

# Ο εν σώματι αγγελος...

Κάποτε ένας βασιλιάς επισκέφθηκε μια φυλακή, με σκοπό να δώσει χάρη σε έναν βαρυποινίτη. Ρώτησε στο κελί του έναν ισοβίτη:



-Τι έκανες και βρίσκεσαι εδώ;

Εκείνος απάντησε:

-Βασιλιά μου, τίποτε. Θύμα συκοφαντίας έχω πέσει. ΄΄Άλλος έφταιξε΄΄... εγώ τιμωρήθηκα. Εγώ είμαι ο καλύτερος άνθρωπος...

Προσπέρασε το κελί του ο βασιλιάς. και προχώρησε στο διπλανό:

-Συ τι έχεις; Γιατί σε φέρανε εδώ μέσα;

-Η αδικία των δικαστών, βασιλιά μου, αυτή με οδήγησε εδώ,

Είμαι αθώος. Ανάθεμα σ' εκείνους, που ψεύτικα με κατηγορήσαν...

Και προχώρησε ο βασιλιάς σε αρκετά κελιά. Για κανέναν βαρυποινίτη δεν έδινε εντολή αποφυλακίσεως. Τέλος έφτασε σ' ένα κελί, όπου ένας κατάδικος ήταν κλειδωμένος, κατηγορούμενος για φρικτά εγκλήματα,

-Συ τι έκανες; Γιατί βρίσκεσαι εδώ;

-Εγώ, βασιλιά, είμαι ο χειρότερος άνθρωπος. Όχι μόνο τόσα χρόνια και άλλα τόσα έπρεπε να φυλακισθώ. Είμαι ελεεινός. Έπεσα πολύ χαμηλά.. Δεν είμαι άξιος να σε ατενίζω ούτε σένα ούτε τους άλλους ανθρώπους...

Γυρίζει ο βασιλιάς στον δεσμοφύλακα και λέει...

-Σ' αυτόν Χάρη! Ανοίξτε το κελί του, Είναι ελεύθερος!

Χάρη! Χάρη στον αμαρτωλό, που παραδέχεται την ενοχή του. Χάρη στον αμαρτωλό, που δεν δικαιολογεί την αμαρτία του. Χάρη στον αμαρτωλό, που πιστεύει στη Χάρη. Χάρη στον αμαρτωλό, που κλαίει και εξομολογείται. Χάρη στον αμαρτωλό, που πιστεύει, ότι το σφουγγάρι της αγάπης του θεού σβήνει όλες τις πτώσεις, γιατί είναι βουτηγμένο στο Αίμα του Υιού του θεού.

Χάρη! Αυτό είναι η Εξομολόγησις.

Η αμαρτωλή ζωή κι η θαυμαστή άσκηση της οσίας Μαρίας της Αιγυπτίας, της οποίας η Εκκλησία επιτελεί την μνήμη την Ε΄ Κυριακή των Νηστειών, πάντα μας διδάσκει πολλά και μάλιστα στην εποχή μας, που οι άνθρωποι, κυνηγώντας χωρίς φραγμούς την ευτυχία, έχουν ριχθεί μανιωδώς σε κάθε είδους υλική και σαρκική απόλαυση.

Εκείνο που μένει πάντα μέσα από την τέτοια ικανοποίηση των παθών είναι η πικρία και η μεταμέλεια – ένα άδειασμα κι ένα κενό μέσα στον άνθρωπο.

Χαρά σε κείνους που κι όταν φθάσουν στο κατώτατο σκαλοπάτι του κακού, δεν πέφτουν σε απόγνωση, μα με την βέβαιη ελπίδα της σωτηρίας παίρνουν τον δρόμο του γυρισμού. Κάποιο σημείο πάντα δείχνει την κλήση του θεού σε μετάνοια “ήψατο γαρ των οφθαλμών της καρδίας μου λόγος σωτηρίας”, γράφει ο άγιος Σωφρόνιος Ιεροσολύμων για την οσία Μαρία.

Η ζωή της Οσίας Μαρίας της Αιγυπτίας, δείχνει πως μία πόρνη μπορεί να γίνει κατά Χάριν θεός, πως ο άνθρωπος μπορεί να γίνει άγγελος εν σώματι και πως η κατά Χριστόν ελπίδα μπορεί να αντικαταστήσει την υπό του διαβόλου προερχόμενη απόγνωση. Στο πρόσωπο της Οσίας Μαρίας της Αιγυπτίας βλέπουμε τον άνθρωπο που αναζητά την ηδονή και κυνηγά τους ανθρώπους για την ικανοποίησή τους, αλλά όμως με τη Χάρη του θεού μπορεί να εξαγιασθεί τόσο πολύ, ώστε να φθάσει στο σημείο να την κυνηγούν οι Άγιοι για να λάβουν την ευλογία της και να ασπασθούν το τετιμημένο της σώμα, καθώς επίσης να τη σέβονται

και τα άγρια ζώα.

Η Οσία Μαρία η Αιγυπτία με την μετάνοιά της, την βαθιά της ταπείνωση, την υπέρβαση εν Χάριτι του θνητού και παθητού σώματός της, αφ' ενός μεν προσφέρει μια παρηγοριά σε όλους τους ανθρώπους, αφ' ετέρου δε ταπεινώνει εκείνους που υπερηφανεύονται για τα ασκητικά τους κατορθώματα. Δεν ημέρωσε μόνο τα άγρια θηρία που υπήρχαν μέσα της, δηλαδή τα άλογα πάθη, αλλά υπερέβη όλα τα όρια της ανθρώπινη φύσεως και ημέρωσε ακόμη και τα άγρια θηρία της κτίσεως.

