

## Η ένταση της καρδιακής ησυχίας

[Ορθοδοξία](#) / [Θεολογία](#)

[Αρχιμανδρίτης Ζαχαρίας Ζάχαρου, Ιερά Μονή Τιμίου Προδρόμου Έσσεξ Αγγλίας](#)



**Η περίοδος που διανύουμε χαρακτηρίζεται από την ήσυχη αναμονή του μεγαλύτερου γεγονότος κάτω από τον ήλιο, του εν Σαρκή ερχομού του Σωτήρος Θεού στη γη.**

Όλα τα μεγάλα γεγονότα της σχέσεως του Θεού με τον άνθρωπο, που καταγράφονται στην ιερά ιστορία, υπήρξαν επακόλουθα ιεράς και παρατεταμένης ησυχίας των ανθρώπων του Θεού στην παρουσία Του. Από την αρχή της Δημιουργίας, το Πνεύμα το Άγιον επώαζε εν σιωπή την άβυσσο του μηδενός και ξαφνικά ωτόκησε όλη την κτίση. Ο Ιακώβ πάλευε όλη τη νύχτα στην προσευχή του, για να επισπάσει την ευλογία του Θεού, πριν αντιμετωπίσει τον θηριώδη αδελφό του Ησαύ. Ο Μωυσής και οι Ισραηλίτες στην έρημο τήρησαν σαράντα ημέρες σιγή, και κατόπιν εισήλθε ο Προφήτης στον γνόφο της θείας δόξας. Ο Ιησούς του Ναυί με τον λαό του ησύχασαν προσευχόμενοι για επτά ημέρες γύρω από τα τείχη της Ιεριχούς. Και την εβδόμη ημέρα τα τείχη κατέρρευσαν με τον ήχο της σάλπιγγας. Ο προφήτης Ηλίας πορευόταν για σαράντα ημέρες προς το όρος Χωρήβ έχοντας ως μόνο του λογισμό τον πόθο να εισέλθει στην παρουσία του

Θεού, και η προσευχή του κατέβασε άνεμο, σεισμό, πυρ από τον Ουρανό και στη συνέχεια τη λεπτή αύρα, στην οποία ήταν Παρών ο Θεός. Ο Ιώβ τήρησε σιγή στην παρουσία των φίλων του για επτά ημέρες, βυθομετρώντας τα κρίματα του Θεού, και όταν άνοιξε το στόμα του, ο λόγος του ομοίαζε με θύελλα.

Στην *Καινή Διαθήκη* η Αγία Παρθένος δέχθηκε το υπερφυές μήνυμα του Ευαγγελισμού, έπειτα από χρόνια ησυχαστικής ζωής στα Άγια των Αγίων. Η Γέννηση του Λόγου προήλθε από την ησυχία του Πατρός. Ο Κύριος με τους μαθητές Του ησύχασαν για μία εβδομάδα, πριν ξεκινήσουν την ανάβαση «εν προσευχητική σιγή» προς το άγιον όρος του Θαβώρ, όπου ο Κύριος φανέρωσε τη δόξα Του. Η Ανάσταση έγινε, αφού σίγησε για τρεις ημέρες «πάσα σαρξ βροτεία». Το Άγιο Πνεύμα επεδήμησε στον κόσμο, ενόσω οι μαθητές ησύχαζαν ομοθυμαδόν.



Το πνεύμα της θαυμάσιας και ιδιάζουσας αυτής ησυχίας είναι πολύ σημαντικό, καθότι το ήθος της Ορθόδοξης Εκκλησίας είναι ησυχαστικό.

Τι είναι ο ησυχασμός; Οι άνθρωποι στην καθομιλουμένη με τον όρο ησυχία υπονοούν το ραχάτι, την αργία, αλλά στην ασκητική ορολογία έχει μια ειδική σημασία. Η ησυχία δεν είναι μια παθητική απέκδυση του νου κατά τα πρότυπα του ανατολίτικου ασκητισμού, αλλά είναι ζέση πνεύματος που προκαλεί αλλοιώσεις καρδιάς. Γεννά νοήματα και αισθήματα που μεταφέρουν τον άνθρωπο από ένα πλήρωμα θείας αγάπης σε ολοένα και μεγαλύτερο πλήρωμα. Τον κατακλύζουν με «την ειρήνην του Χριστού, την πάντα νουν υπερέχουσαν»[\[1\]](#), η οποία είναι η μόνη

που ως λεπτή αύρα μπορεί να μεταδοθεί και στους γύρω του. *Ησυχία σημαίνει ακραία, αλλά ταυτόχρονα ειρηνική ένταση αγάπης.*

Οι ησυχαστές δεν είναι παραδομένοι σε απραγμία, αλλά εν σιγή βιώνουν την πιο ενεργή κατάσταση που μπορεί να αντέξει το πνεύμα του ανθρώπου, ενισχυμένο από τη χάρη του Αγίου Πνεύματος. Η εργασία τους είναι σταύρωση, διότι ο νους του ανθρώπου μετά την πτώση είναι σαν το τόπι που επιπλέει στην επιφάνεια της θάλασσας. Αν προσπαθήσει κάποιος να το κρατήσει στον πυθμένα της, σύντομα διαπιστώνει ότι είναι αδύνατον. Το τόπι αναπηδά και βγαίνει στην επιφάνεια. Έτσι και ο νους, για να παραμείνει στην καρδιά, απαιτείται μεγάλη βία.

