

Norris-Symeon Jewett Chumley, Ph.D.

# Ταξίδι με τὴν εὐχήν

Μετάφραση ἀπὸ τὰ Ἀγγλικά:  
Πολυξένη Τσαλίκη – Κιοσόγλου



ΑΘΗΝΑ 2020

### **Φωτογραφίες άνα σελίδα:**

Norris J. Chumley: 18, 20, 25, 43, 69, 86, 90, 92, 103, 104, 106, 107, 109, 113, 116, 118, 125, 128, 130, 132, 152, 157, 172, 194, 206, 208, 218.

f. John A. McGuckin: 22, 23, 28, 32, 40, 57, 58, 61, 62, 67, 74, 79, 80, 136, 138, 140, 141, 144, 146, 155, 158, 171, 183, 214.

Dwight Grimm: 47, 48, 65, 84, 153, 160, 168, 170, 187, 188, 192, 200, 222, 224, 226.

John Foster: 179

Patrick F. Gallo: 50

Todd Lester: 220

Η φωτογραφία της σελίδας 73 είναι εύγενης παραχώρηση της Ι. Μ. Άγιας Αίκατερίνης Σινᾶ.

Φωτογραφία ξέωφυλου: Τὸ Θεοβάδιστο Ὄρος Σινᾶ. Copyright: Kochneva Tetyana. Source: Shutterstock

### **Τίτλος πρωτοτύπου (πρώτης άγγλικής έκδόσεως):**

*Mysteries of the Jesus prayer*, Σάν Φρανσίσκο (HarperOne), 2008.

**Τίτλος:** Ταξίδι μὲ τὴν εὐχή

**Κείμενα:** Norris-Symeon Jewett Chumley, Ph.D.

**Μετάφραση ἀπὸ τὴν ἀγγλικὴ γλῶσσα:** Πολυξένη Τσαλίκη – Κιοσόγλου

**Σχεδιασμός-έξωφυλο:** Μαρία Παπαευσταθίου

**Διόρθωση δοκιμίων:** Δήμητρα Σταύρου

**Βοηθός διόρθωσης δοκιμίων:** Χρυσούλα Ρακτιβάνη

**Ἐπεξεργασία φωτογραφίας:** Νίκος Γλυκέας

**Ἐπιμέλεια ἔκδοσης:** Σταυρούλα Σταμάτη

**Υπεύθυνος παραγωγῆς:** Νίκος Γλυκέας

### **© Copyright έλληνικής μετάφρασης/έκδοσης:**

Ιερὰ Μεγίστη Μονὴ Βατοπαιίου, Έκδόσεις Ἀθως Ἐ.Π.Ε., 2020

FACEBOOK: @ekdoseis.athos – INSTAGRAM: @athos\_publications

First edition in English language: *Mysteries of the Jesus Prayer*, San Francisco, HarperOne, 2008.

Second edition: HarperOne 2011.

Third edition which serves as an original to the present book: *Mysteries of the Jesus Prayer*, Dr. Norris Chumley and Father John MacGuckin, 2017

Α' ἔκδοση στὴν Ἑλληνική: Ιούλιος 2020

ISBN Έκδόσεις Ἀθως Ἐ.Π.Ε.: 978-960-495-295-3

ISBN Ιερὰ Μεγίστη Μονὴ Βατοπαιίου: 978-618-5314-75-0

## **ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ - ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ**

---

### **ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΣΤΑΜΟΥΛΗ Α.Ε.**

ΓΡΑΦΕΙΑ-ΧΟΝΔΡΙΚΗ ΠΩΛΗΣΗ-ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ

Ἀβέρωφ 2, Ἀθήνα, Τ.Κ. 104 33, ΤΗΛ. 2105238305, FAX: 2105238959

e-mail: info@stamoulis.gr – Ιστοσελίδα: www.stamoulis.gr

FACEBOOK: @stamoulis.publications – INSTAGRAM: @stamoulis\_publications

---

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΓΡΑΜΜΑ ΕΥΛΟΓΙΑΣ.....	11
τοῦ Οίκουμενικοῦ Πατριάρχου κ.κ. Βαρθολομαίου	
ΠΡΟΛΟΓΟΣ .....	15
Καθηγουμένου Ἱερᾶς Μεγίστης Μονῆς Βατοπαιιδίου	
Ἄρχιμανδρίτου Ἐφραίμ	
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	19
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 .....	29
Ἡ δύναμη τῆς Προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 .....	51
Ἡ ζωντανὴ παράδοση τῆς Προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 .....	73
Ἡ Εὐχὴ μπορεῖ νὰ μεταμορφώσει τὴν ζωὴ μας	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4.....	91
Ἡ Προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ στὸ Ἀγιον Ὄρος	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5.....	119
Ἡ Ἰστορία τῆς Προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6.....	137
Ἡ Προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ καὶ οἱ ζωγραφιστὲς ἐκκλησίες τῆς Ρουμανίας	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7.....	169
Ἀκολουθῶντας τὴν Προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ στὰ Σπήλαια τοῦ Κιέβου	