Αυτός είναι ο σκοπός και ο πλούτος της ενανθρωπίσεως του Χριστού, που φυλάσσεται μέσα στην Εκκλησία. Με την αποκαλυπτική θεολογία και την εν Χριστώ ζωή ο άνθρωπος μπορεί να μεταμορφωθεί ολοκληρωτικά.

---

## «Ὁ εξαγνισμός της καρδιάς»

*«Μετάνοια πραγματική είναι πρώτα να συναισθανθή ὁ ἄνθρωπος το σφάλμα του, να πόνεση, να ζήτηση συγχώρεση από τον θεό, και μετά νά ἐξομολογηθῆ. Ἐτσι θα ἔρθῃ ἡ θεία παρηγοριά.»*



**Γι' αυτό πάντα συνιστώ μετάνοια και εξομολόγηση. Μόνον εξομολόγηση ποτέ δεν συνιστώ.»**

– Γέροντα, ὁ Χριστός χωράει σέ ὅλες τις καρδιές;  
-Ὁ Χριστός χωράει, οἱ ἄνθρωποι δέν Τον χωράνε, γιατί δέν προσπαθοῦν νά διορθωθοῦν. Γιά νά χωρέση ὁ Χριστός μέσα μας,

πρέπει νά καθάριση ή καρδιά. «Καρδίαν καθαράν κτίσον εν εμοί, ό θεός...»

– Γέροντα, γιατί τά άγρια ζώα δέν πειράζουν τους Αγίους;

– Αφού ημερεύουν οί άνθρωποι, ημερεύουν και τά άγρια ζώα και αναγνωρίζουν ότι ό άνθρωπος είναι αφεντικό τους.

Στον Παράδεισο, πριν από την πτώση, τά άγρια θηρία έγλειφαν τους Πρωτοπλάστους μέ ευλάβεια, αλλά μετά την πτώση πήγαιναν νά τους ξεσκίσουν.

Όταν ένας άνθρωπος επανέρχεται στην προπτωτική κατάσταση, τά ζώα τον αναγνωρίζουν πάλι γιά αφεντικό.

Σήμερα όμως βλέπεις ανθρώπους πού είναι χειρότεροι από τά άγρια θηρία, χειρότεροι από τά φίδια. Εκμεταλλεύονται απροστάτευτα παιδιά, τους παίρνουν τά χρήματα καί, όταν έρχονται σέ δύσκολη θέση, τά ενοχοποιούν, καλούν τήν αστυνομία, τά πηγαίνουν και στό ψυχιατρείο.

Γι' αυτό τον 147ο Ψαλμό πού διάβαζε ό Άγιος Αρσένιος ό Καππαδόκης, για νά ημερέψουν τα άγρια ζώα και νά μήν κάνουν κακό στους ανθρώπους, τον διαβάζω, για νά ημερέψουν οι άνθρωποι και νά μήν κάνουν κακό στους συνανθρώπους τους και στά ζώα.

– Πώς επανέρχεται, Γέροντα, ό άνθρωπος στην προπτωτική κατάσταση;

– Πρέπει νά εξαγνισθή ή καρδιά.

Νά απόκτηση τήν ψυχική αγνότητα, δηλαδή ειλικρίνεια, τιμιότητα, ανιδιοτέλεια, ταπείνωση, καλωσύνη, ανεξικακία, θυσία. Έτσι συγγενεύει ό άνθρωπος με τον θεό καί αναπαύεται μέσα του ή θεία Χάρις.

Όταν κάποιος έχη τήν σωματική αγνότητα, άλλα δεν έχη τήν ψυχική αγνότητα, δεν αναπαύεται ό θεός σ' αυτόν, γιατί υπάρχει μέσα του πονηρία, υπερηφάνεια, κακία κ.λπ. Τότε ή ζωή του είναι μιά κοροϊδία. Από 'δώ νά ξεκινήσετε τον αγώνα σας: Νά προσπαθήσετε νά αποκτήσετε τήν ψυχική αγνότητα.

– Γέροντα, μιά κακή συνήθεια μπορεί νά κοπή αμέσως;

– Κατ' αρχάς πρέπει νά καταλάβη ό άνθρωπος ότι αυτή ή συνήθεια

τον βλάπτει και να θελήσει να αγωνισθεί, για να την κόψει. Χρειάζεται να εχη κανείς πολλή θέληση, για να μπόρεση να την κόψει αμέσως. Όπως λ.χ. το σχοινί κάνει σιγά-σιγά μια μικρή αυλακιά στο χείλος του πηγαδιού και δεν γλιστρά πιά, έτσι και κάθε συνήθεια λίγο-λίγο χαράζει μια αυλακιά στην καρδιά και δύσκολα βγαίνει από αυτήν.

Γι' αυτό πρέπει πολύ να προσέξει κανείς, να μην απόκτηση κακές συνήθειες, γιατί μετά χρειάζεται πολλή ταπείνωση και πολλή θέληση, για να μπόρεση να τις αποβάλει.

Έλεγε ο Παπα-Τύχων: «Καλή συνήθεια, παιδί μου, αρετή · κακή συνήθεια, πάθη».