Όσοι προσκαρτερούν σε αυτή την εργασία γίνονται ολόκληροι πνεύμα, καθώς δεν επιτρέπουν στη σκέψη τους να αφαιρείται ούτε για ένα δευτερόλεπτο. Ο νους εδραιωμένος στο καμίνι της καρδιάς μένει απορροφημένος στην επίκληση του αγίου Ονόματος του Παντοκράτορος Ιησού. Μαρτυρικός μεν τρόπος για την πεπτωκυία και κατακερματισμένη ανθρώπινη φύση, ωστόσο και μοναδικός για τη θεραπεία της· είναι ο μόνος τρόπος για να αποδώσει ο άνθρωπος την οφειλόμενη, ολοκληρωτική αγάπη στον Κύριο.

Ο Ησυχασμός είναι η πεμπτουσία της Ορθόδοξης ασκητικής παραδόσεως και όσοι τον ασπάζονται αποτελούν ζωντανό θαύμα. Οι μάρτυρες σε μια στιγμή, αψηφώντας τα βασανιστήρια και τον θάνατο, κάνουν την καλή ομολογία, χύνουν το αίμα τους και ανεμπόδιστα εισέρχονται στο πανηγύρι του Ουρανού. Οι ησυχαστές υφίστανται επί χρόνια το μαρτύριο να ζουν στη γη φέροντας σώμα, αισθήσεις και ψυχή που διαρκώς τους έλκουν προς τα κάτω και όμως, υπερβαίνοντας κάθε φυσικό νόμο, παρίστανται αδιαλείπτως στην παρουσία του Θεού. Χωρίζονται από όλους, από κάθε ανθρώπινη παρηγοριά, ενώ ταυτόχρονα είναι ενωμένοι με όλον τον Αδάμ βαστάζοντας την τραγωδία του στην καρδιά τους μαζί με τη μακαριότητα του Ουρανού.

Κατεξοχήν Ησυχαστής ήταν η Αγία Παρθένος στα Άγια των Αγίων. Η Γραφή αναφέρει προφητικά για την Παναγία: «Πάσα η δόξα της θυγατρός του Βασιλέως έσωθεν»<sup>[2]</sup>. Οι ησυχαστές, σύμφωνα με το πρότυπό Της, είναι εκείνοι οι ασκητές που ασχολούνται αδιαλείπτως με την καρδιά τους και σκάβουν να βρουν τα βάθη της, διότι γνωρίζουν ότι ακόμη και ο Ουρανός στέκει σε προσοχή ενώπιον της βαθειάς καρδιάς του ανθρώπου. Η Παναγία, όταν ήταν ακόμη νεαρή κόρη στα Άγια των Αγίων στη ζέση της προσευχής Της ανακάλυψε τη βαθειά καρδιά Της, και εκεί ενώθηκε με τον Θεό και αισθάνθηκε την ομοουσιότητά Της με όλο το γένος των ανθρώπων. Έχοντας καταστήσει το θέλημα του Θεού τον μοναδικό νόμο της υπάρξεώς Της, με φυσικό τρόπο άρχισε να πρεσβεύει για την πάγκοινη σωτηρία.

Αγιασμένη με την ενέργεια της ησυχαστικής της βιοτής και της αγάπης της για Θεό και άνθρωπο δέχθηκε όχι μόνο λόγο Θεού, αλλά τον ίδιο τον Θεό Λόγο. Ο Αρχάγγελος την αποκάλυψε Κεχαριτωμένη, διότι βρήκε χάρη παρά Κυρίου Αυτή που ήδη εμφορείτο από χάρη.



Το κοντάκιο του αγίου Γρηγορίου Παλαμά αναφέρει ότι, ως ησυχαστής παρίστατο «Νοί τω πρώτῳ». Αυτός είναι ο ορισμός της ησυχίας· η ασάλευτη και διηνεκής διαμονή μέσα στο Πνεύμα του Θεού. Να παρίσταται δηλαδή ο νους του ανθρώπου ενώπιον του Θεού αδιαλείπτως και απλανώς, χωρίς να ταλαντεύεται. Ο νους στη μετά την πτώση κατάστασή του είναι αχαλίνωτος. Δένεται μόνο όταν η καρδιά περιτμηθεί με τον πόθο της αγάπης προς τον Χριστό, που δεν της επιτρέπει να ξεχνά τον αγαπημένο Κύριο ούτε λεπτό.

