ	"Ἐν καταστάσει μετανοίας περὶ πραχθειῶν
ἁμαρτιῶν".	
μελαγ-	"Ἐν καταστάσει βαθυμίας, θλίψεως, κατηφέας,
	χολίας.
143	α1 Προσευχή γιά βοήθεια ἀπὸ τόν Θεό.
α2	Γιά κατάθλιψη καί γιά κακό μάτι.

β Ὅταν ἐπιτίθεται ὁ ἐχθρὸς μὴ φοβηθῆς πίστευε
ὅπως ὁ Δαβίδ.
γ Γιά νά καταπραῦνη ὁ Θεὸς τὸν ἀναστατωμένο λαὸ
νά μὴ γίνῃ ἐμφύλιος πόλεμος.
ε "Εὐχαριστήριος ψ."
στ Ὅταν μᾶς καταδιώκουν οἱ ἰσχυροὶ τοῦ παρόντος
αἰῶ- νος.³⁵
θ Δοξολογία, ἐπίκληση καὶ προβολὴ μεσιτείας.
"Πρὸς εὐχαριστίαν ἔνεκα ἐλέους καὶ χάριτος"

144 α1 Ὁ ὕμνος γιὰ τὴ νίκη τοῦ Θεοῦ.
α2 Γιά νά δώσῃ ὁ Θεὸς εἰρήνη.
β Ὅταν θαυμάζῃς τίς ἐργεσίες καὶ τὴν ἀγαθότητα
τοῦ Θεοῦ καὶ νά τὸν δοξάζῃς.
γ Γιά νά εὐλογῆσῃ ὁ Θεὸς τίς ἐργασίες τῶν
ἀνθρώπων, γιὰ νά εἶναι εὐάρεστες στὸ Θεό.
ε "Εἶναι μία αἴνεσις καὶ δοξολογία εἰς τὸν Θεόν, ἣτις
ἀρ- μόζει κοινῶς εἰς ὅλους τοὺς ἀνθρώπους".
στ Προσευχὴ γιὰ τὸ ἔλεος τοῦ Κυρίου πρὸς ἐμᾶς!
θ "Πρὸς δοξολογίαν καὶ ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ
Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ
ἀγαθότης καὶ τό ἔλεός Του".

145 α1 "Ὁ Κύριος εἶναι Μέγας".
α2 Γιά νά μὴν καταστρέφουν οἱ ἀνεύθυνοι ἄνθρωποι
τό φυσικὸ περιβάλλον.
β Πῶς θά ὑμνῆς τὸ Θεό καὶ γιὰ ποιά πράγματα ἀλλὰ
καὶ ποιοὶ πρέπη νά λέγουν τὸν ὕμνο.
γ Γιά νά σταματήσῃ ὁ Θεὸς τίς αἰμορραγίες.
ε "Εἶναι μία αἴνεσις καὶ δοξολογία πρὸς τὸν Θεόν".
στ Προσευχὴ ὀλοκληρωτικῆς ὑποταγῆς καὶ
ἀκράδαντης ἐλπίδας στὸν Θεό καὶ ὄχι σὲ ἀνθρώπους,
πλοῦτο καὶ ἄλλα ὑλικά πράγματα.

146 α1 Ἀτομικὴ δοξολογία.
α2 Γιά τὴν ἀναπτέρωση τοῦ πεσμένου ἠθικοῦ.
β Πῶς θά ὑμνῆς τὸ Θεό καὶ γιὰ ποιά πράγματα ἀλλὰ
καὶ ποιοὶ πρέπη νά λέγουν τὸν ὕμνο.
γ Γιά νά θεραπεύσῃ ὁ Θεὸς τοὺς ἀνθρώπους ποὺ
ἔχουν κτυπηθῆ καὶ πληγωθῆ στίς σιαγόνες ἀπὸ κακοῦς
ἀνθ- ρώπους.
ε "Εἶναι μία αἴνεσις καὶ δοξολογία πρὸς τὸν Θεόν".
θ "Πρὸς δοξολογίαν καὶ ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ
Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ
ἀγαθότης καὶ τό ἔλεός Του".
"Πρὸς δοξολογίαν καὶ ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ
Θεοῦ ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις,
μεγαλειότης, ἡ δόξα καὶ ἄλλαι ιδιότητές Του".

147 α1 Ἐθνικὴ δοξολογία.
α2 Γιά νά εὐημερῇ ὁ λαός.
β Πῶς θά ὑμνῆς τὸ Θεό καὶ γιὰ ποιά πράγματα ἀλλὰ
καὶ ποιοὶ πρέπη νά λέγουν τὸν ὕμνο.
γ Γιά νά ἡμερέψῃ ὁ Θεὸς τοὺς ἀνθρώπους τὰ ἄγρια
ζῶα τοῦ βουνοῦ, γιὰ νά μὴν κάνουν κακὸ στοὺς
ἀνθρώπους καὶ ζημιές στὰ σπαρτά.
ε "Εἶναι μία αἴνεσις καὶ δοξολογία πρὸς τὸν Θεόν".

148 α1 Παγκόσμια δοξολογία.
α2 Γιά νά ποῦμε ἓνα ἐλάχιστο εὐχαριστῶ στὸν
πανάγαθο Θεό.
β Πῶς θά ὑμνῆς τὸ Θεό καὶ γιὰ ποιά πράγματα ἀλλὰ
καὶ ποιοὶ πρέπη νά λέγουν τὸν ὕμνο.
γ Γιά νά κἀνῃ καιρὸ εὐνοϊκὸ ὁ Θεὸς γιὰ νά ἔχουν
ἀφθο- νία εἰσοδημάτων οἱ ἄνθρωποι καὶ νά δοξάζουν τὸν
Θεό.
στ Προσευχὴ γιὰ τὸ ἔλεος τοῦ Κυρίου πρὸς ἐμᾶς!
θ "Εὐχαριστία πρὸς τὸν Θεόν τὸν ἰσχυρόν, τὸν
βοηθόν καὶ σώζοντα".