Πάντως διαπίστωσα ότι, όταν ο άνθρωπος, ενώ αγωνίζεται, συνεχίζει να σφάλει και δεν αλλάζει, αιτία είναι ο εγωισμός, ή φιλαυτία και ή ιδιοτέλεια.

Λείπει ή ταπείνωση και ή αγάπη, και έτσι εμποδίζεται ή θεία επέμβαση. Δεν βοηθάει ο ίδιος ο άνθρωπος τον θεό, για να τον βοηθήσει. Αν π.χ. τον βοηθήσει ο θεός να ξεπεράσει ένα πάθος του, θά τό πάρη επάνω του, θά ύπερηφανευθή, γιατί θά νομίζει ότι μόνος του τό ξεπέρασε, χωρίς την βοήθεια του θεού.

Γέροντος Παϊσίου αγιορείτου, Λόγοι γ', Πνευματική αφύπνιση.

---

**Από τον κήπο του αγίου  
Ιωάννου της Κλίμακος Β΄**

## ΠΕΡΙ ΚΑΤΑΛΑΛΙΑΣ

...Καταλαλιά σημαίνει, γέννημα του μίσους, ασθένεια λεπτή, αλλά και πάγια.

Σημαίνει υπόκριση αγάπης, αιτία της ακαθαρσίας, αιτία του βάρους της καρδιάς, εξαφανίζει της αγνότητας.

Είδα άνθρωπο που φανερά αμάρτησε

αλλά μυστικά μετανόησε. Και αυτόν που εγώ τον κατέκρινα ως ανήθικο, ο θεός τον θεώρησε αγνό, γιατί με την μετάνοια του Τον είχε πλήρως εξευμενίσει.

Η κρίση είναι αναιδής αρπαγή του δικαιώματος του θεού, ενώ η κατάκριση όλεθρος της ψυχής αυτού ο οποίος κατακρίνει.

Ο καλός «ραγολόγος» τρώει τις ώριμες ρώγες των σταφυλιών και δεν πειράζει καθόλου τις άγουρες. Παρόμοια ο καλόγνωμος και συνετός άνθρωπος, όσες αρετές βλέπει στους άλλους τις σημειώνει με επιμέλεια, ενώ ο ανόητος αναζητεί τα ελαττώματα και τις κατηγορίες...



## ΠΕΡΙ ΥΠΝΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ

...Ο ύπνος είναι σπουδαίο συστατικό της φύσεως μας, απεικόνισης του θανάτου, αργία των αισθήσεων. Είναι μεν ένας, αλλά όπως και η επιθυμία, έχει πλείστες αιτίες και αφορμές.

Δηλαδή προέρχεται άλλοτε από την ανθρώπινη φύση, άλλοτε από τα φαγητά και άλλοτε από τους δαίμονες.

Μερικές φορές ίσως και από υπερβολική νηστεία από την οποία εξασθενημένη η σάρκα, ζητεί να αυτοπαρηγορηθεί με τον ύπνο.

Όπως η πολυποσία εξαρτάται και ενισχύεται από την κακή συνήθεια, έτσι και ο πολύς ύπνος

Ας παρακολουθήσουμε και θα δούμε πως ενώ σημαίνει το σήμαντρο, η πνευματική σάλπιγγα ορατός μεν συναθροίζονται οι αδελφοί, άορατος δε συνάγονται οι εχθροί.

Έτσι άλλοι δαίμονες έρχονται στο κρεβάτι και μας πιέζουν να ανακληθούμε πάλι.

Μείνε, μας λένε μέχρι να συμπληρωθούν οι προοιμιακοί ύμνοι και έπειτα πηγαίνεις στην Εκκλησία.

Άλλοι ενώ παριστάμεθα στην προσευχή, έρχονται και μας βυθίζουν στον ύπνο.

Άλλοι προξενούν έντονη και απροσδόκητη κοιλιακή ενόχληση.

Άλλοι μας προτρέπουν να ανοίγουμε συζητήσεις μέσα στο ναό.

Άλλοι παρασύρουν του νου μας σε αισχρούς λογισμούς.

Άλλοι μας κάνουν να ακουμπούμε σαν κουρασμένοι στον τοίχο.

Μερικές φορές μας προκαλούν και παρά πολλά χασμουρητά.

Μερικοί από αυτούς προκάλεσαν πολλές φορές γέλια τον καιρό της προσευχής, ώστε να κάνουν τον θεό να αγανάκτησει εναντίον μας.

Άλλοι μας βιάζουν να διαβάζουμε γρήγορα το ψαλτήριο από ραθυμία, και άλλοι μας προτρέπουν να ψάλουμε αργά από φιληδονία.

Εκείνος που αναλογίζεται ότι προσευχόμενος ίσταται ενώπιον του θεού και το αισθάνεται αυτό στην καρδιά του, θα είναι στύλος ακλόνητος και δεν θα εμπαίζεται από κανένα δαίμονα από όσους προανέφερα...

## **ΠΕΡΙ ΦΙΛΑΡΓΥΡΙΑΣ**

Η φιλαργυρία είναι προσκύνηση των ειδώλων, θυγατέρα της απιστίας, προφασίστρια νόσων, μάντις γηρατειών, υποβολεύς ανομβρίας, προμηνυτής λιμών. Φιλάργυρος είναι εκείνος που καταφρονεί τις ευαγγελικές εντολές και τις παραβαίνει ενσυνείδητα. Οποίος απέκτησε αγάπη, διασκόρπισε χρήματα. Οποίος όμως ισχυρίζεται πως συμβιβάζει στην ζωή του και τα δυο αυταπατήθηκε.

