

# ΚΟΙΝΟΣ ΡΥΘΜΟΣ



Α' ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΚΗ  
ΕΚΚΛΗΣΙΑ ΑΘΗΝΩΝ

# ΓΙΑΤΙ ΡΥΘΜΟΣ

Στις 21 Μαΐου 2005 ο David Foster Wallace εκφώνησε τη διάσημη πια ομιλία με τίτλο, "This Is Water" (Αυτό Είναι Νερό). Ξεκινούσε με αυτή την αφήγηση: Δυο νεαρά ψάρια κολυμπούν παρέα, όταν συναντούν ένα μεγαλύτερο να κολυμπά στην αντίθετη κατεύθυνση, που τους γνέφει και τους λέει, «Καλημέρα, παιδιά! Πώς είναι το νερό;» Τα δύο ψάρια συνέχισαν να κολυμπούν για λίγο, και τελικά το ένα κοιτάζει το άλλο λέγοντας, «Τι στο καλό είναι το νερό;»

Ο Wallace εξηγεί: «οι πιο προφανείς και σημαντικές πραγματικότητες είναι συχνά εκείνες που είναι δυσκολότερο να διακρίνουμε και να μιλήσουμε γι' αυτές». Το ίδιο συμβαίνει και με τις συνήθειες. Όλοι μας ζούμε σύμφωνα με ένα συγκεκριμένο σύνολο συνηθειών, που διαμορφώνουν το μεγαλύτερο κομμάτι της ζωής μας. Ο Charles Duhigg στο βιβλίο του Η Δύναμη της Συνήθειας (The Power of Habit), γράφει: «Όταν μια συνήθεια διαμορφώνεται, ο εγκέφαλος σταματά να συμμετέχει στη διαδικασία των αποφάσεων. Τα μοτίβα συμπεριφοράς μας ξεδιπλώνονται αυτόματα».

Οι συνήθειές μας λοιπόν μας διαμορφώνουν για καλό ή για κακό. Ο φιλόσοφος James K.A. Smith στο βιβλίο του Είσαι Αυτό Που Αγαπάς: Η Πνευματική Δύναμη της Συνήθειας (You Are What You Love: The Spiritual Power of Habit), επιχειρηματολογεί για την κεντρική σημασία των συνηθειών μας στη λατρεία του Θεού. Η λατρεία μας διαμορφώνει, και η πνευματική μας διαμόρφωση είναι λατρεία προς τον Θεό. Οι συνήθειές μας λοιπόν (είτε το συνειδητοποιούμε είτε όχι) αποτελούν εκφράσεις της λατρείας μας!

Η ιδέα του Κοινού Ρυθμού ευελπιστεί να προτείνει και να δημιουργήσει ένα σύνολο συνηθειών, ώστε να αυξηθούμε ως εκκλησία στην αγάπη του προσώπου του Θεού αλλά και του πλησίον μας. Οι συνήθειές μας τελικά διαμορφώνουν αλλά και αποκαλύπτουν την καρδιά μας. Ας σταματήσουμε να φοβόμαστε ότι τα όρια είναι απειλή στην ελευθερία μας. Ας δούμε ότι τα σωστά όρια είναι ο δρόμος για μια καλή ζωή. Ας φτιάξουμε έναν κοινό ρυθμό ζωής για την εποχή μας, έναν ρυθμό που θα μας κάνει ανθρώπους που ζουν όπως πλάστηκαν να είναι, γεμάτοι αγάπη για τον Θεό και το πλησίον.

