

Ερωτήσεις και απαντήσεις στο άρθρο «Η ένταση της ησυχίας»

[Ορθοδοξία](#) / [Θεολογία](#)

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



Όλη η έμπνευση για να κερδίσουμε τη Βασιλεία των Ουρανών προέρχεται από τη επίγνωση της πνευματικής μας πτωχείας, η οποία μας βοηθά να ταπεινώσουμε το πνεύμα μας και να εξαρτήσουμε τη ζωή μας από Αυτόν που είναι ικανός να μας σώσει. Στην κρίση που βιώνουμε τώρα, αντιλαμβανόμαστε το εύθραυστο και τη ματαιότητα της ζωής αυτής, όπως και ο σοφός Σολομών εξέφρασε με υψηλά λόγια (Σοφ. 1,2). Η σημαντική αυτή επίγνωση θα μας βοηθήσει να κάνουμε το σωστό βήμα να αναζητήσουμε την «ακατάλυτον ζωήν» (Εβρ. 7,15) για την οποία έχουμε προοριστεί.

Η πανδημία είναι μία πρόκληση για μας και υποφέρουμε όλοι, αλλά αν μελετήσουμε την παράδοσή μας, θα βρούμε απαντήσεις που θα μας δώσουν τη δύναμη και την έμπνευση όχι μόνο να ξεπεράσουμε τη δοκιμασία του κορονοϊού, αλλά και να βγούμε από κάθε δοκιμασία, μετέχοντας στη νίκη που κέρδισε ο Κύριος με τον θάνατο και την Ανάστασή Του. Ειδικά στις κρίσιμες μέρες που ζούμε, είναι

απόλυτα σημαντικό να κατανοήσουμε τη μεγάλη παράδοση της Εκκλησίας μας, όπως εκφράζεται στην άσκηση της ησυχίας. Η «ησυχία» είναι ένας τεχνικός όρος στην Ορθόδοξη Παράδοση, που σημαίνει να παριστάμεθα στην παρουσία του Θεού με τον νου στην καρδιά, επικαλούμενοι το Όνομα του Χριστού.

Ο Θεός δημιούργησε τον άνθρωπο με θαυμαστή βαθιά καρδιά, ικανή να φέρει θεία αίσθηση και να γνωρίζει τον Θεό: «καρδιά ορθή ζητεί αίσθησιν» (πρβλ. Παρ. 15,14). Όταν η καρδιά αυτή καθαρίζεται και φιλοξενεί τον Βασιλέα των βασιλέων και τον Κύριο των κυρίων, γίνεται πολύτιμη: Ο ίδιος ο Θεός στέκεται με προσοχή, με το βλέμμα και την επίσκεψή Του προσηλωμένα πάνω σε μία τέτοια καρδιά από πρωίας έως νυκτός και από νυκτός έως πρωίας. Το πρόβλημα για μας είναι πως να ελευθερώσουμε την καρδιά μας από τον λήθαργο στον οποίο έχουμε πέσει διότι ζούμε στον κόσμο των παθών. Σταδιακά χάσαμε την αίσθηση του Θεού, την οποία έχουμε ενδυθεί με το άγιο βάπτισμα. Πρέπει να βρούμε την καρδιά μας και να επανενώσουμε το είναι μας, διότι όταν όλο το είναι μας συγκεντρώνεται στην καρδιά, θεραπευόμαστε. Μόνο με μία θεραπευμένη καρδιά, ικανή να δεχθεί τη χάρη του Θεού, μπορούμε να σταθούμε ενώπιόν Του και να Του μιλήσουμε με όλο μας το είναι. Όλος ο σκοπός της ασκητικής ησυχαστικής παραδόσεως της Εκκλησίας μας είναι να μας βοηθήσει να βρούμε τη βαθιά καρδιά μας και να μάθουμε πως ο νους κατεβαίνει στην καρδιά και ενώνεται με αυτήν, ούτως ώστε από εκεί να μπορούμε να στρέψουμε όλο το είναι μας προς τον Θεό. Τότε η καρδιά μας γεμίζει με τη δύναμη της άφθαρτης ζωής, που είναι η χάρη της σωτηρίας του Θεού. Αν είμαστε δυνατοί στην επαφή και τη σχέση μας με τον Θεό, θα είμαστε δυνατοί σε κάθε δοκιμασία στον κόσμο αυτό και στη σχέση μας με τους άλλους.