Οποίος πενθεί για τις αμαρτίες του, απαρνήθηκε και το σώμα του.

Γιατί όταν τον κάλεσε η περίπτωση, ούτε αυτό λυπήθηκε.

Μην ισχυρίζεσαι ότι μαζεύεις χρήματα για τους πτωχούς. Γιατί μόνο δυο λεπτά αγόρασαν την ουράνια βασιλεία (πρβλ Λουκα.κα 2).

Ο φιλόξενος και ο φιλάργυρος συναντήθηκαν. Και ο δεύτερος αποκαλούσε τον πρώτο αδιάκριτο και ασύνετο.

Οποίος νίκησε το πάθος αυτό έπαψε να έχει μέριμνες. Οποίος

είναι δεμένος μαζί του, ποτέ δεν θα κάνει καθαρά προσευχή.  
Έως όταν κάποιος συγκεντρώσει τα χρήματα, κάνει ελεημοσύνες.  
Όταν όμως τα συγκεντρώσει, σφίγγουν τα χέρια του. Μέγας είναι  
εκείνος που απαρνείται κατά τρόπο θεάρεστο τα χρήματα. Άγιος  
όμως είναι εκείνος που απαρνείται το δικό του θέλημα.  
Ο μεν πρώτος θα λάβει εκατονταπλάσια είτε με χρήματα είτε με  
χαρίσματα.  
Ο δεύτερος θα κληρονομήσει την αιώνιο ζωή. Δεν θα λείψουν τα  
κύματα από την θάλασσα. Ούτε από τον φιλάργυρο, η οργή και η  
λύπη.  
Όποιος καταφρονεί τα υλικά, απαλλάχθηκε από τις δικαιολογίες  
και τις αντιλογίες, ενώ ο φιλοκτήμων και για μια βελόνα ακόμη  
αγωνίζεται μέχρι θανάτου.  
Στον Ιώβ δεν υπήρχε ίχνος φιλαργυρίας για αυτό και όταν τα  
στερήθηκε όλα έμεινε ατάραχος.  
«ΡΙΖΑ ΠΑΝΤΩΝ ΤΩΝ ΚΑΚΩΝ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΛΕΓΕΤΑΙ Η ΦΙΛΑΡΓΥΡΙΑ» (Α  
Τιμοθ. Σ 10).  
Γιατί είναι αυτή που δημιουργήσε μίσση και κλοπές και φθόνους  
και χωρισμούς και έχθρες και ζάλες και μνησικακίες.....

---

# Από τον κήπο του αγίου Ιωάννου της Κλίμακος Α΄

**ΠΕΡΙ ΑΟΡΓΗΣΙΑΣ**



...Αοργησία σημαίνει, ακόρεστη επιθυμεί για ατιμία, όμοια με την απέραντη επιθυμία των κενόδοξων για έπαινο. Αοργησία σημαίνει, νίκη κατά της ανθρώπινης φύσεως που φαίνεται με την αναισθησία απέναντι στις ύβρεις και που αποκτάτε με αγώνες και ιδρωτες.

Πραότης σημαίνει, να παραμείνει ακίνητη και ατάραχη η ψυχή, τόσο στις ατιμίες όσο και στους επαίνους.

Η αρχή της ΑΟΡΓΗΣΙΑΣ είναι να σιωπούν τα χείλη, ενώ η καρδιά βρίσκεται σε ταραχή.

Το μέσον είναι να σιωπούν οι λογισμοί, ενώ η ψυχή βρίσκεται σε λίγη ταραχή.

Και το τέλος να επικρατεί στη θάλασσα της ψυχής μόνιμη και σταθερή γαλήνη, όσο και αν φυσούν οι ακάθαρτοι άνεμοι.

Οργή σημαίνει να διατηρείς, συνεχώς μέσα σου κάποιο μίσος, να ενθύμησε δηλαδή το κακό που σου έγινε.

Οργή σημαίνει, να επιθυμείς να εκδικηθείς αυτόν που σε παρόξυνε.

Οξυκολία σημαίνει, εξάψεις της καρδιάς που γίνεται παρευθής και δια μιάς.

Πικρία σημαίνει μια εσωτερική κίνηση στερημένη από κάθε ευχαρίστηση και εδραιωμένη μέσα στην ψυχή.

Θυμός σημαίνει ευμετάβλητη και ευέξαπτη συμπεριφορά και ασχημοσύνη της ψυχής.

Μόλις φανεί το φως, υποχωρεί το σκοτάδι. Ομοίως μόλις «μυρίσει» η ταπείνωση εξαφανίζεται κάθε πικρία και θυμός.

Μια απότομη κίνηση ενός μύλου μπορεί σε μια στιγμή να σύντριψη περισσότερο καρπό από ότι η σιγανή κίνηση ενός άλλου μύλου μια ολόκληρη μέρα.

Ένα απότομο φούντωμα της φωτιάς από σφοδρό άνεμο μπορεί να κάψει και να αφανίσει τον αγρό της καρδιάς περισσότερο από ότι η μικρή φωτιά που καίει αργά.