# ΓΙΑΤΙ ΚΟΙΝΟΣ ΡΥΘΜΟΣ

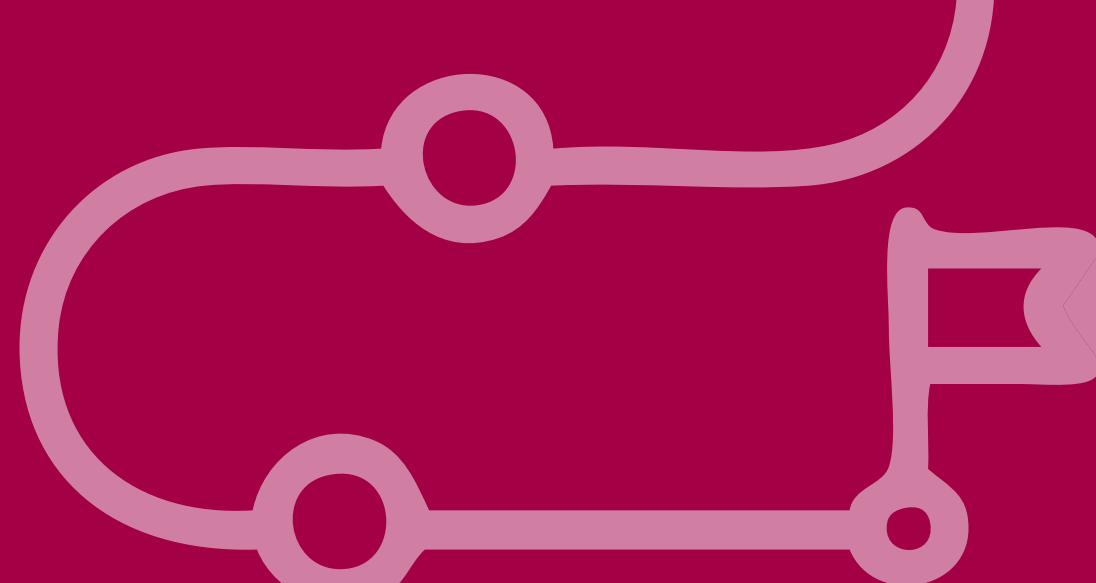
**Ο απόστολος Παύλος στην επιστολή προς Εφεσίους μάς δίνει τη θαυμαστή εικόνα της συνοικοδομής. Γράφει στην εκκλησία στην Έφεσο και κατ' επέκταση σε μας σήμερα, ότι οι ζωές μας δεν εξελίσσονται στην τύχη χωρίς νόημα σαν να ήμασταν άσχετοι χωρίς δικαιώματα, αλλά ανήκουμε πια στον λαό του Θεού, την οικογένεια του Θεού.**

**Προστεθήκαμε κι εμείς στο οικοδόμημα που έχει θεμέλιο τους αποστόλους και τους προφήτες, κι ακρογωνιαίο λίθο αυτόν τον ίδιο τον Χριστό. Μ' αυτόν ολόκληρο το οικοδόμημα δένεται και μεγαλώνει, ώστε να γίνει ναός άγιος για τον Κύριο. Ο Κύριος οικοδομεί κι εμάς μαζί με τους άλλους, για να γίνουμε πνευματική κατοικία του Θεού.**

**Συνοικοδομούμαστε λοιπόν!**



# ΒΑΣΙΚΟΙ ΑΞΙΟΝΕΣ



## Αγάπη για τον Θεό

Ένας άλλος τρόπος για να σκεφτούμε γύρω από τις συνήθειες είναι ότι σχετίζονται με την αγάπη μας για τον Θεό, πιο συγκεκριμένα το «πώς» αυτής της αγάπης. Δημιουργηθήκαμε για να αγαπάμε και να δεχόμαστε αγάπη από τον Θεό.

Μόνο στο φως της αγάπης του για μας βλέπουμε ποιοι είμαστε πραγματικά, μαθαίνουμε πώς καλούμαστε να ζούμε μέσα στις ημέρες που μας χαρίζει.

## Αγάπη για τον πλησίον

Όταν σκεφτόμαστε για καλύτερες συνήθειες, συχνά σκεφτόμαστε για τη δική μας προσωπική αυτοβελτίωση. Τίποτα δεν θα μπορούσε να είναι πιο μακριά από τον σκοπό του Κοινού Ρυθμού.

Ο βαθύτερος στόχος είναι να υιοθετήσουμε αυτές τις συνήθειες συντροφιά με άλλους και για το καλό αυτών των άλλων!

## Αγκαλιάζουμε

Αυτή η προτροπή θέλει να μας θυμίσει την αρχή ότι υπάρχει πολλή ομορφιά και καλό μέσα στον κόσμο που έπλασε ο Θεός. Η παρουσία του Θεού —όχι η απουσία του— είναι από τις πρωταρχικές πραγματικότητες στον κόσμο μας.

Πρέπει ακόμα να θυμόμαστε ότι καταρχήν χρειαζόμαστε ο ένας τον άλλο —όχι ότι ζημιώνουμε ο ένας τον άλλο— κι ότι αυτή είναι μια βασική αλήθεια της ανθρωπίνης ύπαρξης.

## Αντιστεκόμαστε

Όταν προβαίνουμε σε πράξεις αντίστασης, αναγνωρίζουμε ότι το κακό και ο πόνος είναι πολύ απτές καταστάσεις, αλλά δεν αποτελούν ούτε το αρχικό σχέδιο του Θεού για τον κόσμο, ούτε τον τελικό του προορισμό. Η αντίσταση, οφείλουμε να θυμόμαστε ότι, έχει ένα σκοπό: την αγάπη.