Ο άνθρωπος γίνεται αληθινός όταν ζει με την καρδιά του, καθαρίζοντάς την συνεχώς και συσσωρεύοντας χάρη μέσα της. Όταν τα ίχνη της χάριτος φθάνουν σε κάποιο πλήρωμα, τότε «ο φωσφόρος ανατείλει εν τη καρδιά του ανθρώπου» (Β' Πέτρ. 1,19), και ο άνθρωπος ζει την ημέρα της πνευματικής νίκης. Το παγκόσμιο κακό δεν μπορεί να ηττηθεί με πολέμους ή με ανθρώπινα μέσα, αλλά ηττάται στην βαθιά καρδιά του ανθρώπου. Γι' αυτό, αιώνια ζωή για μας είναι να εργαζόμαστε πάνω στην καρδιά μας και να καλλιεργούμε τη σχέση της αγάπης με Αυτόν στον Οποίο πιστεύουμε. ΕΙΝΑΙ ΑΔΥΝΑΤΟΝ Ο ΑΛΗΘΙΝΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΝΑ ΖΕΙ ΕΞΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ ΤΟΥ. Όλες οι ασθένειες του σύγχρονου κόσμου, είτε ψυχολογικές είτε σωματικές, προέρχονται από τον χωρισμό του ανθρώπου από την καρδιά του. Αν θέλουμε να είμαστε δυνατοί και να αντιμετωπίζουμε κάθε κρίση του κόσμου αυτού με τρόπο σωτήριο, πρέπει να ανακαλύψουμε την καρδιά μας, να ενώσουμε το είναι μας και από εκεί να στραφούμε ολοκληρωτικά προς τον Θεό. Τότε είμαστε όντως «κατ'εικόνα και καθ' ομοίωσιν» Εκείνου που μας δημιούργησε.

Ερώτηση: Πως κατεβαίνει ο νους στην καρδιά;

Απάντηση: Μόνο με τη χάρη του Θεού. Υπάρχουν πολλά μέσα για να προσελκύσουμε τη χάρη, και το καλύτερο είναι η προσευχή της μετάνοιας. Όταν μετανοούμε σωστά, ταπεινά, η καρδιά πληγώνεται και η παράδοξη αυτή πληγή ελκύει τον νου στην καρδιά. Ο Απόστολος Παύλος αποκαλεί τη νύξη αυτή «περιτομή της καρδιάς» (Ρωμ. 2,29) ή «τα στίγματα του Κυρίου Ιησού» (Γαλ. 6,17). Αυτή είναι η ζωοποιός πληγή που δεχόμαστε όταν μετανοούμε βαθιά ενώπιον του

Θεού για την πνευματική μας πτωχεία. Ο νους κατεβαίνει στην καρδιά όταν τον σταυρώνουμε με τις εντολές του Ευαγγελίου. Κάθε φορά που επιλέγουμε να εκπληρώσουμε την εντολή του Θεού, αντί τις δικές μας γήινες επιθυμίες και κλίσεις, ο νους δέχεται χάρη και δύναμη για να κατεβεί στην καρδιά. Το πιο ισχυρό μέσο για να αποκτήσει ο νους την ένωση αυτή είναι το πνευματικό πένθος, που πληγώνει την καρδιά ώστε να αναδυθεί. Λίγα δάκρυα μετάνοιας και αμέσως η καρδιά μετέχει στον διάλογό μας με τον Θεό, που φέρνει άπειρη παρηγοριά.