³⁵ (στίχ.5 - 15)

149	α1	Ἡ ὠδή τῶν πιστῶν τοῦ Θεοῦ.
	α2	Γιά νά κρίνει ὁ Θεός αὐτούς πού μᾶς ἀδικοῦν.
μεγά-	γ	Εὐγνωμοσύνη καί εὐχαριστία στόν Θεό γιά τίς
πού		λες του καλωσύνης καί γιά τήν πολλή Του ἀγάπη
	θ	δέν ἔχει ὄρια καί μᾶς ἀνέχεται. (π. Παῖσιος).
Θεοῦ		"Πρός δοξολογίαν καί ἐν γένει πρὸς λατρείαν τοῦ
ἡ		ἐν οἷς ἐκτίθενται αἱ τοῦ Θεοῦ ιδιότητες. Ἡ δύναμις,
		μεγαλειότης, ἡ δόξα καί ἄλλαι ιδιότητές Του".
150	α1	Χορωδιακή συμφωνία δοξολογίας.
	α2	Ὁμαδική προσευχή γιά νά δοξάσουμε τόν Θεό.
	β	Πῶς θά ὑμνήσῃς τό Θεό καί γιά ποιά πράγματα ἀλλά
καί		ποιοί πρέπει νά λέγουν τόν ὕμνο.
	γ	Γιά νά δώσῃ ὁ Θεός χαρά καί παρηγοριά στούς
θλιβο-		μένους ἀδελφούς μας, πού βρίσκονται στήν
ξενητεία καί		στούς κεκοιμημένους ἀδελφούς μας, πού
βρίσκονται		στήν πιό μακρινή ξενιτεία. (π. Παῖσιος)
	ε	"Ὁ παρὼν ψ. μᾶς διδάσκει νά εὐχαριστῶμεν τόν
Θεόν		διά ὅλας τάς εὐεργεσίας ἢ δυστυχίας ὅπου ἤθελε
δώσει		εἰς ἡμᾶς, ἀπό τήν ἀρχήν ἕως τέλους τοῦ κάθε μας
πράγ-		ματος".
στ		Προσευχή γιά τό ἔλεος τοῦ Κυρίου πρὸς ἐμᾶς!

(17/03/2003 - 18:49)

Σε προηγούμενα θέματα ασχοληθήκαμε με "το χάρισμα να είσαι γυναίκα". Το θέμα είναι πολύ σημαντικό, βασικό θάλεγα. Υπάρχει όμως ένα μεγάλο πρόβλημα. Για να ζήσεις αυτό το "χάρισμα", χρειάζονται ψυχικές και πνευματικές δυνάμεις, τέτοιες, που να μπορούν να εξουδετερώσουν τις δυσκολίες που συναντάμε διαρκώς. Και η πιο μεγάλη δυσκολία είναι η αίσθηση της κούρασης που νιώθουμε ὅλοι μας, ἀπο την κρίση της εποχής μας, ἀπο τις πάμπολλες απειλές που μας περιβάλλουν, ἀπο τη σκοτεινιά που ἔχει στον ορίζοντά της η Γη των ἀνθρώπων. Που να βρεῖς κουράγιο και δύναμη και αισιοδοξία; Ἀπο που να ἀντλήσεις τον ενθουσιασμό που απαιτείται για να πλάσεις την ἡρεμη και ευσυνείδητη γυναίκα; Τόσα προβλήματα μας ταλαιπωροῦν, τόσες αγωνίες μας μαστίζουν, ἔχουμε τόση ἀνησυχία. Το ἀποτέλεσμα είναι η καταθλιπτική κούραση με την οποία δε μπορούμε εύκολα να τα βγάλουμε πέρα. Γι' αυτό είναι το βασικότερο να αρχίσουμε ἀπό κει. Ἀν μπορούμε να ἀντιμετωπίσουμε και να εξουδετερώσουμε ἀυτή την κούραση, ἀυτή την ψυχική ἀυταπάτη, θα ἔχουμε τη δύναμη να ἐπέμβουμε ἡρεμα και δυναμικά και στη γενικότερη καταστρεπτική κρίση, που περνάει η κοινωνία μας ολόκληρη.

I. Ἀπο που η κούραση;

Για να βαθύνουμε περισσότερο ἀποτελεσματικά πρέπει να δούμε ὄχι το σύνολο, ἀλλά συγκεκριμένα και ξεχωριστά τους ἀνθρώπους, εσένα κι ἐμένα. Ἀπό μας ἀποτελείται το σύνολο και η δική μας κατάσταση ἐπηρεάζει τους γύρω μας. Νιώθεις συχνά ὄχι μόνο κούραση ἀλλά και ἐξάντληση κι ἀδυναμία να τα βγάλεις πέρα με την καθημερινή ζωή. Ἀυτό σε κάνει πιο ευερέθιστη και πιο ἐνῆσαπτη. Συχνά δεν ἀναγνωρίζεις τον εαυτό σου. Και τον ἐπιβεβαιώνεις, ὅτι είναι φυσική μια τέτοια κατάληξη, ὕστερα ἀπο την υπέρμετρη κούραση που σε καταβάλλει. Ἀλλά γιατί ἀυτή η κούραση; Την αἰτία τη βρίσκεις στο ὅτι ἔχεις ἀυξημένες εὐθύνες και ὑποχρεώσεις. Σπίτι, παιδιά, ἐπαγγελματική δραστηριότητα, κοινωνικές ἐργασίες, κοσμική ζωή... και τόσα ἄλλα, που τα ἀκολουθεῖς με ὅσο γίνεται μεγαλύτερη φροντίδα και συμμετοχή. Ὅλα ἀυτά φέρνουν κούραση. Ἀυτό είναι το πρώτο ἀπλοϊκό συμπέρασμα. Μήπως ὑπάρχει και

"Ἀνάπαυσις κόπων ἡμερῶν"

η άλλη όψη του νομίσματος; Μήπως όλα αυτά, η αεικίνητη πολυπραγμοσύνη είναι μια εκδήλωση αυτού του ίδιου του κόπου, μήπως αποδεικνύουν μάλλον μια υπάρχουσα κούραση, που οδηγεί στην έντονη προς τα έξω ζωή; Μια ερώτηση που μπορεί κανείς να υποβάλλει στον εαυτό του είναι: Πως ξυπνάω το πρωί; κουρασμένη ή ξεκούραστη; Πως ξεκινάει κάθε Δευτέρα η εβδομάδα μου, με κέφι και φρεσκάδα ή με δυσκολία και βαριεστημάρα;