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8.....	193
‘Η Προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ μέσα στὸ ρωσικὸ μεγαλεῖο	
ΕΠΙΛΟΓΟΣ .....	219
ΕΠΙΜΕΤΡΟ .....	229
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ .....	237
πρὸς τὸν Thomas Craughwell	
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ .....	239
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	
τοῦ συγγραφέα γιὰ τὴν Ἑλληνικὴ ἔκδοση .....	245
ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....	247

## ΓΡΑΜΜΑ ΕΥΛΟΓΙΑΣ\*

τοῦ Οἰκουμενικοῦ Πατριάρχου κ.κ. Βαρθολομαίου

Μὲ ἴδιαιτερη πνευματικὴ χαρὰ καλωσορίζουμε καὶ συστήνουμε αὐτὸ τὸ βιβλίο γιὰ τὴν ζωντανὴ παράδοση καὶ τὰ ἄρρητα μυστήρια τῆς προσευχῆς τοῦ Ἰησοῦ, ὅπως αὐτὰ διατηροῦνται καὶ πραγματώνονται μέσα στὰ ὄρθόδοξα μοναστήρια μέχρι σήμερα σὲ ὀλόκληρο τὸν κόσμο.

Πολλοὺς αἰῶνες παλιότερα, κατὰ τὸν 40 αἰῶνα στὴν Κωνσταντινούπολη ἰδρύθηκε ἐνα μοναστήρι, τὸ ὅποιο ἔγινε φημισμένο ὡς τὸ κοινόβιο τῶν Ἀκοιμήτων, καθὼς ἡ λατρεία καὶ οἱ δεήσεις συνεχίζονταν ἀκατάπαυστα χωρὶς διάλειμμα νυχθερόν.

Τὰ ὄρθόδοξα χριστιανικὰ μοναστήρια ἦταν πάντοτε τόποι θερμῆς καὶ ἀδιάλειπτης προσευχῆς. Οἱ ἄνθρωποι ἐπισκέπτονταν τὰ μέρη αὐτὰ προκειμένου νὰ ἀνακαλύψουν ἄνδρες καὶ γυναῖκες τῆς προσευχῆς καὶ τῆς ἀγιότητας. Καὶ ἡ εὐχὴ τοῦ Ἰησοῦ καθιερώθηκε στὴν Ὁρθοδοξία ὡς ἐνα μοναδικὸ σύμβολο ἔντονης καὶ ἀδιάλειπτης προσευχῆς. Εἶναι ἡ σιωπηλὴ προσευχὴ τῆς καρδιᾶς, ὁ ζωντανὸς σπόρος ὅλης τῆς πνευματικῆς ζωῆς καὶ τῆς θεολογικῆς σκέψης.

\* Μετάφραση ἀπὸ τὴν ἀγγλικὴν ἐκδοση.

Ἐν τούτοις τὸν 40 αἰῶνα στὴν Καππαδοκία γιὰ τὸν ἄγιο Βασίλειο τὸν Μέγα ἡ μοναστικὴ ζωὴ δὲν εἶναι παρὰ ἡ ζωὴ σύμφωνα μὲ τὸ Εὐαγγέλιο. Ὄλοι ἔχουμε κληθεῖ νὰ ἀπαντήσουμε στὸ κάλεσμα τοῦ Χριστοῦ. Οἱ μοναχοὶ καὶ οἱ μοναχὲς ἀπλῶς συνειδητοποιοῦν αὐτὸν τὸν σκοπὸ μὲ ἔναν μοναδικὸ τρόπο. Παρομοίως, ἡ προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ ἔχει τὶς ρίζες της στὴν Ἁγίᾳ Γραφή, εἰδικῶς στὴν παρότρυνση τοῦ ἀποστόλου Παύλου «ἀδιαλείπτως προσεύχεσθε (Πρὸς Θεσσαλονικεῖς, 1:17). Συνεπῶς ἡ προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ δὲν ἀποτελεῖ προνόμιο τῶν ὀλίγων, ἀλλὰ μία κλήση πρὸς ὅλους.