Οι συνήθειες της αντίστασης δεν έχουν σκοπό να μας αποκλείσουν από τον κόσμο που έπλασε ο Θεός, αλλά να μας στρέψουν σ' αυτόν τον κόσμο.

# ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ



## Μπολιάζοντας τη μέρα με προσευχή

Ο κόσμος είναι φτιαγμένος από λέξεις. Ακόμα και μικρές, επαναλαμβανόμενες λέξεις έχουν απίστευτα μεγάλη δύναμη. Η συχνή, η φροντισμένα τοποθετημένη προσευχή είναι μια συνήθεια κλειδί για την πνευματική μας διαμόρφωση.

Η προσευχή είναι η μπουλντόζα που ανοίγει τον δρόμο για το χτίσιμο καλών συνηθειών. Πλαισιώνοντας την ημέρα μας με λόγια προσευχής, πλαισιώνουμε την ημέρα μας με την αγάπη του Θεού.

Μπορούμε να χρησιμοποιούμε όλοι μαζί τις προσευχές που βρίσκονται στο τέλος αυτού του εντύπου.

## Η πρώτη σκέψη της ημέρας

Όταν αντιστεκόμαστε να ελέγξουμε το κινητό μας τηλέφωνο, μέχρι να διαβάσουμε μια περικοπή από τη Γραφή, αντικαθιστούμε την ερώτηση «Τι πρέπει να κάνω σήμερα;», με μια καλύτερη ερώτηση, «Ποιος είμαι και ποιος γίνομαι;».

Δεν έχουμε σταθερή ταυτότητα έξω από τον Χριστό. Η καθημερινή βουτιά μας στις Γραφές είναι μια πράξη αντίστασης στο άγχος των emails, τον τρόμο και την οργή της ειδησεογραφίας, και τον φθόνο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Επιπλέον, είναι μια διαμορφωτική καθημερινή πράξη προς την αληθινή μας ταυτότητα ως παιδιών του Βασιλιά, παιδιών ανεξήγητα και αμέτρητα αγαπημένων.

## Συνειδητή παρουσία (νικώντας τους περισπασμούς)

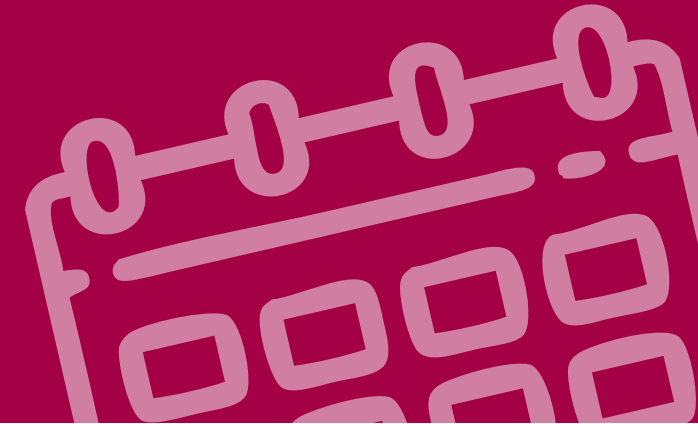
Πλαστήκαμε για να είμαστε παρόντες, αλλά τόσο συχνά τα κινητά μας τηλέφωνα είναι η αιτία για την απουσία μας. Το να είναι κανείς σε δύο μέρη ταυτόχρονα ισοδυναμεί με το να μην είναι τελικά πουθενά.

Η απενεργοποίηση του κινητού τηλεφώνου για μια ώρα είναι ένας τρόπος να στρέψουμε τη ματιά μας, ο ένας στον άλλο, είτε αυτός ο άλλος είναι τα παιδιά μας, οι συνάδελφοί μας, οι φίλοι μας, οι γείτονές μας. Οι συνήθειες που αφορούν την προσοχή μας είναι συνήθειες αγάπης.

Η αντίσταση στην απουσία είναι αγάπη για τον πλησίον.

As ακολουθήσουμε την πρακτική της παρουσίας ή της σιωπής για να ακούσουμε!

# ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ & ΜΗΝΙΑΙΕΣ



## Τριάδες (εβδομαδιαία)

Πλαστήκαμε ο ένας για τον άλλο, και δεν μπορούμε να γίνουμε άνθρωποι αγάπης για τον Θεό και τον πλησίον, χωρίς στενές και ειλικρινείς σχέσεις. Με συχνή, πρόσωπο με πρόσωπο συζήτηση μεταξύ μας, βρίσκουμε μια πρακτική του ευαγγελίου: στέκουμε γυμνοί μεταξύ μας κι όμως ανακαλύπτουμε ότι είμαστε ακόμα αγαπημένοι!