Εχετε ακόμη προσέξει πόσο ευαίσθητοι γίναμε στις αλλαγές του καιρού, πόσο πελαγώνουμε στις δυσκολίες του επαγγέλματος και πόσο ανυπόφοροι μας γίνονται μερικές φορές και οι πιο κοντινοί μας άνθρωποι; Νομίζουμε πως η αντοχή μας έφτασε στην άκρη της. Και το τραγικό είναι, ότι μπορεί να αισθανόμαστε έτσι το φθινόπωρο, τη Δευτέρα ή το πρωινό. Αυτό όμως είναι ένα αναμφισβήτητο σημάδι ότι δεν πρόκειται για κούραση σωματική, φυσιολογική, αλλά προκαλείται από βαθύτερα αίτια, που είναι ριζωμένα μέσα στην ψυχή μας. Υπάρχει μια στενή και αμοιβαία σχέση ανάμεσα στους ψυχολογικούς παράγοντες και στα σωματικά αίτια της κούρασης και της δυσθυμίας. Γι' αυτό δεν είναι δυνατό να λυθεί το πρόβλημα αναπτυγμένων, πολιτισμένων ανθρώπων με μόνη τη σωματική ξεκούραση. Ακόμα, δεν λύνεται το θέμα ούτε με μια διασκέδαση των ίδιων μας των σκέψεων μέσα σε μια συντροφιά, που κάνει κέφι και επιφανειακές συζητήσεις. Είναι μια τραγική πλάνη να νομίζουμε ότι είναι δυνατό να ξαναβρίσκουμε τις εσωτερικές μας δυνάμεις, πίνοντας, κάνοντας ταξίδια ή παίρνοντας χάπια. Όλα αυτά είναι απλώς μια μετάθεση της προσοχής μας, μια προσπάθεια να ναρκωθούν τα ψυχολογικά αίτια, μια επέμβαση να εγκαταστήσουμε μέσα μας τη λήθη. Αλλά αυτή η λησμονιά δεν έρχεται μόνιμα.

2. Το δίδαγμα της Ιατρικής

Φαίνεται περίεργο, είναι όμως αποδεδειγμένο, ότι η έλλειψη ύπνου οδηγεί γρηγορότερα και ασφαλέστερα στο θάνατο παρά η έλλειψη τροφής. Το ίδιο συμβαίνει και με την ψυχή μας. Προχωρούμε στην αυτοκαταστροφή μας, πιο σταθερά και πιο γρήγορα, από τον εσωτερικό μας κόπο, από την ψυχική καταπόνηση, παρά από το σωματικό κόπο. Δεν είμαστε ικανοί να υπερνικήσουμε την κούραση και τη δυσθυμία, γιατί δε μπορούμε να διαβλέψουμε την ψυχική επίδραση όλων αυτών των καταστάσεων. Μέσα στην κούραση μειώνεται η σωματική και η ψυχική

μας απόδοση. Είναι αξιολογο να προσέξουμε πόσο αυτά τα δυο συνυφαίνονται και μας παρουσιάζουν τα αποτελέσματά τους. Η μνήμη, η φαντασία παραλύουν. Δε μπορούμε να γλυτώσουμε από ορισμένες εικόνες και σκέψεις, που διαρκώς επανέρχονται και επαναλαμβάνονται μέσα μας. Κολλάνε θάλεγα στο νου μας σαν έμμονες ιδέες και σιγά - σιγά όλο μας το είναι στρέφεται σταθερά σαν γύρω από έναν πόλο.

Εχετε προσέξει, όταν βλέπετε και ξαναβλέπετε μερικούς ανθρώπους, ότι επαναλαμβάνουν διαρκώς το ίδιο θέμα. Εχουν υποστεί μια εσωτερική πολωση. Εάν τους συναντήσετε πάνω από τρεις φορές θα ξέρετε την τέταρτη για ποιο πράγμα θα σας μιλήσουν. Θα είναι πάλι το ίδιο! Θα πουν για κάποιον που τους αδίκησε ή τους αδικεί, για τον πόνο στη μέση τους, ή για τη διαίτα που συνεχίζουν χωρίς να χάσουν γραμμάριο. Είναι συνεχώς το ίδιο μοτίβο. Και δεν πρόκειται για το θέμα αυτό καθ' αυτό, που είναι τόσο ζωτικής σημασίας, και γι' αυτό διαρκώς μένουν στο ίδιο σημείο, αλλά πρόκειται για μια ψυχική εκδήλωση κούρασης, που απλώς κρεμάστηκε από το ένα και το ίδιο μονο θέμα. Η κούραση κάνει έτσι τον άνθρωπο απαθή προς όλα τα άλλα γύρω του και ευαίσθητο και ξύπνιο μόνο σ' ένα θέμα. Αυτό είναι το ένα συμπέρασμα. Υπάρχει όμως και δεύτερο: Σε άλλους η κούραση επιδρά με ένα διαφορετικό τρόπο: τους κάνει ευερέθιστους και ευέξαπτους. Κάνουν μηχανικές και αυτόματα αντανακλαστικές κινήσεις, σπασμωδικές κινήσεις όπως τις λέμε συνήθως. Οι λειτουργίες της θέλησης και της γνώσης εξαντλούνται και καταλήγουν στο να μην έχουν επίγνωση, χάνουν την ίδια τους την προσωπικότητα και μαζί μ' αυτή το αίσθημα της ευθυνης.

Ακολουθεί ένας φαύλος κύκλος. Η κούραση φέρνει υπερένταση, δραστηριότητα, πολυπραγμοσύνη και την ψευδαισθηση ότι υπάρχουν ανεξάντλητες δυνάμεις. Μπορεί να οδηγήσει και μέχρι του σημείου να νιώθει κανείς μια μέθη στη δραστηριότητά του. Τότε είναι γνωστό ότι αυξάνει η ποσότητα εργασίας και ελαττώνεται η ποιότητα. Αυτό οδηγεί σε λάθη, σε λανθασμένες εκτιμήσεις των συνθηκών και των πραγμάτων, ακολουθούν διαπληκτισμοί με τους γύρω, μια έντονη διάθεση να τα ξεχάσει όλα κανείς μ' ένα ταξιδάκι ή μια εξωτερική μεταβολή και στο τέλος δε γίνεται παρά μια μεγαλύτερη και αξεπέραστη παρεξήγηση των πάντων. Δεν είναι ανεξήγητη αυτή η διάθεση φυγής, που μας στρώνει σε ονειροπολήσεις για τον τόπο της απόλυτης

αποδέσμευσης από όλα. Λέμε συχνά: νάφευγα και δεν ήθελα τίποτε άλλο. Θέλουμε να φύγουμε για να απαλλαγούμε από αυτό το μπερδεμένο κουβάρι των περιπλεγμένων υποθέσεων, που μέσα του χανόμαστε και δεν έχουμε την δύναμη να ξεμπερδέψουμε. Τί θαυμάσια να φεύγαμε!