Ἐπιπλέον ἡ προσευχὴ εἶναι μία λέξη, ποὺ δηλώνει σχέση. Δὲν μπορεῖ ποτὲ νὰ εἶναι μία ἀφηρημένη σκέψη, ἀπομονωμένη ἀπὸ τοὺς ἄλλους ἢ ἀπὸ τὸν Θεό. Δυστυχῶς, ἔχουμε ὑποβιβάσει τὴν προσευχὴ σὲ μία πράξη ἴδιωτική, μία εὐκαιρία γιὰ ἐγωκεντρικὴ ἐνασχόληση καὶ μεμψιμοιρία.

“Ομως ἡ προσευχὴ δὲν εἶναι ποτὲ ἀποκλειστικὴ ἢ διαιρετικὴ. Εἶναι περιεκτική καὶ στοργική. Δὲν ἀποκλείει κανέναν καὶ νοιάζεται γιὰ ὅλους. Ἡ αὐθεντικὴ προσευχὴ δὲν ἐκφράζει ποτὲ φιλαντία ἢ αὐταρέσκεια.” Έχει ἔνα εἶδος συμπόνοιας γιὰ ὅλους τοὺς ἀνθρώπους καὶ ὅλη τὴν κτίση.

Ἡ δλη κατανόηση τῆς Ὁρθοδοξίας, ἡ τάξη καὶ ἡ διδασκαλία γιὰ τὴν προσευχὴ μπορεῖ νὰ συμπυκνωθεῖ στὸν σύντομο τύπο, ποὺ εἶναι γνωστὸς ως ἡ προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ. Εἶναι μία προσευχὴ, ποὺ καθιερώθηκε στὰ κλασικὰ γραπτὰ τῆς Φιλοκαλίας, καὶ διαδόθηκε εὑρέως μέσα ἀπὸ νεώτερα κείμενα, ὥπως Οἱ περιπέτειες ἐνὸς προσκυνητοῦ, τὴν ιστορία ἐνὸς ἀνωνύμου, περιπλανώμενου Ρώσου, καθὼς καὶ τὶς ιστορίες τοῦ J. D. Salinger, ποὺ δημοσιεύτηκαν στὰ μέσα τοῦ 2000 αἰῶνα στὸ The New Yorker καὶ κυκλοφόρησαν ἀργότερα ξεχωριστὰ μὲ τὸν τίτλο Franny and Zooey.

«Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με». Αὐτὴ ἡ σύντομη προσευχὴ εἶναι μία ἀπλὴ προσευχὴ καὶ ὅχι μία περίπλοκη ἀσκηση. Ἡ προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ μπορεῖ νὰ χρησιμοποιηθεῖ ἀπὸ τοὺς πάντες σὰν μία συνοπτική, στοχευμένη δέηση, ποὺ ὀδηγεῖ κατευθείαν ἀπὸ

## ΓΡΑΜΜΑ ΕΥΛΟΓΙΑΣ

τὴν καρδιά μας στὴν καρδιὰ τοῦ Θεοῦ μέσα ἀπὸ τὴν καρδιὰ ὅλου τοῦ κόσμου.

Εἶναι ἡ πραγματοποίηση – πέρα ἀπὸ τὴν ἀποστήθιση συμβατικῶν προσευχῶν- τῆς δύναμης τῆς σιωπῆς. Γιατί, ὅταν ἡ προσευχὴ κορυφώνεται στὴν σιωπή, ξυπνᾶμε μὲ μία νέα ἐπίγνωση. Τότε ἡ προσευχὴ γίνεται ἔνας δρόμος γιὰ νὰ παρατηροῦμε πιὸ καθαρὰ καὶ νὰ ἀνταποκρινόμαστε πιὸ ἀποτελεσματικὰ στὸν κόσμο ἐντός μας καὶ γύρω μας.

Εὐχόμαστε αὐτὸ τὸ βιβλίο γιὰ τὸ ταξίδι τῆς εὐχῆς νὰ προσελκύσει τὴν εὐλογία τοῦ Θεοῦ σὲ πλῆθος ἀνθρώπων, σὲ ὅλα τὰ μήκη καὶ πλάτη τῆς γῆς.

Εὐχαριστούμε Γάδυνος οὐρανού Θεού εὐχήμενος.