Η νοερά ησυχία, που αποτελεί το κέντρο της πνευματικής παραδόσεως της Εκκλησίας μας, είναι η προεικόνιση εκείνου του αιώνιου σαββατισμού, στον οποίο εισήλθε ο Κύριος αφού επιτέλεσε όλα τα έργα Του. Συμβολίζει τη νίκη επί των παθών, τη νίκη που έφερε στον κόσμο «ο ελθών και πάλιν ερχόμενος» Χριστός. Η νίκη του Χριστού συνίσταται στο ότι «θανάτῳ θάνατον επάτησε».

Σύμφωνα με τον Απόστολο, «έσχατος εχθρός καταργείται ο θάνατος»<sup>[3]</sup>. Η κατάργηση του θανάτου είναι από γεγονός που λαμβάνει χώρα στη βαθειά καρδιά του ανθρώπου, της οποίας ο τόπος αναφαίνεται σταδιακά, όταν παραμένει ο ασκητής στην παρουσία του Θεού. Ο Κύριος εξαλείφει την αχρειότητα που σφόδρα έχει συσσωρευθεί εκεί και «τω πνεύματι του στόματος Αυτού αναλώνει τον

άνομον»[4]. Τότε ο άνθρωπος νεκρώνεται για τον κόσμο και ο,τι πριν θα τον συνέτριβε ψυχολογικά, το θεωρεί πλέον επουσιώδες. Γίνεται σαν λιοντάρι στην καρδιά του, της οποίας κάθε επιθυμία κατευθύνεται προς το «άκρως εφετόν», το Πρόσωπο του Κυρίου[5].

Τα μέτρα των Πατέρων αναμφίβολα υπερβαίνουν ασυγκρίτως τα μέτρα της πλειονότητας των ανθρώπων. Εντούτοις, η γνώση της διδασκαλίας της Εκκλησίας αποβαίνει πλοηγός αστέρας[6]. Δεν βλέπουν όλοι οι πιστοί το Άκτιστο Φως. Ακολουθώντας όμως τους Αγίους, και ζώντας μέσα στην Εκκλησία του Θεού, η οποία ενώνει στους κόλπους της Αγίους και αμαρτωλούς που μετανοούν, οι τελευταίοι σώζονται δι' ευχών των πρώτων.

Οι Πατέρες θεωρούσαν ως πνευματική μοιχεία και την παραμικρή απόκλιση ή ταλάντευση του νου από την έννοια του Θεού. Τέτοιου ύψους ήταν η ιδέα που τους ενέπνεε. Ο λογισμός τους διακατέχονταν πάνω απ' όλα με τη μέριμνα για την πνευματική παρθενία, δηλαδή για την αμετάθετη προσήλωση του νου στη μνήμη του Θεού.

[page\_end]

Οι Πατέρες παρομοιάζουν τη ζωή στον κόσμο αυτό με ένα ποτήρι θολού νερού. Όσο το ταράζουμε, παραμένει θολό. Αν όμως το αφήσουμε να ησυχάσει, τότε θα κατακαθίσει η ακαθαρσία στον πάτο, ενώ το νερό θα γίνει διαυγές. Το ίδιο συμβαίνει και με τον άνθρωπο. Για να δει τον εαυτό του, πρέπει να ησυχάσει. Συνήθως οι άνθρωποι δεν βλέπουν τον εαυτό τους και αδυνατούν να διακρίνουν τους λογισμούς τους. Όταν ησυχάσουν και συγκεντρωθούν σε ένα νόημα, το νόημα της ευχής, τότε «τα κρύφια της καρδιάς» έρχονται στην επιφάνεια.

Ο άγιος Γρηγόριος Παλαμάς διακρίνει δύο ειδών ησυχίες. Η μια είναι εξωτερική, η άλλη εσωτερική. Αυτές σχετίζονται με τα δύο είδη σταυρών, στα οποία αναφέρεται ο απόστολος Παύλος· «εμοί ο κόσμος εσταύρωται καγώ τω κόσμω»[7]. Ο άγιος Ιωάννης Γάζης, γνωστός ως Προφήτης ορίζει την εξωτερική ησυχία ως τον αγώνα του «συστείλαί τινα την καρδίαν αυτού από δόσεως και λήψεως και ανθρωπαρεσκειάς και των λοιπών ενεργειών»[8]. Με άλλα λόγια, η εξωτερική ησυχία συνίσταται στο να αποφύγει ο άνθρωπος τον «σάλον των βιοτικών μελημάτων», δηλαδή τις άχρηστες δοσοληψίες, τις διάφορες εικόνες και τις ποικίλες εντυπώσεις, τους θορύβους και τους πολλούς πειρασμούς, αρκούμενος στα άκρως απαραίτητα.