3. Ο δρόμος πηγαίνει αντίστροφα

Πράγματι, ο δρόμος που φέρνει σε μια απαλλαγή από όλα, είναι διαφορετικός από τη φυγή σ' άλλους τόπους. Είναι ένας δρόμος όπου πρέπει να κυριαρχήσει μια προσπαθεια περιστολής, συγκράτησης, αυτοπροστασίας από την πολύ πραγμασύνη ή την παραλυτική απάθεια. Και για τα δυο αυτά συμπτώματα κούρασης αποκτάμε καινούργιες δυνάμεις αν προσπαθήσουμε να καταστείλουμε αυτή τη νοσηρή "πλεονεξία" θάλεγα για δράση και ενεργητικότητα, για διασκέδαση, για εξωτερικές διασπάσεις. Από τα συμπτώματα θ' αρχίσουμε για να φτάσουμε το δημιουργικό αίτιο. Με την περιστολή και την συσπείρωση στον εαυτό μας θα εξοικονομήσουμε δυνάμεις και θα έχουμε για λίγο, μια, κάποια ανάπαυση.

Με αυτές τις πρώτες μικρές δυνάμεις θα μπορέσουμε να κάνουμε αξιολογικό βήμα. Να καταλαβαίνουμε σε ποιά μορφή κούρασης πέφτουμε. Είναι σημαντικό! Είμαστε από τους ανθρώπους, που η κούραση αρχίζει σιγά – σιγά στην αρχή της ημέρας ή της εβδομάδας και φτάνει στο κορυφωμά της προς το τέλος ή είμαστε από εκείνους που ξεκινάνε με την αίσθηση της κούρασης και μέρα με τη μέρα χαλαρώνουν και ηρεμούν στο τέλος; 'Η πάλι ζούμε κάτι ανάμεικτο; Είναι σοφό να γνωρίσουμε τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του εαυτού μας ως προς την έκφραση της κούρασης. Γιατί πρέπει να ξέρουμε ότι είμαστε οργανισμοί ψυχοσωματικοί και αποτελούμαστε από πολλές λειτουργίες. Θα αρχίσουμε μια σοβαρή δουλειά εναντίον της κούρασης όταν προσέξουμε κάτι: Στην εργασία μας τη βασική, σ' αυτή που δίνεται ο πιο πολύς χρόνος της ζωής μας, απαιτούνται ορισμένες λειτουργίες. Ενας περιορισμένος αριθμός λειτουργιών από το σύνολο που διαθέτει ο οργανισμός μας. Πρέπει λοιπόν λειτουργίες που για πολύ χρόνο ενεργούν να σταματήσουν για λίγο και να τεθούν σε κίνηση, άλλες που έμειναν ανενεργείς. Αυτή η προσπαθεια, αποτέλεσμα της γνώσης των εσωτερικών μας γεγονότων θα φέρει ένα αποτέλεσμα απροσδόκητα καλό.

Ας δούμε μερικά παραδείγματα: Όταν για ένα διάστημα της ημέρας κουραζόμαστε σωματικά, για να ξαναβρούμε την ισορροπία μας, χρειάζεται μια μέτρια πνευματική εργασία. Αν πάλι εργαζόμαστε πνευματικά, τότε μόνο θα ξαναβρούμε τις δυνάμεις μας, όταν ακολουθεί μια μέτρια σωματική άσκηση. Αυτό μπορεί να είναι ένας περίπατος, δουλειές, όπως είναι η αγορά, έξω από το σπίτι, λίγη κηπουρική, ένα ελαφρύ σπορ. Ανάλογα με το είδος της πνευματικής εργασίας μπορεί να είναι και η δραστηριότητα που θα ασκήσουμε. Κάποτε που έκανε εντύπωση και δε μπορούσα να το καταλάβω το ότι πολλοί γιατροί και κυρίως χειρουργοί, ασχολούνται με τη ζωγραφική. Άλλοι πάλι επιστήμονες, παίζουν κάποιο μουσικό όργανο, ανήκουν σε μία ορχήστρα, ή γίνονται τόσο καλοί, που οργανώνουν και δικά τους ρεσιτάλ! Δεν είναι περιεργό πια. Τους καταλαβαίνω απόλυτα! Ο καθένας μπορεί να βρεί ύστερα από μικρούς πειραματισμούς την εξισορροπούσα δική του απασχόληση. Αρκεί να είναι μια έρευνα, που προσπαθεί να γνωρίσει το σύνολο του ανθρώπου και την ψυχή και το σώμα του. Όταν τα βλέπουμε σαν ένα μόνο σύνολο, τότε προχωρούμε σε βάθος. Η χαλάρωση, η ξεκούραση που θα θελήσουμε, πρέπει να περιλαμβάνει ολο μας το είναι.

Σκέφτομαι ακόμη τη γυναίκα ξεχωριστά. Όταν είναι νοικοκυρά ίσως της λείπει μια πνευματική τροφοδοσία. Λίγη μελέτη είναι αναγκαία, παρακολούθηση ενός ωραίου έργου, ένα μυθιστόρημα, μια επαφή γενικά με τον κόσμο του πνεύματος. Αποκαρδιωνόμαστε με τη ρουτίνα του νοικοκυριού και πετάμε τα πάντα στην άκρη. Εκεί ακριβώς είναι που η ζωή φαίνεται αβάσταχτη. Δεν αρκεί το να κάνουμε τα καθήκοντά μας ως προς το σπίτι και τα παιδιά. Η ψυχή μας, η φαντασία μας, ο πνευματικός μας χώρος μένει διψασμένος, τόσο βασανιστικά απότιστος, που νιώθουμε δυσφορία, ασφυξία, κούραση αμέτρητη. Είναι θαυμάσια η εναλλαγή σωματικής προσπαθειας και πνευματικού εμπλουτισμού. Ξαναγινόμαστε ακέραια ανθρώπινα όντα.

4. Και λίγα για την εργαζομενη Εκεί όπου η κούραση φαίνεται τρομερά με γάλη, είναι στα μάτια και στις νευρικές κινήσεις της εργαζομενης γυναίκας. Και η εργασία είναι δυο ειδών: άλλες δουλεύουν σε τεχνικές δουλειές, δακτυλογράφοι, νοσοκόμες, πωλήτριες κλπ. και άλλες σε πνευματικές εργασίες, όπως επιστήμονες διάφοροι, επιχειρηματίες κλπ. Η κάθε ομάδα από αυτές τις