Όταν καταδικάζουμε τον εαυτό μας ενώπιον του Θεού ως εντελώς ανάξιόν Του, η καρδιά μας θερμαίνεται. Στην αρχή, είναι ένα συγκεκριμένο συναίσθημα. Σε πιο προχωρημένα στάδια, όταν μάθουμε να καταδικάζουμε τον εαυτό μας πραγματικά ενώπιον του Θεού, η αίσθηση της καρδιάς γίνεται πιο δυνατή και έρχονται τα «μεγάλα δάκρυα». Υπάρχει τότε τεράστιος, πολύ βαθύς πόνος στην καρδιά. Μερικές φορές μπορεί να είναι πολύ γλυκός, μία πηγή παρηγοριάς, αλλά άλλες φορές μπορεί να είναι και πολύ συντριπτικός. Στο σημείο αυτό ο άνθρωπος αισθάνεται ότι ο νους είναι στην καρδιά και ότι όλο του το είναι έχει ενωθεί. Ο Γέροντας Σωφρόνιος πάντα μας ενθάρρυνε να επιτύχουμε ένωση νου και καρδιάς με το πνευματικό πένθος παρά με τεχνητές μεθόδους, διότι πίστευε ότι η αληθινή μετάνοια είναι ο καλύτερος και ασφαλέστερος τρόπος. Η μέθοδος της αναπνοής μπορεί να είναι πολύ περίπλοκη και να αποβεί εμπόδιο, διότι όλη η προσοχή επικεντρώνεται στη μέθοδο και όχι στην επιθυμία να είμαστε ευάρεστοι στον Θεό, που είναι ο πιο σημαντικός παράγοντας στη μετάνοια.

Ερώτηση: Δεχόμαστε τον Θεό μέσω της Θείας Κοινωνίας περισσότερο από ο, τι μέσω της προσευχής;

Απάντηση: Προσλαμβάνουμε τον Θεό μέσω της χάριτος και η χάρη έρχεται σε μας με πολλούς τρόπους. Έρχεται όταν επικαλούμαστε το Όνομά Του με ευλάβεια και ταπείνωση• όταν προσευχόμαστε τον λόγο του Θεού και ζούμε κατά τον λόγο του Θεού• όταν μετέχουμε στη Θεία Κοινωνία με μαρτυρία καλής συνειδήσεως. Συσσωρεύουμε χάρη σε κάθε στιγμή της ζωής μας, όταν συναντούμε τους αδελφούς μας με καλή καρδιά, σεβασμό και τιμή. Υπάρχουν πολλοί τρόποι να αποκτήσουμε τη χάρη του Θεού, για να διατηρήσουμε την καρδιά μας ζωντανή με την αίσθηση του Θεού και αυτό είναι απαραίτητο: όσο η καρδιά μας θερμαίνεται από τη χάρη του Θεού, κανένας αλλότριος λογισμός δεν μπορεί να μας πλησιάσει και είμαστε απρόσβλητοι από τον εχθρό.

Ερώτηση: Τα παθήματα είναι απαραίτητα για να βρούμε τη βαθιά καρδιά;

Απάντηση: Κάθε θλίψη μπορεί να βοηθήσει, αν την αντιμετωπίσουμε με τον σωστό τρόπο. Υπάρχει εκούσιος πόνος που αναλαμβάνουμε για να συμμορφώσουμε