Δεν πρέπει να μας διαφεύγει, αγαπητή μου, ότι για ορισμένο καιρό οι πονηροί δαίμονες κρύπτονται λίγο και δεν μας πολεμούν. Και αυτό για να πέσουμε σε αμέλεια θεωρώντας ως



μικρά τα μεγάλα πάθη, και έτσι να πέσουμε σε αθεράπευτη ασθένεια.

Σε όσους μετανοούν τίποτε δεν είναι πιο αταίριαστο από την ταραχή του θυμού. Γιατί η μετάνοια και η επιστροφή χρειάζονται πολλή ταπείνωση, ενώ ο θυμός δείχνει άνθρωπο γεμάτο από υπερηφάνεια.

Εάν το Άγιο Πνεύμα ονομάζεται και είναι «ειρήνη ψυχής», ενώ η οργή « ταραχή καρδιάς», τότε οπωσδήποτε τίποτε άλλο δεν εμποδίζει την παρουσία του μέσα μας όσο ο θυμός.

Είδα τρεις μονάχους που εξυβρίστηκαν συγχρόνως. Ο πρώτος από αυτούς δαγκώθηκε και τaráχθηκε αλλά δεν μίλησε. Ο δεύτερος χάρηκε για τον εαυτό του, αλλά λυπήθηκε για τον υβριστή. Και ο τρίτος αφού αναλογίσθηκε την ψυχική βλάβη του υβριστού έχυσε θερμά δάκρυα. Έτσι έχεις μπροστά σου τον εργάτη του φόβου, τον μισθωτό και τον εργάτη της αγάπης.

Όπως ο πυρετός του σώματος είναι μεν ένας κατά ουσία, αλλά έχει πολλές αφορμές που τον δημιουργούν, έτσι και η εμφανίσει και έξαψης του θυμού, καθώς βέβαια και των άλλων παθών μας, οφείλονται σε πολλές και διάφορες αιτίες. Γι αυτό είναι αδύνατο να ορίσουμε τον ίδιο τρόπο αντιμετώπισης.

Έχω δε την γνώμη ότι ο τρόπος θεραπείας πρέπει να επαφίεται περισσότερο στην επιμέλεια και την φροντίδα των ίδιων των ασθενών. Η δε αρχή της θεραπείας θα είναι, να γνωρίσει ο ασθενής την αιτία του πόνου και της οδύνης του. Και εφ όσον βρεθεί η αιτία, τότε εμείς που ασθενούμε, θα πάρουμε την κατάλληλη αλοιφή από την πρόνοια του θεού και τους πνευματικούς ιατρούς μας.

Ας στήσουμε κατά κάποιο τρόπο ένα φανταστικό δικαστήριο.

Όσοι θέλουν να μας ακολουθήσουν με την χάρη του θεού ας έλθουν σε αυτό το δικαστήριο και ας εξετάσουν κάπως μαζί μας τα προηγούμενα πάθη και τις αιτίες των.

Ας δεθεί λοιπόν ο θυμός ο τύραννος με τα δεσμά της πραότητας.

Ας κτυπηθεί από την μακροθυμία, ας συρθεί από την Αγία αγάπη, ας παρουσιαστή στο δικαστικό τούτο βήμα του λόγου και ας ανακριθεί καταλλήλως.

«Λέγε μας, ω παράφρων και άσεμνε, τα ονόματα του πατέρα σου και της μητέρας σου που κακώς σε γέννησαν, καθώς και των υιών

σου και των βθελυκτών θυγατέρων σου. Και όχι μόνο αυτά, αλλά να μας εξηγήσεις επί πλέον, ποιοι είναι αυτοί που σε πολεμούν και σε φονεύουν».

Και αυτός ο θυμός, δηλαδή απαντώντας θα μας περίπου τα εξής.

Οι αιτίες που με γεννούν είναι πολλές.

Και ο πατέρας μου δεν είναι ένας.

Μητέρες μου είναι Η **ΚΕΝΟΔΟΞΙΑ**, Η **ΦΙΛΑΡΓΥΡΙΑ** ΚΑΙ Η **ΓΑΣΤΡΙΜΑΡΓΙΑ**. ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΚΑΙ Η ΠΟΡΝΕΙΑ.

Εκείνος που με γέννησε λέγετε **ΤΥΦΟΣ** ΔΗΛΑΔΗ **ΕΠΑΡΣΗΣ**. Οι θυγατέρες μου ονομάζονται **ΜΝΗΣΙΚΑΚΙΑ**, **ΕΧΘΡΑ**, **ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΙΑ** ΚΑΙ **ΜΙΣΟΣ**. Οι εχθροί μου από τους οποίους τώρα κρατιέμαι δεμένος είναι οι αντίπαλοι των θυγατέρων μου, δηλαδή η αοργησία και η Πράοτης. Αυτή που με επιβουλεύεται ονομάζεται ταπεινοφροσύνη...

---

## «... Ει μη εν Προσευχή και Νηστεία»

Δεν μπορεί να υπάρξει Σαρακοστή χωρίς νηστεία. Όμως φαίνεται ότι πολλοί άνθρωποι σήμερα ή δεν παίρνουν τη νηστεία στα σοβαρά ή, αν την παίρνουν, παρεξηγούν τον πραγματικό πνευματικό σκοπό της. Για μερικούς νηστεία σημαίνει ένα συμβολικό «σταμάτημα» σε κάτι· για μερικούς άλλους νηστεία είναι μια προσεκτική τήρηση των νηστευτικών κανόνων. Αλλά και στις δύο περιπτώσεις σπάνια η νηστεία συνδέεται με την όλη προσπάθεια της Μεγάλης Σαρακοστής.