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Καθηγουμένου Ιερᾶς Μεγίστης Μονῆς Βατοπαιιδίου  
Άρχιμανδρίτου Ἐφραίμ

 νωρίσαμε τὸν Συμεὼν Τσάμλεϊ πρὶν ἀπὸ χρόνια, ὅταν δὲν εἶχε ἀκόμη εἰσχωρήσει στὴν Ὁρθόδοξη Ἐκκλησία. Ἀπὸ τὴν ἀρχὴν γνωριμίας μας, διακρίναμε σὲ αὐτὸν τὴν ἀγάπην γιὰ τὸν Θεό καὶ τὸν πόθο του νὰ ἐντρυφήσει στὴν προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ, ἡ ὁποία, ὅπως καὶ ὁ ἴδιος σημειώνει, μεταμορφώνει τὴν ζωή, ἐλευθερώνει ἀπὸ τὸν φόβο καὶ τὸ ἄγχος, καὶ βοηθᾷ τὸν ἀνθρωποναὰ ἀνακαλύψει τὴν εἰρήνην καὶ τὴν εύτυχίαν, καὶ νὰ ζεῖ κάθε στιγμὴ στὴν ἀγαπητικὴν καὶ ἡσυχαστικὴν παρουσία τοῦ Θεοῦ.

Ἡ πρότασή του νὰ συμπεριλάβουμε στὶς ἔκδόσεις τῆς Μονῆς μας καὶ νὰ προλογίσουμε τὸ βιβλίο του Ταξίδι μὲ τὴν εὐχὴν μᾶς βρῆκε προθύμους, τόσο ἔνεκα τῆς πολυχρόνιας πνευματικῆς σχέσεως μαζί του, ὅσο καὶ ἔξαιτίας τοῦ θέματος καὶ τοῦ περιεχομένου τοῦ βιβλίου. Ἡ προσευχὴ γιὰ ἑμᾶς τοὺς μοναχοὺς εἶναι κεφαλαιώδης ἀρχὴ. Καὶ ἐμεῖς ὡς μέλη τῆς «Ιωσηφιτικῆς γενεᾶς», μὲ ἴδιαίτερη εὐαισθησίᾳ καὶ εὐλάβεια ἀσχολούμεθα μὲ αὐτὴν.

Ο Γέροντάς μας Ἰωσήφ ἔλεγε πῶς τὸ ὄνομα «Ἰησοῦς», ἀπὸ τὴν στιγμὴν ποὺ ταυτίσθηκε μὲ τὸ πρόσωπο τοῦ Θεανθρώπου, «περιέχει θείαν δύναμιν καὶ θείαν ἐνέργειαν». Γιατὶ ἀκριβῶς εἶναι τὸ ὄνομα

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

έκεινο, γιατί τὸ ὄποιο ὁ Ἀπόστολος Πέτρος εἶπε πώς «οὐκ ἔστιν ὄνομα ἔτερον τὸ δεδομένον ἐν ἀνθρώποις, ἐνῷ δεῖ σωθῆναι ἡμᾶς» (Πράξ. 4,12). Σὲ αὐτὸ τὸ ὄνομα ἀναφέρεται καὶ Προφήτης Ἰωὴλ, ὅταν λέει «καὶ ἔσται πᾶς ὃς ἀν ἐπικαλέσηται τὸ ὄνομα Κυρίου σωθήσεται» (Ιωὴλ 3,5). Ἀλλὰ καὶ ὁ Ἀπόστολος Παῦλος, λένε οἱ Πατέρες, πώς οἱ πέντε λόγοι ποὺ ἥθελε νὰ πεῖ διὰ τοῦ νοός του, προκειμένου νὰ οἰκοδομήσει τὴν Ἐκκλησία (βλ. Α' Κορ. 14,19), ἥταν ἀκριβῶς οἱ πέντε λέξεις ποὺ συνθέτουν τὴν προσευχὴν τοῦ Ἰησοῦ, τὴν λεγομένη νοερὰ ἥ νηπτικὴ προσευχὴ: «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με».