γυναίκες έχει τη δική της ξεχωριστή μορφή κούρασης. Πάντως όλες μπορούν να βρουν το αντίβαρό τους. Στις τεχνικά απασχολημένες χρειάζεται μια πνευματική ξεκούραση και στις πνευματικά μια χειρωνακτική απασχόληση, πάντως όλες στο τέλος καταλήγουν στο σπίτι! Εδώ είναι το πρόβλημα. Πώς βλέπουμε και πώς αντιμετωπίζουμε τις δουλειές του σπιτιού; Δεν αμφισβητά κανείς ότι η εργαζόμενη γυναίκα δουλεύει για "δύο". Ίσως πολλές σκεφτούν ότι κάνω ένα κακόγουστο χιούμορ.... Αλίμονο, θα ήταν βρισιά κάτι τέτοιο για την προσωπικότητα της γυναίκας. Κατι τέτοιο δε γίνεται. Το σκέφτομαι όμως σοβαρά ως εξής: Μέσα στο σπίτι η πνευματικά εργαζόμενη γυναίκα θα βρεί το αντίβαρο των χειρωνακτικών εργασιών που της λείπει. Θα μαγειρέψει, θα πλύνει, θα σφουγγαρίσει... ωραία σωματική άσκηση. Αντίστροφα η σωματικά εργαζόμενη, θα κάνει τις δουλειές αυτές σαν προσωπική σχέση με τους λίγους αγαπημένους ανθρώπους της οικογένειάς της. Δουλεύοντας απρόσωπα σε κάποιες μηχανές, θα έχει την ευκαιρία να ανοίξει την καρδιά της και να κάνει το νοικοκυριό της ένα ζεστό προσωπικό δώρο σε συγκεκριμένα πρόσωπα. Πάντοτε μπορούμε να βρούμε κάποιο τρόπο.

5. Οι οδυρμοί της ανθρώπινης καρδιάς

Αλλά, όσο κι αν τακτοποιήσουμε με πρακτικότητα και σύνεση τις ασχολίες μας, όσο κι αν ισοσταθμίζουμε τη σωματική και τη διανοητική κούρασή μας, θα προσέξουμε, και παλι ότι δε βρίσκουμε τέλεια ξεκούραση και χαλάρωση. Μια άλλη περιοχή της ύπαρξής μας ακόμη δεν έχει ξεκουραστεί. Είναι ο χώρος της "πνευματικής μας καρδιάς", ο τόπος του είναι μας, όπου συνενώνεται η καρδιά και το πνεύμα μας, ο ίδιος ο πυρήνας της ύπαρξής μας. Εκεί μέσα τα πάντα βρίσκονται σε μία ταραχώδη κατάσταση, σε μια ανελέητη δίνη. Είναι το δυσκολότερο έργο που έχουμε να επιτελέσουμε, το: να ξεκουράσουμε τα πνευματικά μας βάθη. Κάθε εξωτερικός ερεθισμός σ' αυτά τα βάθη εισχωρεί, κάθε πρόβλημα εκεί κατασταλάζει. Κάθε ανησυχία τρυπώνει εκεί μέσα και κάθε οδύνη φυτεύεται στα απαλά αυτά χώματα. Πώς είναι δυνατόν μόνο με ένα λογικό ισολογισμό των διαφορών δυνάμεών μας να έχουμε και την εσωτερική γαλήνη; Μια τέτοια προσπάθεια θα εβρισκε ανταπόκριση μόνο σ' ένα μηχανικό κατάσκεύασμα και όχι στα φυλλοκάρδια ενός ανθρώπου. Γι' αυτό δε μπορούμε να μείνουμε σε ίσως σαφείς, παρ' όλα αυτά μονομερείς, συμβουλές δραστηριότητας καλά ζυγισμένης. Υπάρχει μέσα μας αυτή η καρδιά που ανταπαντά με έναν οδυρμό σε κάθε ανθρώπινο πρόβλημα ή με μια κραυγή χαράς σε κάθε πνευματική πανδαισία, που μπορεί να προ

σφέρουμε στον εαυτό μας. Αλλά, επειδή, μάλλον προβλήματα και δυσκολίες αντιμετωπίζουμε συχνότερα, γι' αυτό ακούμε πιο πολλές φορές τον "οδυρμό της καρδιάς", παρά την ευχαριστημένη της ιαχή.

Τί μπορεί να μας βοηθήσει τότε; Ίσως μια συναίσθηση βασικά της ύπαρξης αυτού του οδυρμού. Αλλά κι αν το καταλάβουμε αυτό, πού μπορούμε να στραφούμε; Η πιο απλή απάντηση, η πιο αληθινή είναι: στο Θεό! Ναι, μονάχα στην πιο δυνατή μας ελπίδα θα βρούμε την ανταπόκριση που ζητάμε. Σε μία τέτοια στιγμή συνειδητοποίησης η πρώτη ενδόμυχη κίνηση που κάνουμε, είναι το να σκεφτούμε ότι έχουμε τη δυνατότητα να προσευχηθούμε σ' Αυτόν. Να προσευχηθούμε... με τι λόγια Τί να πούμε; Ας μη θεωρήσουμε απρόσιτη αυτή τη διέξοδο. Είναι αληθινά η μόνη σωτήρια και βοηθητική και υπάρχει ένα μικρό σε μέγεθος, αλλά απίστευτα ασύγκριτο σε δύναμη βιβλίο, που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε σαν βάση και σαν ξεκίνημα. Είναι το βιβλίο των Ψαλμών του Δαυΐδ, το λεγόμενο Ψαλτήρι. Γνωστό σε όλους μας, αλλά πολύ λίγο γνώριμο στην καρδιά και στο πνεύμα μας. Εκεί μέσα θα μάθουμε και τον τρόπο που προσεύχονται και την ανθρώπινη κατάστασή μας, όπως ακόμη και τη δύναμη του Θεού, στον οποίο απευθυνόμαστε. Πάρτε ένα μικρό ψαλτήρι, υπάρχει και με απόδοση στη νέα Ελληνική γλώσσα. Κρατήστε το και με προσοχή αρχίστε να περνάτε ανάμεσα από τα φύλλα του. Σιγά - σιγά θα αντιληφθείτε ότι περιέχει ένα πλούτο αστείρευτο και φέρνει μία ξεκούραση απροσδόκητη. Οι οδυρμοί της καρδιάς σας θ' ακούσουν τον απόηχό τους και ορίζοντες γεμάτοι ελπίδα θα ξανοιχτούν στα μάτια σας.

6. Ανατομία της ψυχής

Οι ψαλμοί δεν ανήκουν μόνο στους Ιουδαίους ή στους Χριστιανούς, αλλά ανήκουν στην ανθρώπινη ψυχή. Είναι δοξολογία του Θεού, είναι ευχαριστία προς Εκείνον, είναι και θρήνος όσων μετανοούν, όσων υποφέρουν, όσων νιώθουν απομακρυσμένοι. Ο Καλβίνος γράφει: "Το βιβλίο των Ψαλμών συνήθισα να το λέω ανατομία όλων της ψυχής. Κανένας δε μπορεί να βρεί τον εαυτό του, έστω και ένα συναίσθημα, που αντικατοπτρίζει σ' αυτόν εδώ τον καθρέφτη. Εδώ το Αγιο Πνεύμα μας παρουσιάζει τις πίκρες, τις θλίψεις, τους φόβους, τις αμφιβολίες, τις ελπίδες, τις μέριμνες, τις αφικαρδίες και συγκινήσεις, με τις οποίες αναταράζονται οι ανθρώπινες ψυχές".