Εδώ θα πρέπει πρώτα πρώτα να προσπαθήσουμε να καταλάβουμε τη διδασκαλία της Εκκλησίας για τη νηστεία και ύστερα να ρωτήσουμε τον εαυτό μας: Πώς μπορούμε εμείς να



εφαρμόσουμε αυτή τη διδασκαλία στη ζωή μας;

Η νηστεία ή η αποχή από τις τροφές δεν είναι αποκλειστικά μια χριστιανική συνήθεια. Υπήρχε και υπάρχει ακόμα σε άλλες θρησκείες ή και πέρα από τις θρησκείες, όπως λόγου χάρη, σε μερικές ειδικές θεραπείες κλπ. Σήμερα οι άνθρωποι νηστεύουν (απέχουν από το φαγητό) για πάρα πολλές αιτίες ακόμα και για πολιτικούς, μερικές φορές λόγους. Είναι πολύ βασικό λοιπόν να ξεχωρίσουμε το μοναδικό περιεχόμενο στη χριστιανική νηστεία. Αυτό μας αποκαλύπτεται πρώτα απ' όλα στην αλληλοεξάρτηση που υπάρχει ανάμεσα σε δυο γεγονότα που βρίσκονται στην Αγία Γραφή: το ένα στην αρχή της Παλαιάς Διαθήκης και το άλλο στην αρχή της Καινής Διαθήκης. Το πρώτο γεγονός είναι το «σταμάτημα της νηστείας» από τον Αδάμ στον Παράδεισο. Έφαγε, ο Αδάμ, από τον απαγορευμένο καρπό. Έτσι μας παρουσιάζεται η πρώτη αμαρτία του ανθρώπου. Ο Χριστός, ο Νέος Αδάμ -και αυτό είναι το δεύτερο γεγονός- αρχίζει με νηστεία. Ο Αδάμ πειράσθηκε και υπόκυψε στον πειρασμό. Ο Χριστός πειράσθηκε και νίκησε τον πειρασμό. Η συνέπεια της αποτυχίας του Αδάμ είναι η έξωσή του από τον Παράδεισο και ο θάνατος. Ο καρπός της νίκης του Χριστού είναι η συντριβή του θανάτου και η δική μας επιστροφή στον Παράδεισο. Τα περιορισμένα περιθώρια που διαθέτουμε εδώ δεν μας επιτρέπουν να δώσουμε λεπτομερείς εξηγήσεις για το νόημα αυτού του παραλληλισμού. Οποσδήποτε όμως είναι φανερό ότι απ' αυτή την άποψη η νηστεία μας παρουσιάζεται σαν κάτι που έχει αποφασιστική και τελειωτική σημασία. Δεν είναι μια απλή «υποχρέωση», ένα έθιμο· είναι δεμένη μ' αυτό το ίδιο το μυστήριο της ζωής και του θανάτου, της σωτηρίας και της καταδίκης.

Στην ορθόδοξη διδασκαλία, αμαρτία δεν είναι μόνο η παράβαση της εντολής που φέρνει σαν συνέπεια την τιμωρία· είναι πάντοτε ένας ακρωτηριασμός της ζωής που μας δόθηκε από το θεό. Για το λόγο αυτό η ιστορία της προπατορικής αμαρτίας μας παρουσιάζεται σαν μια πράξη τροφής. Η τροφή είναι μέσο ζωής· αυτό μας κρατάει ζωντανούς. Αλλά ακριβώς εδώ είναι η βασική ερώτηση: Τι σημαίνει να είναι κανείς ζωντανός και τι σημαίνει