Αυτό το είδος της ησυχίας ως ένα βαθμό τον ασκούν οι Χριστιανοί τις Κυριακές, όταν «αποθέτοντες πάσαν βιωτικήν μέριμναν»[9] αφιερώνουν την ημέρα στη

λατρεία και τον λόγο του Θεού, που εμπνέουν ζωντανή ελπίδα για εκείνον τον αληθινό αιώνα που «έρχεται οσονούπω». Στον πόθο τους για το γεγονός της Θείας Λειτουργίας που μέλλει να συντελεσθεί, αρχίζουν με προσδοκία να ζουν ησυχαστικά ήδη από την προηγούμενη ημέρα, περιορίζοντας κατά το δυνατόν τις εξωτερικές δραστηριότητες και τρέφοντας τον νου και την καρδιά με την προσευχή και τη μελέτη των θείων λόγων. Αποφεύγοντας τους εξωτερικούς περισπασμούς παραμένουν στην παρουσία του Θεού, η οποία περικαθαίρει το σπλωμένο ιμάτιο της ματαιότητας των λογισμών. Προσθέτουν κατ' αυτόν τον τρόπο τον έναν αγιασμό επάνω στον άλλο. Τέτοιου είδους ησυχία αυξάνει την έμπνευση και κάνει οικείο τον λόγο του Θεού. Όταν προσέλθει ο πιστός στο φρικτό Μυστήριο και σταθεί ενώπιον του μεγάλου Βασιλέως, ο Κύριος τον αναγνωρίζει και τον σφραγίζει με τον αγιασμό της Θείας Ευχαριστίας.



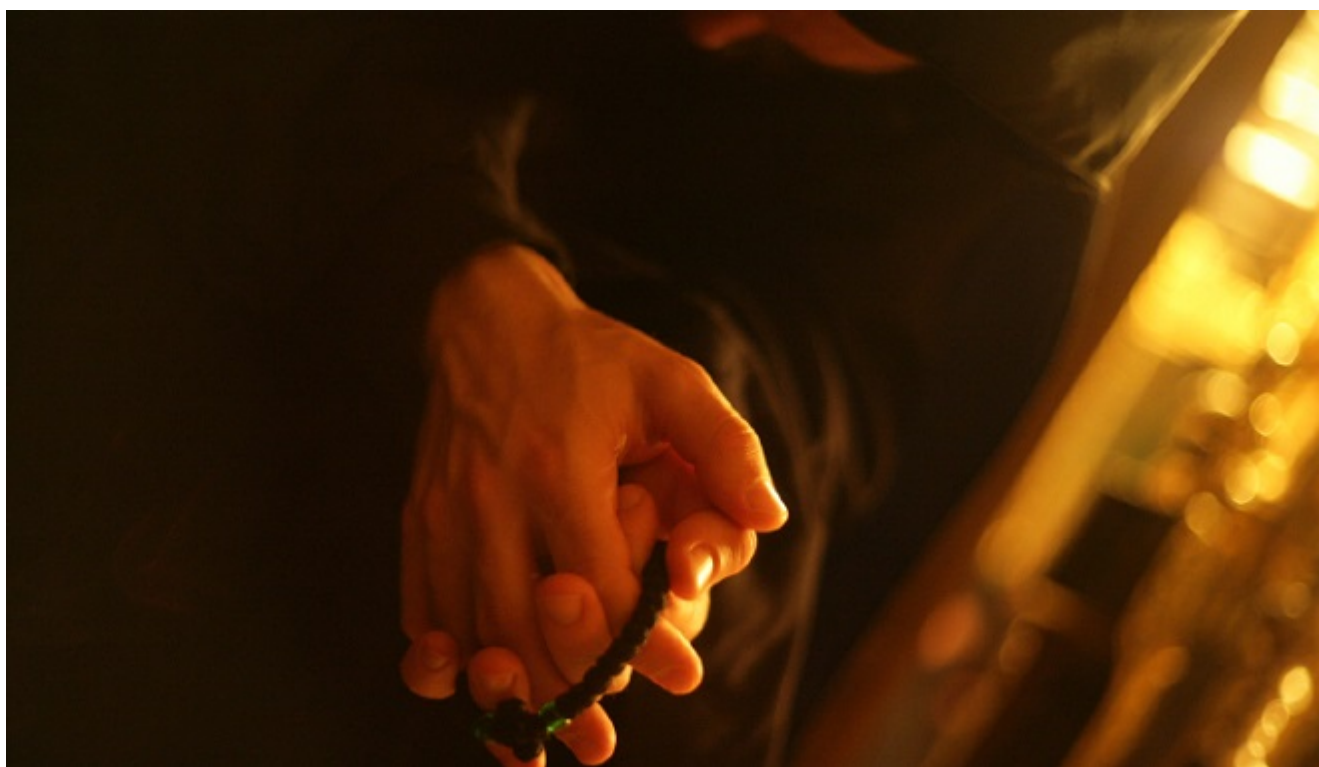
Η εξωτερική ησυχία είναι μεν αναγκαία, αλλά μάλλον ως προϋπόθεση για την εσωτερική, η οποία ορίζεται από τον άγιο Ιωάννη της Κλίμακας ως «λογισμών επιστήμη και ασύλητος έννοια»[\[10\]](#). Για την άσκησή της ο πιστός αγωνίζεται να αναχαιτίσει την περιπλάνηση του νου και της ψυχής στον κτιστό κόσμο, ώστε να μη δώσει λαβή σε οποιονδήποτε αλλότριο λογισμό να εισβάλει μέσα του, οπότε να μπορεί να προσομιλεί «αθολότως» στον Θεό. Καθίσταται δηλαδή ικανός να μιλάει στον Θεό καθαρά, με ένα νόημα και με νου διαυγή. Παράλληλα με τεταμένη την προσοχή του αφουγκράζεται τη φωνή του Κυρίου στα μύχια του είναι του.