Στις τριάδες, μια φορά την εβδομάδα, τρία αδέρφια συναντιούνται (ιδανικά) από κοντά (ή διαδικτυακά), συζητούν γύρω από τις Γραφές, μοιράζονται αιτήματα προσευχής και συμπροσεύχονται ο ένας για τον άλλο, αλλά και για τα πρόσωπα εκείνα που ευαγγελίζονται ή θέλουν να ευαγγελιστούν στο περιβάλλον τους. Το πρόγραμμα των αναγνωσμάτων θα ανακοινώνεται εκ των προτέρων.

Κάθε εβδομάδα λοιπόν,  
3 άτομα για 3 μήνες, 3 πράγματα:



- Μοιραζόμαστε τον λόγο του Θεού
- Προσευχόμαστε ο ένας για τον άλλο
- Προσευχόμαστε για τη σωτηρία άλλων

## Φιλοξενία (εβδομαδιαία)

Ανοίγουμε τη ζωή μας και δίνουμε χώρο σε κάποιον άλλον. Ιδανικά στο σπίτι μας αλλά και γενικότερα στο πρόγραμμά μας. Ένας απλός πρακτικός τρόπος είναι να ορίσουμε μία ώρα (μπορεί να είναι 15 λεπτά της ώρας ή μία ολόκληρη ώρα) συγκεκριμένη στην εβδομάδα μας που θα κάνουμε τηλεφωνήματα σε άλλα πρόσωπα.

Ένας άλλος τρόπος  
να θυμόμαστε τις συνήθειές μας:



**Με τον Ιησού**  
Νηστεία (μηνιαία)  
Προσευχή (καθημερινά)  
Γραφή (καθημερινά)

## Νηστεία (μηνιαία)

Συνεχώς επιθυμούμε να γεμίσουμε το κενό μας με φαγητό και άλλες απολαύσεις. Παραμελούμε ή αγνοούμε την ψυχή μας και τις ανάγκες του πλησίον μας, καταναλώνοντας αγαθά, φαγητό και ποτό. Η συνήθεια της νηστείας ξεσκεπάζει το ποιοι πραγματικά είμαστε, μας θυμίζει πόσο οι ίδιοι αλλά και ο κόσμος μας είμαστε στιγματισμένοι από την αμαρτία, και στρέφει τη ματιά μας στον Ιησού Χριστό, στον τρόπο που εκείνος λυτρώνει τα πάντα.

**Σαν τον Ιησού**  
Φιλοξενία (εβδομαδιαία)  
Τριάδες (εβδομαδιαία)  
Παρουσία (καθημερινά)

# ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΠΡΟΣΕΥΧΕΣ

## Προσευχή μετά το πρωινό ξύπνημα

Θεέ μου, Πατέρα και Σωτήρα, εφόσον ευαρεστήθηκες να μου δώσεις τη χάρη να περάσω μέσα από τη νύχτα στη σημερινή μέρα, τώρα δώσε ώστε να την αφιερώσω ολοκληρωτικά στην υπηρεσία σου, έτσι ώστε όλα τα έργα μου να είναι για τη δόξα του ονόματός σου και την οικοδομή των χειτόνων μου. Όπως ευαρεστείσαι να κάνεις τον ήλιο σου να λάμπει πάνω στη γη και να μας δίνει φυσικό φως, δώσε μου το φως του Πνεύματός σου, ώστε να δια φωτίσει τον νου και την καρδιά μου. Και καθώς δεν σημαίνει τίποτα, αν κανείς ξεκινήσει καλά αλλά δεν επιμένει ως το τέλος, ζητώ να συνεχίσεις να αυξάνεις τη χάρη σου μέσα μου έως ότου με οδηγήσεις σε πλήρη κοινωνία με τον Υιό σου, τον Ιησού Χριστό τον Κύριό μας, που είναι ο αληθινός Ήλιος των ψυχών, που λάμπει μέρα και νύχτα, αιώνια και ατελείωτα. Άκουσέ με, ελεήμονα Πατέρα, στο όνομα του Κυρίου Ιησού Χριστού, Αμήν.