«ζωή»; Για μας σήμερα αυτοί οι όροι έχουν πρωταρχικά μια βιολογική έννοια: ζωή είναι συγκεκριμένα αυτό που τελικά εξαρτιέται από την τροφή και, ακόμα γενικότερα, από τον υλικό κόσμο. Αλλά για την Αγία Γραφή και για την ορθόδοξη παράδοση αυτή η ζωή «...επ' άρτω μόνω», ταυτίζεται με το θάνατο γιατί ακριβώς είναι μια θνητή ζωή, γιατί ο θάνατος κυριαρχεί πάντοτε μέσα της. Ο θεός, το ξέρουμε αυτό, «δεν δημιούργησε το θάνατο». Αυτός είναι ο Δοτήρας της Ζωής. Πώς λοιπόν η ζωή έγινε θνητή; Γιατί ο θάνατος και πάλι ο θάνατος είναι η μόνη απόλυτη βεβαιότητα κάθε ύπαρξης; Η Εκκλησία απαντάει: διότι ο άνθρωπος αρνήθηκε τη ζωή όπως την έκανε ο θεός και του την πρόσφερε, και προτίμησε μια ζωή που να εξαρτιέται όχι αποκλειστικά από το θεό αλλά «επ' άρτω μόνω». Όχι μονάχα παράκουσε το θεό και αυτοτιμωρήθηκε, αλλά άλλαξε ολόκληρη τη σχέση ανάμεσα στον εαυτό του και σ' όλη την κτίση. Σίγουρα ο κόσμος δόθηκε στον άνθρωπο από το θεό σαν «τροφή», σαν μέσο ζωής· ακόμα η ζωή ήταν για να γίνει κοινωνία με το θεό· δεν είχε δικό της σκοπό αλλά περιεχόταν ολόκληρη στο θεό. «Εν αυτώ ζωή ην, και η ζωή ην το φως των ανθρώπων» (Ιωαν. 1,14). Έτσι ο κόσμος και η τροφή δημιουργήθηκαν σαν μέσα επικοινωνίας με το θεό και μόνον αν ο άνθρωπος δεχόταν ν' ανοιχτεί στο θεό θα του πρόσφεραν όλα αυτά τη ζωή. Η τροφή αυτή μόνη της, μέσα της, δεν έχει ζωή και δεν μπορεί να δώσει ζωή. Μόνο ο θεός έχει Ζωή και είναι Ζωή. Μέσα στην τροφή ο ίδιος ο θεός – και όχι οι θερμίδες – είναι η αρχή της ζωής. Έτσι η τροφή, η ζωή, η γνώση του θεού και η κοινωνία μαζί Του ήταν ένα και το αυτό πράγμα. Η απύθμενη τραγωδία του Αδάμ είναι ότι έφαγε για δικό του όφελος. Ακόμα δε περισσότερο απ' αυτό είναι γιατί έφαγε «χωρισμένος» από το θεό για να μπορέσει να γίνει ανεξάρτητος απ' Αυτόν. Και αν το έκανε αυτό ήταν γιατί πίστευε πως η τροφή είχε μέσα της ζωή και έτσι εκείνος γευόμενος αυτή την τροφή θα γινόταν σαν το θεό, θα είχε δηλαδή μέσα του δική του ζωή! Με άλλα λόγια: πίστευε στην τροφή, ενώ ο σκοπός πίστης, εμπιστοσύνης και εξάρτησης είναι ο θεός και μόνο ο θεός. Ο κόσμος και η τροφή έγιναν ο θεός του, η πηγή και η αρχή της ζωής του. Έγινε σκλάβος τους.

‘Αδάμ – στα Εβραϊκά – σημαίνει «άνθρωπος». Αυτό είναι και το δικό μου όνομα και το κοινό όνομα για όλους μας. Ο άνθρωπος είναι ακόμα Αδάμ, είναι ακόμα ο σκλάβος της «τροφής». Μπορεί να ισχυρίζεται ότι πιστεύει στο θεό, αλλά ο θεός, δεν είναι η ζωή του, η τροφή του, το περιεχόμενο που αγκαλιάζει ολόκληρη την ύπαρξή του. Μπορεί να λέει ότι παίρνει τη ζωή του από το θεό, αλλ’ όμως δεν ζει «εν τώ θεώ» και για το θεό. Η επιστήμη του, οι εμπειρίες του, η αυτοσυνειδησία του, όλα κτίζονται πάνω στην ίδια βάση: «επ’ άρτω μόνω». Τρώμε για να διατηρούμαστε ζωντανοί, είμαστε ζωντανοί αλλά όχι «εν τω θεώ». Ακριβώς αυτή είναι η αμαρτία όλων των αμαρτιών. Αυτή είναι η ετυμηγορία του θανάτου που κρέμεται πάνω από τη ζωή μας.

Ο Χριστός είναι ο Νέος Αδάμ. Έρχεται να επανορθώσει την καταστροφή που επέβαλε στη ζωή ο Αδάμ, να αποκαταστήσει τον άνθρωπο στην αληθινή ζωή. Και ο Χριστός επίσης αρχίζει με νηστεία: «νηστεύσας ημέρας τεσσαράκοντα και νύκτας τεσσαράκοντα, ύστερον επείνασε» (Ματθ. 4,2). Η πείνα είναι η κατάσταση εκείνη κατά την οποία αναγνωρίζουμε την εξάρτησή μας από κάτι άλλο – τη στιγμή που νιώθουμε κατεπείγουσα και απαραίτητη ανάγκη για τροφή καταλαβαίνουμε ότι δεν έχουμε τη ζωή μέσα μας. Είναι αυτό το όριο πέρα από το οποίο ή πεθαίνω από ασιτία ή αφού ικανοποιήσω το σώμα μου έχω ξανά το αίσθημα της ζωής μέσα μου. Αυτή ακριβώς, με άλλα λόγια, είναι η στιγμή που αντιμετωπίζουμε την τελική ερώτηση: Από τι λοιπόν εξαρτάται η ζωή μου; Και εφ’ όσον η ερώτηση δεν είναι απλά μια ακαδημαϊκή ερώτηση, αλλά την νιώθω μ’ ολόκληρο το σώμα μου, είναι επίσης και στιγμή πειρασμού. Ο Διάβολος ήρθε στον Αδαμ μέσα στον Παράδεισο· ήρθε επίσης και στο Χριστό μέσα στην έρημο. Πλησίασε δηλαδή δυο πεινασμένους ανθρώπους και τους είπε: Χορτάστε την πείνα σας, γιατί αυτή είναι η απόδειξη ότι εξαρτάσθε ολοκληρωτικά από την τροφή, ότι η ζωή σας βρίσκεται στην τροφή. Και ο μεν Αδάμ πίστεψε και έφαγε, ο Χριστός όμως αρνήθηκε τον πειρασμό και είπε: ο άνθρωπος «ουκ επ’ άρτω μόνω ζήσεται». Αρνήθηκε να δεχτεί αυτό το ψέμα που ο διάβολος επιβάλλει στον κόσμο· το κάνει δε ολοφάνερη αλήθεια χωρίς καμιά επιπλέον συζήτηση, το κάνει θεμέλιο για όλες τις απόψεις

μας, τις επιστήμες, την ιατρική, πιθανόν και για τη θρησκεία. Κάνοντας αυτά ο Χριστός αποκατέστησε τη σχέση ανάμεσα στην τροφή, τη ζωή και το θεό· σχέση την οποία είχε σπάσει ο Αδάμ και που εμείς εξακολουθούμε να τη σπάζουμε κάθε μέρα.