πάμπολλοι συγγραφείς, που προσπαθήσαν να ζωγραφίσουν με την πένα τους την απήχηση που είχε μέσα τους, το Ψαλτήρι. Δε θα αναφέρω τώρα τίποτε από όλα αυτά. Θα μείνω μονογράφος και Απολαΐα Μπούθα. http://www.imerisia-ver.gr/qu_article/030317001/darticl

αφορά κυρίως το θέμα της κούρασης που μέχρι τώρα συζητούσαμε. Είναι ένα απόσπασμα του Μ. Βασιλείου, ανθρωπιστικό και παρα πολύ βοηθητικό: "Η των Ψαλμών βίβλος προφητεύει τα μέλλοντα, ιστορίας υπομιμνήσκει (υπενθυμίζει), νομοθετεί τω βίω, υποτίθεται τα πρακτέα. Τα παλαιά τραύματα εξιάται (αποθεραπεύει), των νεοτρώτω ταχείαν επάγει (επιφέρει) την διόρθωσιν, το νενασηκός (αρρωστημένο) περιποιείται, το ακέραιον διασώζει και όλως εξαιρεί (αφαιρεί) τα πάθη. Ψαλμός ανάπαυσις κόπων ημερινών... γυναιξί κόσμος αρμοδιώτατος (το πιο ταιριαστό στολίδι)! Τας ερημίας στολίζει, τας αγοράς σωφρονίζει, αρχαρίοις στοιχείωσις, προκοπτόντων αύξησις, τελειομένων στήριγμα, εκκλησίας φωνή. Ούτως τας εορτάς φαιδρύνει, την κατά Θεόν λύπην δημιουργεί. Ψαλμός γαρ εκ λιθίνης καρδιάς δάκρυα επικαλείται... Τί γαρ ουκ αν μάθοις εντεύθεν (και τί δεν έχεις να μάθεις); Ου της ανδρείας το μεγαλοπρεπές; Ου της δικαιοσύνης το ακριβές; Ου της σωφροσύνης το σεμνόν; Ου το της φρονήσεως τέλειον; Ου μετανοίας τρόπον; Ουχ υπομονής μέτρα; Ενταύθα ένεστι θεολογία: Απειλή κρίσεως, αναστάσεως ελπίς, φόβοι κολάσεως, πρόρρησις επιδημίας Χριστού".

7. Ανάπαυσις κόπων ημερινών

Είναι η απάντηση του Μεγάλου Βασιλείου στο θέμα μας. Μέσα στους ψαλμούς κρύβεται η ανάπαυση από τους καθημερινούς κόπους, μια ανάπαυση που φτάνει ως τα τρίςβαθά μας, τα δροσίζει, τα ξεκουράζει και τα εμπνέει. Σκέφτομαι όμως κάτι, και κάνω αυτή την πρόταση. Να μην αρχίσουμε να διαβάζουμε όπως - όπως το ψαλτήρι. Σοφοί Πατέρες της Εκκλησίας μας έχουν κατατάξει τους ψαλμούς σε διάφορα είδη. Ανάμεσα σ' αυτά αναφέρονται ποιοί ασχολούνται πιο πολύ με την κούραση, την καταπόνηση, τη βαρυθυμία, την κατήφεια από τις ταλαιπωρίες, τη μελαγχολία. Τους σημειώνω εδώ: είναι οι ψαλμοί 12, 21, 68, 76, 87, 142. Είναι έξι στο σύνολο οι ψαλμοί. Μήπως θα ήταν ωραίο να τους μελετήσουμε, να εμβαθύνουμε στα νοήματά τους; Ίσως μπορούμε και μερικούς στίχους να τους μάθουμε απέξω. Ας ασχοληθούμε μαζί τους κι αυτοί θα μας προσφέρουν άφθονη πνευματική τροφοδοσία. Θα είναι το πνευματικό μας αντίβαρο. "Φωνή μου προς Κύριον ενέκραξα, φωνή μου προς Κύριον εδεήθην, εκχεώ ενώπιον αυτού την δέησίν μου, την θλίψιν μου ενώπιον αυτού απαγγελάω....".

Η ΒΑΣΙΛΕΙΑ ΤΟΥ ΘΕΟΥ ΜΕΣΑ ΜΑΣ

Είναι μερικές εκφράσεις του Λόγου του Θεού γεμάτες μεγάλα και βαθιά νοήματα, που όταν μας τα αποκαλύψει το Άγιο Πνεύμα του Θεού, βρισκόμαστε μπροστά σε έναν πραγματικό θησαυρό και η ζωή μας ολόκληρη επηρεάζεται και αλλάζει. Σε αυτή την κατηγορία ανήκει και αυτή η φράση που μελετάμε και που είναι ο τίτλος μας.

Η Βασιλεία του Θεού βρίσκεται μέσα μας. Δεν είναι φαινόμενο να το παρατηρούμε, ούτε αντικείμενο μελέτης ώστε να το ερευνούμε, να το ψάχνουμε. Δεν είναι ούτε στα ουράνια ώστε να ησυχάζουμε ότι βρίσκεται πολύ μακριά από μας και ότι αργεί να μας φτάσει, άρα μπορούμε να συνεχίσουμε ανενόχλητοι τη ζωή μας... Η Βασιλεία του Θεού αρχίζει από μέσα μας, επάνω μας. Όπου υπάρχει, έτσι ξεκίνησε, από μέσα μας. Και κάτι ακόμα πιο σημαντικό. Εάν δεν υπάρχει μέσα μας, δεν υπάρχει πουθενά για μας η Βασιλεία του Θεού.