Ἡ ἔμπνευση τοῦ ἀγαπητοῦ Συμεὼν νὰ ἐντρυφήσει ὁ ἔδιος στὴν προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ καὶ ἀκολούθως νὰ βοηθήσει τὸν ἀνθρωπὸ τῆς Δύσεως νὰ γνωρίσει, νὰ ἀγαπήσει καὶ νὰ ἀγκαλιάσει τὸν πνευματικὸ αὐτὸ θησαυρὸ τῆς Ἀνατολῆς, ἥταν ἔκεινο ποὺ τὸν ὥθησε σὲ μιὰ πνευματικὴ περιπλάνηση ἀπὸ τὸ "Ορος Σινᾶ, στὸν Ἀθωνα, ἔως τὴν «Θηβαΐδα τοῦ Βορρᾶ». Καὶ ἔπειτα νὰ προσφέρει μέσα ἀπὸ τὸ βιβλίο του στὸν κάθε καλοδιάθετο ἀναγνώστη ὅσα διδάχθηκε καὶ ἔμαθε ἀπὸ τοὺς ἐργάτες τῆς νοερᾶς προσευχῆς. Δίνει τὸ μήνυμα στὸν σύγχρονο ἀνθρωπὸ πώς ἡ προσευχὴ τοῦ Ἰησοῦ μπορεῖ καὶ πρέπει νὰ γίνει κτήμα καὶ μόνιμη ἐντρύφηση ὅχι μόνο τῶν μοναχῶν, ἀλλὰ καὶ τοῦ κάθε ἀγωνιζομένου Χριστιανοῦ μέσα στὸν κόσμο. Αὐτὸ μπορεῖ νὰ ἐπιτευχθεῖ, ὅπως τὸ εἴδαμε στοὺς βυζαντινοὺς χρόνους, μὲ ἀντιπροσωπευτικὸ παράδειγμα τὸν πατέρα τοῦ ἀγίου Γρηγορίου τοῦ Παλαμᾶ, ὁ ὄποιος, ἀν καὶ ἥταν Συγκλητικός, κατέστη σκεῦος τῆς νοερᾶς προσευχῆς: ὅπως τὸ εἴδαμε ἀκόμη στὸν τυφλὸ τῆς Ναζαρέτ, ὁ ὄποιος ἔκραζε «Ἴησοῦ νὶε Δαβίδ, ἐλέησόν με» καὶ ἐπέτυχε τοῦ ποθουμένου.

Ἀπὸ τὴν ἀρχὴν, στὴν εἰσαγωγὴ τοῦ βιβλίου, ὁ ἀναγνώστης εὕκολα θὰ ἀντιληφθεῖ τὴν καλλιέργεια, τὴν δεκτικότητα, τὴν χωρητικότητα τοῦ συγγραφέα· προχωρῶντας θὰ διαπιστώσει τὴν ζέση τοῦ πνεύματος, τὸ σταθερὸ καὶ ἀπαρασάλευτο τῆς θελήσεως, τὴν ὑπομονὴν καὶ ἐπιμονὴν του, προκειμένου νὰ ἐπιτύχει στὸν σκοπό του· καὶ τέλος, στὸν ἐπίλογο, τὴν ὅλη ἐπικαρπία καὶ εύόδωση τοῦ σκοποῦ.

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Θὰ καταλάβει τὸν πόθο καὶ τὸν ἀγώνα τοῦ Συμεὼν, ποὺ τὸν βοήθησε ὅχι μόνο νὰ μάθει γιὰ τὴν εὐχή, ἀλλὰ κυρίως νὰ κατανοήσει τὴν πραγματικὴ ούσια τῆς ζωῆς καὶ τὸν πραγματικὸ σκοπό της. Τοῦ εὐχόμεθα ὁ Κύριος νὰ στερεώσει τὸ πνεῦμα του στὴν ὁδό Του, νὰ τοῦ αὐξάνει τὸν θεῖο πόθο, νὰ γεμίζει τὴν καρδιά του μὲ τὴν θεία Χάρη Του καὶ νὰ ζεῖ μέσα σὲ μία συνεχῆ μνήμη Θεοῦ.

Εὐχαριστοῦμε τὶς ἔκδοσεις «Ἄθως» τοῦ ἔκδοτικοῦ οἴκου τοῦ ἀγαπητοῦ μας Ἀθανασίου Σταμούλη, ἐπειδὴ ἀπὸ κοινοῦ ἀναλάβαμε τὴν ἔκδοση τοῦ παρόντος βιβλίου καὶ τῆς συνοδευτικῆς ταινίας/ντοκιμαντέρ. Εὐχόμεθα στὸν κάθε ἀναγνώστη, ποὺ θὰ ἐντρυφήσει στὸ βιβλίο αὐτό, τὸ Πνεῦμα τὸ Ἅγιον νὰ τοῦ χαρίσει τὸ πνεῦμα τῆς προσευχῆς, «ὁ διδοὺς εὐχὴν τῷ εὐχομένῳ» (Α' Βασ. 2,9). Τὸ Ἅγιον Πνεῦμα εἶναι ὁ διδάσκαλος στὴν προσευχή, καὶ αὐτὸς εὐρισκόμενος μέσα μας «ὑπερεντυγχάνει ὑπὲρ ἡμῶν» (Ρωμ. 8,26).

‘Ο Καθηγούμενος τῆς Ιερᾶς  
Μεγίστης Μονῆς Βατοπαιιδίου

f , Δοχείο . Σεραίνη