Επομένως, η εσωτερική ησυχία είναι η στάση του ανθρώπου στην παρουσία του Θεού με τον νου στην καρδιά. Κατά την ησυχία της ψυχής ο ασκητής παλεύει να

περιορίσει τον νου μέσα στην καρδιά του και από εκεί, εν τω κρυπτώ, να επικαλείται τον Θεό διηνεκώς. Όλο το είναι του ανθρώπου συσσωρεύεται στην καρδιά και το Όνομα του Κυρίου σταδιακά την καθαρίζει. Τότε ο νους του ανθρώπου ως ισχυρός ηγεμόνας αγρυπνεί στα προπύργιά της. Ατενίζει τους λογισμούς που προσπαθούν να την πλησιάσουν, και διακρίνει σαφώς τους αγαθούς από αυτούς που ντυμένοι προβατόμορφα επιχειρούν να τη συλήσουν. Έτσι, ανοίγει διάπλατα τις πύλες στους πρώτους και τις κλείνει ερμητικά για τους τελευταίους. «Ου γαρ τα νοήματα του εχθρού αγνοεί» και τα διακρίνει εναργώς από τα νοήματα του Θεού[11].

Κατ' αυτόν τον τρόπο όλο το είναι του ανθρώπου, ενοποιημένο πλέον, κολλά στον Θεό. Και όποιος κολλά στον Θεό, γίνεται ένα πνεύμα μαζί Του, σύμφωνα με τον λόγο του Αποστόλου, «ο κολλώμενος τω Κυρίω εν πνεύμά εστιν»[12]. Αυτή η ιερή εργασία είναι η επιστήμη των λογισμών, και το ότι έχει «ασύλητον έννοιαν» σημαίνει πως κατά τη διάρκειά της ο νους του πιστού παραμένει αδιαλείπτως ενωμένος με τον Θεό και τίποτε δεν μπορεί να τον αποσπάσει από Αυτόν.

Πολλοί άνθρωποι έχουν ζήλο· προσεύχονται και δέχονται χάρη, αλλά αδυνατούν να τη φυλάξουν, διότι δεν έχουν μάθει να περιφρουρούν τον νου τους από τους κακούς λογισμούς. Καθώς παραμένει ξέφραγος, εισέρχονται ανεξέλεγκτα οι λογισμοί και διαρρέει η χάρη, ωστότου μάθει ο πιστός όχι μόνο να «εργάζεται» τον Παράδεισο μέσα του, αλλά και να τον «φυλάσσει»[13] με την τήρηση του νου.



Τα δύο είδη της ησυχίας περιγράφονται με απλά λόγια στο ρητό του *Γεροντικού*:

«Περιορίσε το σώμα σου στο κελλί σου και τον νου στο σώμα σου».

Η πρώτη συνίσταται στην κατάπαυση από τα εξωτερικά έργα και η δεύτερη στην κατάπαυση από τους λογισμούς, με την απόθεση κάθε νοήματος και τη σταύρωση της λογικής.

Η δεύτερη προϋποθέτει την τέλεια παράδοση του ασκητή στα κραταιά χέρια του Θεού, και την αδιάλειπτη διαμονή του στο Πνεύμα Του. Αυτή είναι η αληθινή εσωτερική ησυχία, και όσοι αποπειράθηκαν να την αποκτήσουν διαπίστωσαν ότι μακράν από το να είναι ραχάτι, απαιτεί αγώνα έως θανάτου. Ο λόγος των Αγίων «δώσε αίμα και λάβε Πνεύμα» δεν είναι σχήμα υπερβολής ή αποκύημα νοσηρής φαντασίας. Η εσωτερική ησυχία είναι καρπός και στέφανος εσωτερικού μαρτυρίου, μαρτυρίου της συνειδήσεως[14].

Όπως ο απόστολος Παύλος στην *Προς Κορινθίους* επιστολή, έτσι και ο άγιος Γρηγόριος Παλαμάς κάνει διάκριση ανάμεσα στη σαρκική σοφία[15] ενός κόσμου που έχει ως κύριό του τον άρχοντα του σκότους, και στη σοφία του Θεού, την «άνωθεν καταβαίνουσαν», που είναι «αγνή, ειρηνική, επιεικής, μεστή ελέους»[16]. Η πρώτη είναι η σοφία των φιλοσόφων και όλων των σοφών του αιώνας τούτου. Η σοφία όμως του Θεού είναι πνευματική, και για να την αποκτήσει κανένας δεν χρειάζεται υψηλή διανόηση ή σπουδαία μόρφωση, αλλά η μαθητεία στον Σταυρό του Χριστού. Η αληθινή σοφία αποκτάται, όταν καθαρίσει ο άνθρωπος την εικόνα του Θεού που φέρει μέσα του και γίνει οικείος Του, όταν δηλαδή αποκτήσει τον Δοτήρα της γνώσεως ένοικο στην καρδιά του. Ο Κύριος για να δείξει την ανωτερότητα αυτής της σοφίας δεν επέλεξε φιλοσόφους ως μαθητές Του, αλλά πτωχούς, απλούς και αγράμματους αλιείς.