## Προσευχή κατά το ξεκίνημα της εργασίας ή της μελέτης

Αγαθέ μου Θεέ, Πατέρα και Σωτήρα, δώσε μου βοήθεια με το Άγιο Πνεύμα σου ώστε τώρα να δουλέψω καρποφόρα στην εργασία μου, που είναι δοσμένη από σένα, όπως καθετί ώστε να αγαπώ εσένα και τους ανθρώπους γύρω μου παρά για το δικό μου κέρδος και δόξα. Δώσε μου σοφία, κρίση και σύνεση, και ελευθερία από τις αμαρτίες μου που με περιστοιχίζουν. Φέρε με κάτω από την εξουσία της αληθινής ταπεινοφροσύνης. Βοήθησέ με να αποδεχθώ με υπομονή κάθε μέτρο καρποφορίας ή δυσκολίας στην εργασία που μου δίνεις σήμερα. Και σε καθετί που κάνω, βοήθησέ με να αναπαύομαι πάντοτε και μόνο στον Κύριό μου Ιησού Χριστό και στη χάρη του για τη σωτηρία και τη ζωή μου. Άκουσέ με, ελεήμονα Πατέρα, στο όνομα του Κυρίου Ιησού Χριστού, Αμήν.

## Προσευχή μετά το μεσημεριανό γεύμα

Κύριε Θεέ, σε ευχαριστώ για όλα τα προνόμια και δώρα με τα οποία σταθερά με λούζεις. Σ' ευχαριστώ που διατηρείς τη φυσική ζωή μου με το φαγητό και τη στέγη. Που μου δίνεις νέα ζωή με το ευαγγέλιο. Και για τη βεβαιότητα της καλύτερης και τέλειας ζωής, που ακόμα δεν έχει έρθει. Στο φως όλων αυτών των ευλογιών, ζητώ να μην επιτρέψεις οι αγάπες μου να μπερδευτούν με άμετρες επιθυμίες αυτού του κόσμου, αλλά βοήθησέ με να φρονώ τα άνω, να στρέφω την καρδιά μου εκεί, όπου ο Χριστός, που είναι η ζωή μου, κάθεται στα δεξιά σου. Άκουσέ με, ελεήμονα Πατέρα, στο όνομα του Κυρίου Ιησού Χριστού, Αμήν.

## Προσευχή Εξομολόγησης στο κλείσιμο της ημέρας

Ουράνιε Πατέρα στέκομαι μπροστά σου με θρήνο στην καρδιά μου για τους τρόπους με τους οποίους πρόδωσα την καλοσύνη σου, αμαύρωσα την εικόνα σου, αφήφισα την αγιότητά σου με αυτά που έπραξα αλλά και με αυτά που παραμέλησα, με αυτά που σκέφτηκα, είπα ή έκανα, με αυτά που έκανα εν αγνοία μου ή άθελά μου, αλλά και με αυτά που έκανα, επιλέγοντας να πάω κόντρα στο θέλημά σου. Όμως, σου ζητώ δέξου με συντριμμένο/η και μετανιωμένο/η, λαχταρώντας τη συγχώρηση και τον ιλασμό που πηγάζει από τον σταυρό του Υιού σου. Και χτίσε μέσα μου δια του Πνεύματός σου μια νέα καρδιά που θέλει τα δικά σου, τα αιώνια, τα αληθινά.

## Προσευχή πριν τον ύπνο

Κύριε Θεέ, δώσε μου τώρα τη χάρη όχι μόνο να ξεκουράσω το σώμα μου αυτή τη νύχτα, αλλά να έχω την πνευματική μου ανάπαυση, σε ψυχική και συνείδηση, στη χάρη και την αγάπη σου, ώστε να αφήσω κάθε γήινη έγνοια, ώστε να παρηγορηθώ και να ανακουφιστώ με κάθε τρόπο. Κι επειδή καμία μέρα δεν περνά χωρίς να αμαρτάνω με τόσους πολλούς τρόπους, παρακαλώ θάψε τα παραπτώματά μου στο έλεός σου, ώστε να μη χάσω την παρουσία σου. Συγχώρησέ με, ελεήμονα Πατέρα, για χάρη του Χριστού. Και καθώς ξαπλώνω για ύπνο για να ξυπνήσω πάλι με ασφάλεια μόνο με τη χάρη σου, κράτησέ με με μια χαρούμενη, ζωντανή υπενθύμιση πως —τι κι αν συμβεί, κάποια μέρα θα γνωρίσω το τελικό μου ξύπνημα— την ανάσταση— γιατί ο Ιησούς Χριστός ξάπλωσε εν τω θανάτω για μένα, και αναστήθηκε για τη δικαίωσή μου. Στο όνομά του προσεύχομαι, Αμήν.





Α' ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΚΗ  
ΕΚΚΛΗΣΙΑ ΑΘΗΝΩΝ

Αμαλίας 50, Αθήνα 10558  
email: [info@aeee.gr](mailto:info@aeee.gr)

τ. 210 32 31 079  
[www.aeee.gr](http://www.aeee.gr)