τη ζωή μας στα ευαγγελικά προστάγματα και υπάρχει ακούσιος πόνος που υποφέρουμε λόγω των συνθηκών στις οποίες ζούμε, από ασθένειες, διώξεις, συκοφαντίες ή άλλες κακοπάθειες. Ο Πάνσοφος Θεός γνωρίζει τέλεια τη ζωή μας, την προσωπικότητά μας και τα δεσμά μας. Παραχωρεί τον ακούσιο αυτό πόνο στη ζωή μας για να σπάσουμε τα δεσμά αυτά και να ελευθερώσουμε την καρδιά μας, διότι ο στόχος της πνευματικής ζωής είναι να έχουμε ελεύθερη καρδιά φωτισμένη και εξαγνισμένη από τη χάρη. Είπαμε ότι συνήθως είμαστε σε κατάσταση «λήθαργου της καρδιάς» όταν ζούμε ως «άθεοι», χωρίς Θεό στον κόσμο. Ωστόσο, μόλις ο λόγος του Θεού αγγίξει την καρδιά, ο άνθρωπος «εγείρεται» και αρχίζει να βιώνει κάποια θέρμη, κάποια γλυκύτητα και αγάπη, που γεννά μέσα του τον πόθο να ακολουθεί τον Κύριο και να βρίσκεται σε συνεχή ένωση μαζί Του. Είναι η αρχή της μεταβάσεώς μας από τον λήθαργο σε μία αφύπνιση: «ώρα ημάς ήδη εξ ύπνου αναστήναι• νυν γαρ εγγύτερον ημίν η σωτηρία ή ότε επιστεύσαμεν» (Ρωμ. 13,11).



Ερώτηση: Πως μπορώ να συνδυάσω τη βαθιά προσευχή μέσα στη βαθιά καρδιά με τη δραστήρια ζωή της διακονίας μου ως ιερέας και οικογενειάρχης;

Απάντηση: Για να είμαστε ειλικρινείς, δεν είναι εύκολο. Ακόμα και στα μοναστήρια, δεν βρίσκουν πολλοί μοναχοί την αληθινή ησυχία. Ωστόσο, ακόμη και στον κόσμο, μερικοί άνθρωποι βρίσκουν ησυχαστική προσευχή. Πρέπει να παραδοθούμε στο θέλημα του Θεού σε όλα και να το κάνουμε σκοπό να αποδίδουμε

ευχαριστία στον Θεό όλο και πιο επάξια. Αυτό δημιουργεί κάποια ελευθερία, διότι με το να παραδιδόμαστε στο θέλημα του Θεού σε κάθε περίπτωση, ο Θεός μας βοηθά να υπερβούμε τα παθήματα. Η ευχαριστία και η παράδοσή μας στο θέλημα του Θεού μας προετοιμάζουν για την είσοδο στην ειρήνη και την ελευθερία της ησυχίας. Κάποιοι ρώτησαν έναν ιερέα που είχε επτά παιδιά: «Πως προετοιμάζεστε για τη Λειτουργία»; Αυτός απάντησε: «Η προετοιμασία μου είναι πολύ ταπεινή: όταν τα παιδιά με ξυπνούν δέκα φορές κάθε νύχτα, το κάνω σκοπό να μην θυμώσω τουλάχιστον δύο φορές».

Ερώτηση: Έχω φιλοσοφικό, υπερήφανο νου. Πως μπορώ να αποκτήσω ησυχία;

Απάντηση: Η υπερηφάνεια φαίνεται να συνοδεύει κάθε προσπάθειά μας να παρασταθούμε ενώπιον του Θεού στην προσευχή και να Τον πλησιάσουμε. Ο πιο πρακτικός τρόπος να αποκτήσουμε ταπείνωση είναι η διηνεκής ευχαριστία. «Το Πνεύμα το εκ του Θεού» εμπνέει πάντα ευγνωμοσύνη (Α΄ Κορ. 2,12). Ο Γέροντας Σωφρόνιος κάνει διάκριση μεταξύ πνευματικής και ασκητικής ταπεινώσεως. Με την ασκητική ταπείνωση μεμψόμαστε συνεχώς τον εαυτό μας και τον θεωρούμε χειρότερο από όλους, όπως μας εντέλλει το Ευαγγέλιο: «Όταν ποιήσετε πάντα τα διαταχθέντα υμίν, λέγετε ότι δούλοι αχρείοι εσμεν, ότι ο ωφείλομεν ποιήσαι πεποιήκαμεν» (Λουκ. 17,10). Όσο για την πνευματική ταπείνωση, είναι απερίγραπτη. Χαρίζεται σε εκείνους που έχουν ήδη ατενίσει το κάλλος του Αναστάντος Κυρίου, το Φως του Προσώπου Του, που τους πληγώνει με τη βαθιά πεποίθηση ότι είναι ανάξιοι ενός τέτοιου Θεού, όπως είναι ο Χριστός.

