**[Ψυχολόγος Ελευθεριάδης Ελευθέριος](https://www.facebook.com/epsyxologos/?hc_ref=ARQTLVRlAM7ELYZaNOpLdxbLzlcoA9sOoeffJKMKleX1ax4jz1a-EBPIxWYKNJsX0tU&fref=nf&__xts__%5B0%5D=68.ARBwwme2Ikoeu0_nZwl4fj6U9rcqGGQ1Zaj61ji8924WlEfRwg1GUMvus7xlYsxrfU3FlCm2m1V_5SGO6LaqelfYcfx6_WTGzuTZ1-wRPqm4wL6SBhezmuvmZmSdn8vc4ibq81IGSq9nm8vsriM2Rl_CvEApVReXHMHoVzx4-8zZCSw56M3qJxGWHkXVQrLhDRdFVzG8nOJaLvhIKuSwuJ4XKWk3WaOwsUnwunpflbe8dSyD2aqzBOrWt5JVQTnDv62Ar656kcvD6FelTgwDqsoaRoCSmg3xOTduBrLR2YlELTXcudjlTpzNbau1EgoKCeKL3SDlGdS6WtJPAOdJTnyF1w&__tn__=kC-R)**

Αν απόψε έχεις χρόνο, κάνε προσευχή.

Φέρε στο νου σου ανθρώπους που δοκιμάζονται. Ανθρώπους αναγκεμένους.

Φέρε τους στο νου σου και κάν'τους προσευχή.

Ψάξε και ξεσκόνισε της μάνας σου κανένα παλιό προσευχητάρι. Κάνα Ψαλτήρι της γιαγιάς. Ψάξε για κάνα κομποσχοίνι που έχεις από καιρό, κάπου παρατημένο.

Φώτισε το καντήλι σου, εκείνο που μήνες έχεις να ανάψεις...

Αν απόψε έχεις χρόνο, κάνε προσευχή.

Και αν βέβαια θες. Πρέπει να το θέλει ο άνθρωπος ο ίδιος του να ταπεινωθεί.

Αυτά τα πράγματα δεν γίνονται με το ζόρι...

Αν απόψε έχεις χρόνο, κάνε προσευχή.

Ένα σώμα είμαστε οι άνθρωποι. Αν ένας από μας πονά, όλοι μαζί υποφέρουμε.

Και ας μην το καταλαβαίνουμε επειδή έχουμε μέσα στην καρδιά σκληρύνει...

Αν απόψε έχεις χρόνο, κάνε προσευχή.

Νομίζουμε οι άνθρωποι πως είναι η προσευχή μια προβολή. Μια φαντασίωση. Ένας μηχανισμός άμυνας. Μια αγαπολογία.

Και όμως.

Είναι ό,τι πιο ενεργητικό, ό,τι πιο ουσιώδες, μπορεί καθένας από μας, να κάνει στη ζωή του.

Ελευθεριάδης Γ. Ελευθέριος

Ψυχολόγος M.Sc.

<https://e-psyxologos.gr/an-apopse-exeis-xrono/>