Ο άγιος Γρηγόριος διαχωρίζει επίσης δύο βασιλείες. Η μία ανήκει στον κοσμοκράτορα του αιώνας τούτου. Η άλλη που είναι άορατη «ουκ έστιν εκ του κόσμου τούτου, ουκ έστιν εντεύθεν»[17], είναι η ευλογημένη και υπεράγαθη Βασιλεία του Πατρός και του Υιού και του Αγίου Πνεύματος. Η γνώση ότι αυτός ο κόσμος «κείται εν τω πονηρώ» κάνει τον άνθρωπο νηφάλιο, νηπτικό, διορατικό. Με τη βοήθεια των εντολών αρχίζει ο αγώνας της διακρίσεως μεταξύ της Βασιλείας του Θεού και της βασιλείας του εχθρού, διότι τα όρια δεν είναι πάντοτε σαφή.

Η Βασιλεία του Θεού είναι μεν παρούσα και σε αυτόν τον κόσμο, αλλά με τρόπο μυστικό και πνευματικό. Φανερώνεται μόνο εκεί, όπου υπάρχουν δοχεία καθαρά και «εσφραγισμένα τω Πνεύματι», ευπρεπισμένα για να τη δεχθούν, δοχεία που, όπως κατεξοχήν η Παναγία, δέχονται τη δωρεά του Κυρίου και τη σφραγίζουν, μη επιτρέποντας ούτε μόριο του θησαυρού να διαρρεύσει. Ο ίδιος ο Χριστός



ανήγγειλε ότι, «η βασιλεία του Θεού εντός υμών εστιν»[\[18\]](#). Η Βασιλεία του Θεού είναι κρυμμένη ως πολύτιμος μαργαρίτης μέσα στην καρδιά του ανθρώπου, σε αυτήν όμως την καρδιά, που είναι καθαρή και αγιασμένη.

[page\_end]

Μέγα χάσμα χωρίζει το Βασίλειο της δόξας του Θεού από το φυσικό βασίλειο, χάσμα που γεφυρώνεται με το βασίλειο της χάριτος. Ως μεταβατική κατάσταση το ενδιάμεσο βασίλειο αποτελεί τόπο μαθητείας και μυσταγωγίας για τον τρόπο που ενεργεί η χάρη· για το πως αποκτάται και πως διαφυλάσσεται. Σταδιακά καθιστά τον πιστό εύθετο για τη Βασιλεία της δόξας, μέσα στην οποία τελικά θα αφομοιωθεί. Με το ύδωρ του Βαπτίσματος και τα ύδατα της μετανοίας ο αμέτοχος στη Βασιλεία άνθρωπος εγκεντρίζεται και δέχεται σπέρμα θεώσεως, ιμάτιο που θα του επιτρέψει την είσοδο στον Νυμφώνα του Κυρίου.

Ο άνθρωπος μετά την πτώση ανήκει στον «λαόν τον καθήμενον εν σκότει, εν χώρα και σκία θανάτου»[\[19\]](#). Ο νους του είναι αμαυρωμένος, μουτζουρωμένος και οι αισθήσεις του βεβαρυμένες εξαιτίας της προσκολλησεως στον ορατό κόσμο. Η διάνοια σκοτισμένη βρίσκεται σαν σε λήθαργο και δεν επιτρέπει στον άνθρωπο να ανανήψει, για να αντικρίσει το Φως το απρόσιτο.

Ο άγιος Γρηγόριος στις πραγματείες που υπερασπίζεται τον ησυχασμό κάνει λόγο για τη θεωρία του Ακτίστου Φωτός, δωρεά που δίνεται σε λίγους ανά γενεά· σε αυτούς που «μισούντες έτι και την εαυτών ψυχήν», παρέδωσαν τον εαυτό τους σε ανήλεη και απaráκλητη μετάνοια και ταπεινώθηκαν, ωστόσο «εκολλήθη τω εδάφει η ψυχή αυτών». Έγιναν έτσι καθαροί σαν τον ήλιο, εύθετοι να τους διαπεράσει το Φως του Θεού, η άκτιστη αστραπή της Θεότητας.



Το Φως αυτό είναι ο ίδιος ο Θεός με τη μορφή της ενέργειας Του και η επίλαμψή Του, σύμφωνα με τον άγιο Συμεών τον Νέο Θεολόγο, θεραπεύει κάθε τραύμα της ψυχής και μεταβάλλει τον ψυχικό σε πνευματικό άνθρωπο, που «ανακρίνει μεν τα πάντα, αυτός δε υπ' ουδενός ανακρίνεται»[\[20\]](#). Αυτή η λάμψη, σύμφωνα με τη διδασκαλία των Πατέρων, απεριγράπτη με τα πενιχρά ανθρώπινα λόγια, είναι πλήρωμα ζωής. Ονομάζεται Φως, όχι διότι μοιάζει με το φως του φυσικού ηλίου, αλλά επειδή φέρει κάποια αναλογία προς αυτό και σε όποιον λάμψει επαξίως, τον ζωοποιεί.