Ερώτηση: Μπορείτε να εξηγήσετε τη διαφορά μεταξύ της ψυχολογικής, νευρικής εντάσεως και της εντάσεως της προσευχής;

Απάντηση: Η ένταση της καρδιάς στην προσευχή ενεργείται από τη χάρη του Θεού. Η ψυχολογική ένταση μπορεί να προκαλέσει ακόμη και πονοκεφάλους ή άλλους φυσικούς πόνους, οι οποίοι δεν είναι επωφελείς. Η πνευματική ένταση συνοδεύεται από ταπεινή παράδοση στο θέλημα του Θεού και εναρμονίζεται με την προσευχή, φέρνοντας παρηγοριά και αυξάνοντας τη δύναμη της προσομιλίας με τον Θεό. Αντιθέτως, η ψυχολογική ένταση δεν μπορεί να δημιουργήσει αληθινή προσευχή. Όταν υπάρχει νευρική ένταση, η προσευχή δεν μπορεί να συνεχίζεται για πολύ χρόνο και δεν φέρνει ούτε έμπνευση ούτε παρηγοριά.

Ερώτηση: Ποιά είναι η σχέση μεταξύ της ησυχίας και των ανατολικών θρησκειών;

Απάντηση: Στις ανατολικές θρησκείες, η προσπάθεια είναι να απεκδυθεί κανείς καθετί σχετικό και να ταυτιστεί με το Απόλυτο Είναι. Είναι μία προσπάθεια, αλλά

είναι μόνο το πρώτο και το μικρότερο μέρος της πορείας προς την τελειότητα. Στην παράδοσή μας υπάρχουν δύο κινήσεις: να απεκδυθούμε από καθετί το φθαρτό, να απελευθερωθούμε από την τυραννία των παθών και να αποβάλουμε τον παλιό άνθρωπο για να γίνουμε αναμάρτητοι, διότι όσο περισσότερο αναμάρτητοι γινόμαστε, τόσο πιο αθάνατοι και άφθαρτοι θα είμαστε. Το μεγαλύτερο, όμως, είναι το δεύτερο μέρος, που είναι η θετική άσκηση να εντυθεί κανείς τον ουράνιο άνθρωπο, τον Χριστό. Το δεύτερο μέρος σημαίνει να βρούμε τρόπους να αυξήσουμε την καινή ζωή που μας δίνεται με τα μυστήρια της Εκκλησίας και τη σχέση μας με τον Προσωπικό Θεό, τον Κύριο Ιησού. Η απέκδυση του νου στις ανατολικές παραδόσεις δεν φθάνει το μέτρο της απεκδύσεως του παλαιού ανθρώπου στην Ορθόδοξη Παράδοση, επειδή οι στόχοι των δύο διαφέρουν. Ο ορθόδοξος ασκητής αναλαμβάνει το έργο αυτό της απεκδύσεως του παλαιού ανθρώπου με την ένταση της μετάνοιας, κατά την οποία βρίσκει «τον πολύτιμον μαργαρίτην» (Ματθ. 13,46). Αγωνίζεται συνεχώς να συσσωρεύσει τα ίχνη της χάριτος του Προσωπικού Θεού στην καρδιά του, μέχρις ότου αποκτήσει κάποιο πλήρωμα. Τότε μία μεγάλη έκρηξη γίνεται μέσα του και η καρδιά του δέχεται θείο πλατυσμό για να αγκαλιάσει ουρανό και γη. Γίνεται αληθινή εικόνα του Νέου Αδάμ, του Χριστού, φέροντας μέσα του όλους τους λαούς της γης και μεσιτεύοντας για τη σωτηρία όλου του κόσμου

<https://bit.ly/2KaB2ik>