Ας τα πάρουμε όμως με τη σειρά τους τα πράγματα. Όταν λέμε βασίλειο, βασιλεία, εννοούμε το χώρο ή την περιοχή που ανήκει στο βασιλιά. Αυτός τη διοικεί, αυτός την ελέγχει, δική του είναι αποκλειστικά. Είναι η επικράτειά του. Όλοι οι κάτοικοι του βασιλείου του ξέρουν το βασιλιά τους, τον σέβονται, τον τιμούν, τον υπακούν και δίνουν δόξα και τιμή στο βασιλιά τους. Εκείνος αντιστοιχα όταν βλέπει το βασίλειό του νιώθει χαρά, νιώθει αγάπη, νιώθει ευθύνη, νιώθει δόξα να προέρχεται από το βασίλειο που του ανήκει. Αυτό που τους συνδέει είναι η αγάπη, ο σεβασμός και η υπακοή. Η βασιλεία του βασιλιά είναι εκεί που ο βασιλιάς τιμάται, λατρεύεται, εκεί που οι άνθρωποι τον υπακούν, τον σέβονται, τον υπηρετούν και νιώθουν ότι του ανήκουν και εκείνος

τους ανήκει. Μεταξύ τους είναι δεμένοι με πίστη, πιστότητα, εμπιστοσύνη, αγάπη.

Ας μεταφέρουμε τώρα όλα αυτά στο εδάφιο που έχουμε μπροστά μας και μελετάμε. Ο χώρος αυτός, η περιοχή που περιγράψαμε, είναι το σώμα μας, η ζωή μας, η ύπαρξή μας, η ψυχή μας. Αυτό είναι το Βασίλειο του Θεού και αυτή είναι η Βασιλεία Του, επάνω μας, μέσα μας, γύρω μας, στη ζωή μας. Ο Κύριος είναι ο Βασιλιάς μας και εμείς του ανήκουμε. Τα χέρια μας, τα πόδια μας, ο χρόνος μας, η υγεία μας, τα χρήματα μας ανήκουν όλα στο Βασιλιά μας, που είναι ο Κύριός μας, ο Άρχοντας της καρδιάς μας. Του τα δώσαμε να είναι Βασιλιάς μας και εμείς να είμαστε το Βασίλειό Του.

Στο βασίλειό του ο Θεός κάνει αυτό που νομίζει ο ίδιος ότι είναι σωστό, αληθινό και δίκαιο. Η βασιλεία του Θεού μέσα μας σημαίνει ότι στη ζωή μας γίνεται το θέλημά Του. Ο χρόνος μας, η ζωή μας, η κάθε μας μέρα Του ανήκει και εμείς δεν έχουμε τίποτα δικό μας. Όλα είναι του Βασιλιά μας. Εάν μας ρωτήσουν πηγαίνετε στον κινηματογράφο, στο θέατρο, στην όπερα, η απάντηση είναι απλή. Όχι, γιατί τα πόδια μας, η ψυχή μας, ο χρόνος μας είναι του Βασιλιά μας, του Κυρίου μας. Εκείνος κανονίζει που θα πάμε, τότε, πόσο και αν...Ο Βασιλιάς μας κρατάει τη ζωή μας στα χέρια Του και κατοικεί μέσα στην καρδιά μας. Εάν μας ρωτήσουν βλέπετε τηλεόραση, ακούτε τραγούδια, ρόκ μουσική;...Θα απαντήσουμε πολύ απλά, όχι, γιατί δεν έχουμε μάτια δικά μας, ούτε αυτιά, ούτε πόδια, ούτε χρόνο...Όλα είναι του Βασιλιά μας, και εμείς και τα παιδιά μας και τα σπίτια μας και το μέλλον μας και η κάθε στιγμή της ζωής μας. Αυτό θα πεί είναι ο Κύριος Βασιλιάς μου και η Βασιλεία Του είναι μέσα μου. Το σώμα μου είναι το Βασίλειό Του και στο Βασίλειό Του και στο Βασίλειό Του ο Θεός κάνει ότι θέλει, αυτό που θέλει.

Αντιλαμβάνεστε πόσο μακριά από την κατάσταση αυτή ζουν οι περισσότεροι χριστιανοί των ημερών μας. Πηγαίνουν στην εκκλησία, ακούνε κυρύγματα, συμφωνούν στα βασικά, πιστεύουν στο Χριστό, αλλά Βασίλειο του Θεού δεν έγινε ποτέ στη ζωή τους. Γιατί το πρώτο που χρειάζεται είναι να το ποθήσουν με όλη τους την καρδιά, να το ζητήσουν επίμονα και συνειδητά, να ξέρουν τι

θέλουν, τι ζητάνε και γιατί το ζητάνε. Θα το χαρίσει ο Κύριος όταν είμαστε έτοιμοι να τον δεχθούμε Κύριο και Βασιλιά στη ζωή μας, να μας κάνει ο Κύριος κουμάντο όπως λέμε, να γίνουμε κτήμα Του, απόκτημά Του, υπήκοοί Του πιστοί στο Βασίλειο Του, απόλυτα συμμορφούμενοι με το θέλημά Του, τους νόμους Του, τις εντολές Του.

Στο Βασίλειο Του ο Βασιλιάς Κύριος λατρεύεται από τους πιστούς Του, οι οποίοι Τον υπακούν, Τον σέβονται, Τον αγαπούν. Μόνο έτσι έρχεται η Βασιλεία του Θεού μέσα μας, μόνον κάτω από αυτές τις συνθήκες και τις προϋποθέσεις. Άλλωστε αυτό ακριβώς είναι το νόημα και των δύο τόσο σημαντικών εδαφίων :

"Ότι θέλω κατοικεί εν αυτοίς και περιπατεί' και θέλω είσθαι Θεός αυτών και αυτοί θέλουσιν είσθε λαός Μου...Εγώ θέλω σας δεχθή, και θέλω είσθαι υιοί Μου και θυγατέρες, λέγει Κύριος Παντοκράτωρ" (Β' Κορινθίους, 6:16-18).

"Δια να κατοικήση ο Χριστός δια της πίστεως εν ταις καρδίαις υμών". (Εφεσίους 3:17).

Μετά από όλα όσα αναφέραμε, υπάρχει κάτι τελευταίο, αλλά πολύ κρίσιμο. Είναι η ώρα της δικής μας καρδιάς. Είναι η ώρα της δικής μας απάντησης. Θα το θελήσουμε, θα το ποθήσουμε, θα το ζητήσουμε με όλη μας την καρδιά; Θα καταλαβάσουμε την αξία αυτής της τόσο ευλογημένης κατάστασης και θα κάνουμε το παν για να το απολαύσουμε; Εάν ναι, ο Κύριος είναι έτοιμος να μας το χαρίσει, να μας αξιώσει να απολαύσουμε τη δική Του Βασιλεία μέσα μας, πάνω μας, γύρω μας και να γίνουμε δικό Του Βασίλειο εμείς και το σπίτι μας ολόκληρο. Αρκεί η καρδιά μας να είναι ευθεία, ειλικρινής, και η εκζήτησή μας μας ταπεινώση και πίστη. Πόσο όμορφα περιγράφει αυτήν την ευλογημένη κατάσταση ο Ψαλμωδός, αιώνες πριν, στο βιβλίο των Ψαλμών στην Παλαιά Διαθήκη :

"Εν εκζήτησα παρά του Κυρίου, τούτο θέλω εκζητεί' το να κατοικώ εν τω οίκω του Κυρίου πάσας τας ημέρας της ζωής μου, να θεωρώ το κάλλος του Κυρίου, και να επισκέπτωμαι τον Ναόν Αυτού" (Ψαλμός 27:4).