Όσο ο νους είναι χωρισμένος από την καρδιά, ο άνθρωπος νοσεύει. Όταν όμως ο πιστός βρει τη βαθιά καρδιά του, θεραπεύεται και «αποστέλλεται εν αφέσει»[\[21\]](#), ακόμη και όταν συνεχίζει να ζει και να κινείται μέσα στον αλλοπρόσαλλο αυτόν κόσμο. Η τραγωδία του σύγχρονου ανθρώπου συνίσταται στο ότι ζει έξω από την καρδιά του, πολλές φορές ακόμη και όταν είναι ενεργό μέλος της Εκκλησίας. Γι' αυτό και η διδασκαλία του αγίου Γρηγορίου για την ένωση του νου και της καρδιάς είναι ιδιαίτερος επίκαιρη στην εποχή μας. Ο σύγχρονος πολιτισμός έχει ως άξονα, γύρω από τον οποίο αναπτύσσεται, την άνεση και την αποφυγή κάθε είδους στενωσσεως. Αυτός είναι ίσως ο λόγος, που η γενεά αυτή δυσκολεύεται να προκόψει πνευματικά. Ο λόγος για το «χαροποιό πένθος» της είναι ακατανόητο, καθώς αποστρέφεται κάθε πόνο και ειδικά τον ζωηφόρο πόνο της μετανοίας.

Όσο οι άνθρωποι γίνονται «απηληγκότες»[\[22\]](#), αποτινάζουν δηλαδή από πάνω τους τον πόνο, τόσο σκοτίζεται όλο και περισσότερο ο νους τους και αδυνατούν να αναβλέψουν πνευματικά. Ως επί το πλείστον, ο πολυπράγμων άνθρωπος στις ημέρες μας δεν ασχολείται με την καρδιά του. Γίνεται θύμα του άγχους και της προσπάθειας να πραγματώσει τις ποικίλες μέριμνές του. Ο χρόνος, αντί για «καιρός χρηστότητας» και μακροθυμίας του Κυρίου, έχει μετατραπεί σε εχθρό του, που τον καταδιώκει. Ο σύγχρονος άνθρωπος αγνοεί την ύπαρξη της πνευματικής καρδιάς, και ως εκ τούτου δεν δοκιμάζει καν να εύρει τον θαυμαστό τόπο της, ώστε να εισέλθει εκεί και να γίνει απρόσβλητος στους πειρασμούς.

Όλα τα χαρίσματα ήλθαν στον κόσμο πρώτα με την κατάβαση του Υιού του Θεού στη γη ως τα καταχθόνια, και έπειτα με την ανάβασή Του υπεράνω των Ουρανών [\[23\]](#). Το ίδιο, τρόπον τινά, επαναλαμβάνεται και στον άνθρωπο. Πρώτα ο νους σταυρώνεται από τη σοφία του Εσταυρωμένου Θεού, με την υπακοή, την τήρηση των εντολών και την επίκληση του Αγίου Ονόματός Του. Με τον πόνο της σταυρώσεως ο νους κατέρχεται στην καρδιά, πρώτα στη σάρκινη καρδιά και έπειτα *«αρχίζει να διεισδύει σε εκείνα τα βάθη της, όπου δεν είναι πια σάρκα»*[\[24\]](#). Εκεί όμως αναπάντεχα ανακαλύπτει και συναντά τον Σωτήρα Κύριο και γνωρίζει την ακαταίσχυνη δύναμή Του. Κατ' αυτόν τον τρόπο η μετάνοια και ο πόνος αποβαίνουν πολύτιμα για την εύρεση της καρδιάς και την ταύτιση με τον Χριστό, που όπως αναφέρουν οι *Πράξεις*, είναι «παθητός» σε αυτόν τον κόσμο[\[25\]](#).

Όπως στην αρχή της Δημιουργίας το Πνεύμα του Θεού επιφερόταν[\[26\]](#) πάνω από τα ύδατα και επώαζε την άβυσσο του μηδενός, από όπου με τον λόγο του Θεού ξεπρόβαλε ο θαυμαστός και ποικιλόμορφος αυτός κόσμος, έτσι και το Όνομα του Παντοκράτορος Ιησού, καθώς επιφέρεται στα στήθη του πιστού, επωάζει την άβυσσο της καρδιάς του, ωστόσο να βρει ο άνθρωπος σημείο επαφής με τον Άγιο των Αγίων και αναφανεί η βαθειά καρδιά, η πολύτιμη για τον Δημιουργό της.

Οι Πατέρες για τη θεραπεία της ψυχής και την ένωση του νου και της καρδιάς συστήνουν με ιδιαίτερη έμφαση την ακρότητα του πόνου, δηλαδή το πνευματικό πένθος και τα δάκρυα. Πένθος απaráκλητο, που προέρχεται από τη θέα της αποστάσεως του ανθρώπου από τον Δημιουργό του, πένθος του ανθρώπου που «λιμώ απόλλυται» μακριά από τον οίκο του Πατρός του, που σέρνεται στη λάσπη των παθών, ενώ λαμπρή και πλούσια Βασιλεία έχει ετοιμασθεί γι' αυτόν.

Όταν επέλθει η θεραπεία και ενοποιηθεί η φύση του ανθρώπου, αναπηδά δύναμη μέσα του και αρχίζουν οι «αναβάσεις εν τη καρδιά αυτού»[\[27\]](#), οι ελλάμψεις από τη χάρη του Θεού. Τότε «εξέρχεται ο αληθινός άνθρωπος επί την αληθινήν εργασίαν αυτού έως εσπέρας»[\[28\]](#). Ανατέλλει άλλος ήλιος στην καρδιά, άλλος

φωσφόρος, και ο άνθρωπος καθίσταται αληθινός εργάτης της ευσεβείας, γνωρίζοντας πλέον πως να «επιτελέσει αγιωσύνην εν φόβω Θεού»[\[29\]](#). Αποδίδει αυτά που αρμόζουν στον Θεό, «όσα εστίν αληθή, όσα σεμνά, όσα δίκαια, όσα αγνά, όσα προσφιλή, όσα εύφημα, ει τις αρετή και ει τις έπαινος»[\[30\]](#).

#### **Παραπομπές:**

*Το κείμενο αυτό θα εκδοθεί στο επόμενο βιβλίο του Αρχιμανδρίτου Ζαχαρία, «Εκ νεκρών ζώντες».*

[\[1\]](#)Βλ. Φιλιπ. 4,7.

[\[2\]](#)Ψαλμ .44,14.

[\[3\]](#)Α' Κορ. 15,26.

[\[4\]](#)Βλ. Β' Θεσ. 2,8.

[\[5\]](#)Πρβλ. Ψαλμ. 37,10.

[\[6\]](#)Γράφει σχετικά ο Γέροντας: «Επιθυμώ πραγματικά να μάθω για το τέλειο, για εκείνο που ξεπερνά τα μέτρα μου. Και αυτό, όχι γιατί έχω αξιώσεις πέρα από τις δυνατότητές μου, όχι• αλλά επειδή θεωρώ αναγκαίο να δω τον πλοηγό αστέρα για να ελέγχω κατά πόσο βρίσκομαι στην ορθή οδό. Στην αρχαιότητα οι ναυτικοί προσανατολίζονταν από ένα απίστευτα μακρινό αστέρι. Έτσι και εγώ θα ήθελα να έχω στο πνεύμα μου ένα απλανές κριτήριο, έστω και εξαιρετικά υψηλό, για να μην επαναπαύομαι στο λίγο, εκείνο που μέχρι τη στιγμή αυτή γνωρίζω». *Οψόμεθα τον Θεόν καθώς εστι*, σ. 99.

[\[7\]](#)Γαλ. 6,14.

[\[8\]](#)Βαρσανουφίου και Ιωάννου, *Κείμενα Διακριτικά και Ησυχαστικά*, Τόμος Β', εκδ. Έτοιμασία, Ι. Μ. Τιμίου Προδρόμου, Καρέας, 1996, απόκριση τιδ' (314), σ. 174.

[\[9\]](#)Χερουβικός Ύμνος Θείας Λειτουργίας.

**[10]** Βλ. Ιωάννου Σιναΐτου, *Κλίμαξ*, Ι. Μ. Παρακλήτου, Ωρωπός Αττικής <sup>11</sup> 2009, Λόγος ΚΖ', στίχος 2, σ. 335.

**[11]** Βλ. *Β' Κορ.* 2,11.

**[12]** *Α' Κορ.* 6,17.

**[13]** Βλ. *Γέν.* 2,15.

**[14]** Πρβλ. *Β' Κορ.* 1,12.

**[15]** *Β' Κορ.* 1,12.

**[16]** Βλ. *Ιακ.* 3,17

**[17]** *Ίωάν.* 18,36.

**[18]** *Λουκ.* 17,21.

**[19]** Βλ. *Ματθ.* 4,16· *Ησ.* 9,1.

**[20]** Βλ. *Α' Κορ.* 2,15

**[21]** Βλ. *Λουκ.* 4,18.

**[22]** Βλ. *Έφ.* 4,19.

**[23]** Βλ. *Έφ.* 4,8-10.

**[24]** Ο Άγιος Σιλουανός ο Αθωνίτης, σ. 55.

**[25]** *Πράξ.* 26,23.

**[26]** Βλ. *Γέν.* 1,2.

**[27]** Βλ. *Ψαλμ.* 83,6.

**[28]** Βλ. *Ψαλμ.* 103,23.

**[29]** *Β' Κορ.* 7,1.

**[30]** [Φιλιπ. 4,8.](#)

<https://bit.ly/3ITiTiA>