Αυτή είναι μια από τις καλύτερες και ακριβέστερες εικόνες του τι είναι Βασιλεία του Θεού και πως τη βιώνει ο άνθρωπος με αγάπη,

λατρεία και αφιέρωση στο πρόσωπο του Κυρίου. Αυτός ο άνθρωπος, που λεί αυτά τα λόγια, στην ουσία ζει μόνο για τον Κύριο, αναπνέει μόνο για τον κύριο, έχει παραδοθεί στο Βασιλιά του και υπάρχει μόνο γι'Αυτόν. Όταν η ψυχή το ποθήσει ειλικρινά, όταν η καρδιά το θελήσει δυνατά, ο κύριος θα το χαρίσει πλούσια. Αυτό άλλωστε υπονοεί στην τόσο όμορφη αλλά και περιεκτική Του φράση ο Κύριος μας στην Καινή Διαθήκη :

"Ζητείται πρώτον τη Βασιλείαν του Θεού και την δικαιοσύνην Αυτού ' και ταύτα πάντα θέλουσι σας προστεθεί" (Ματθαίος 6:33).

Έτσι ξεκινούν όλα. Από το τι ζητάμε, το τι θέλουμε, το τι προκρίνουμε στη ζωή μας. Η Βασιλεία Του αρχίζει από τώρα, από επάνω μας, από μέσα μας και συνεχίζει αιώνια στην παρουσία του Θεού, στη δόξα του Ιησού Χριστού με αιώνια ζωή. Πολλοί κάνουν το λάθος και νομίζουν πως όλα αυτά είναι προαιρετικά και δεν αφορούν τη σωτηρία που χαρίζει ο Ιησούς Χριστός. Νομίζουν πως είναι για όσους ενδιαφέρονται και για κάτι παραπάνω...για ένα καλύτερο βαθμό...Είναι μεγάλο ψέμα αυτό. Η σωτηρία μας είναι ακριβώς αυτή η κατάσταση, η Βασιλεία του Κυρίου μέσα μας, η μόρφωση του Ιησού Χριστού επάνω μας, η δόξα του Κυρίου στη ζωή μας. Δεν είναι ούτε προαιρετικά όλα αυτά ούτε για τους... ιδιαίτερα πνευματικούς και ζηλωτές, όπως νομίζουν πολλοί. Ο Ιησούς Χριστός πέθανε στο σταυρό του Γολγοθά, αναστήθηκε, ζεί και μας αγιάζει καθημερινά, ώστε να απολαύσουμε αυτή τη Βασιλεία του Θεού στη ζωή μας. Εάν δεν έγινε ο Κύριος Βασιλιάς μας, τη σωτηρία Του, δεν την πήραμε ποτέ. Εάν δεν έχουμε τη Βασιλεία Του μέσα μας, ούτε τη Σωτηρία Του έχουμε αποκτήσει. Ας το προσέξουμε γιατί είναι κάτι με αιώνιες προεκτάσεις και συνέπειες. Η σωτηρία του Ιησού Χριστού και η Βασιλεία Του μέσα μας δεν είναι δύο ξεχωριστές καταστάσεις ούτε τη μία την αποκτούμε αυτόματα ενώ η άλλη έρχεται, αν έρθει...σιγά-σιγά και προσηκτικά, σε όσους ενδιαφέρονται. Ο Ιησούς Χριστός πέθανε και αναστήθηκε για να γίνει ο Βασιλιάς της καρδιάς μας, ο Κύριος μας, ο Σωτήρας μας. Και αν δεν τον απολαμβάνουμε έτσι, εάν δεν τον ζούμε έτσι, η Σωτηρία του δεν βασιλεύει ακόμα στη ζωή μας. Ας το προσέξουμε ιδιαίτερα αυτό. ΛΟΓΙΑ ΖΩΗΣ

ΠΑΛΑΙΑ ΔΙΑΘΗΚΗ

ΨΑΛΜΟΙ

Το βιβλίο των ψαλμών μαζί με τον Ιώβ – Παροιμιών – Ασμα Ασμάτων – Εκκλησιαστή – Σοφία Σειράχ και Σοφία Σολομώντος αποτελούν τα Ποιητικά – Διδακτικά βιβλία της Παλαιάς Διαθήκης. Το βιβλίο των Ψαλμών πήρε το όνομα του από το περιεχόμενο του που είναι μια συλλογή από 150 ψαλμούς.

Συγγραφέας του μισού βιβλίου είναι ο Προφήτης και βασιλιάς Δαβίδ και το άλλο μισό το έχουν γράψει ο Ασάφ, οι υιοί Κορέ και ένας άγνωστος συγγραφέας.

Χρόνος συγγραφής των ψαλμών του Δαβίδ είναι τα έτη 1005 – 966 π.Χ. ενώ οι υπόλοιποι ψαλμοί έχουν γραφτεί σε διάφορες εποχές.

Οι ψαλμοί χωρίζονται ως εξής :

1) **Ύμνοι** : Ψαλμοί 8, 19, 29, 33, 46, 47, 48, 76, 84, 87, 93, 96, 100, 103-106, 113, 114, 117, 122, 135, 136, 145-150<O:P</O:P

2) **Δήσεις** :

α) **Συλλογικές** : ψαλμοί 12, 44, 60, 74, 79, 80, 83, 85, 106, 123, 129, 137

β) **Ατομικές** : ψαλμοί 3, 5-7, 13, 17, 22, 25, 26, 28, 31, 35, 38, 42, 43, 51, 54-57, 59, 63, 64, 69-71, 77, 86, 102, 120, 130, 140-143

3) **Δοξολογίες** : ψαλμοί 18, 21, 30, 33, 34, 40, 65, 67, 68, 92, 116, 118, 124, 129, 138, 144

4) **Μικτά είδη** : ψαλμοί 27, 31, 28, 57, 89, 119, 1, 112, 127, 25, 32, 37, 73, 2, 50, 75, 81, 82, 85, 95, 110

[://www.enoriaplateos.gr/efhmerida_dekembrioy_2002.htm](http://www.enoriaplateos.gr/efhmerida_dekembrioy_2002.htm).