Τι είναι, λοιπόν, νηστεία για μας τους χριστιανούς; Είναι η είσοδός μας και η συμμετοχή μας σε κείνη την εμπειρία του Χριστού με την οποία μας ελευθερώνει από την ολοκληρωτική εξάρτηση από την τροφή, την ύλη και τον κόσμο. Με κανένα τρόπο η δική μας ελευθερία δεν είναι πλήρης. Με το να ζούμε ακόμα στο μεταπτωτικό κόσμο, στον κόσμο του παλιού Αδάμ, με το να είμαστε μέρος του, εξακολουθούμε να εξαρτώμαστε από την τροφή. Αλλά όπως ακριβώς ο θάνατός μας – από τον οποίο είναι ανάγκη οπωσδήποτε να περάσουμε – έγινε χάρη στο θάνατο του Χριστού μια διάβαση προς τη ζωή, έτσι και η τροφή που τρώμε και η ζωή που μας δίνει μπορεί να γίνει ζωή «εν τω θεώ» και για το θεό. Ένα μέρος της τροφής μας έχει ήδη γίνει «τροφή αθανασίας» – το Σώμα και το Αίμα του ίδιου του Χριστού. Αλλά ακόμα και ο «επιούσιος άρτος» που παίρνουμε από το θεό μπορεί να είναι σ' αυτή τη ζωή μας και σ' αυτόν τον κόσμο, εκείνο που μας δίνει δύναμη, να είναι η επικοινωνία μας με το θεό μάλλον παρά εκείνο που μας χωρίζει απ' Αυτόν. Παρ' όλα αυτά όμως μόνο η νηστεία είναι εκείνη που μπορεί να πραγματοποιήσει μια τέτοια μεταστροφή, μπορεί να μας δώσει την υπαρξιακή βεβαίωση ότι η εξάρτησή μας από την τροφή και την ύλη δεν είναι ολοκληρωτική και τέλεια· ότι ενωμένη με την προσευχή, τη χάρη και τη λατρεία μπορεί να γίνει πνευματική.

Όλα αυτά σημαίνουν, αν το νιώσουμε βαθιά, ότι η νηστεία είναι το μόνο μέσο με το οποίο ο άνθρωπος επανορθώνει την αληθινή πνευματική του φύση. Δεν είναι μια θεωρητική αλλά μια αληθινά πρακτική πρόκληση για τον «πατέρα του ψεύδους» που καταφέρνει να μας πείσει ότι εξαρτιόμαστε μόνο από το ψωμί και να οικοδομήσει όλη την ανθρώπινη γνώση, την επιστήμη και όλη την ύπαρξη πάνω σ' αυτό το ψέμα. Η νηστεία είναι ένα ξεσκεπάσμα αυτής της απάτης και ταυτόχρονα μια απόδειξη ότι υπάρχει αυτό το ψέμα. Έχει ύψιστη σημασία το ότι ο Χριστός, ενώ νήστευε

συνάντησε το Σατανά και το ότι αργότερα είπε ότι ο Σατανάς δεν αντιμετωπίζεται «ει μη εν νηστεία και προσευχή». Η νηστεία είναι ο πραγματικός αγώνας κατά του Διαβόλου γιατί είναι η πρόκληση στο νόμο που τον κάνει «άρχοντα του κόσμου τούτου». Και όμως αν κάποιος πεινασμένος ανακαλύψει ότι μπορεί πραγματικά να γίνει ανεξάρτητος απ' αυτή την πείνα, ότι δεν θα καταστραφεί απ' αυτή αλλά ακριβώς το αντίθετο ότι μπορεί να τη μετατρέψει σε πηγή πνευματικής δύναμης και νίκης, τότε τίποτε δεν απομένει απ' αυτό το μεγάλο ψέμα στο οποίο ζούσαμε μετά από τον Αδάμ.

Πόσο άραγε ξεφύγαμε από την συνηθισμένη αντίληψη της νηστείας – ότι νηστεία δεν είναι παρά η αλλαγή φαγητών, ή το τι επιτρέπεται και τι απαγορεύεται -, απ' όλη την επιφανειακή υποκρισία; Τελικά νηστεύω σημαίνει μόνο ένα πράγμα: πεινάω. Να φτάνω δηλαδή στα όρια εκείνης της ανθρώπινης κατάστασης οπότε φαίνεται καθαρά η εξάρτηση από την τροφή και, καθώς είμαι πεινασμένος ν' ανακαλύπτω ότι αυτή η εξάρτηση δεν είναι όλη η αλήθεια για τον άνθρωπο, ότι αυτή η πείνα είναι πρώτα απ' όλα μια πνευματική κατάσταση και που αυτή, στην πραγματικότητα, είναι πείνα για το Θεό.

Στη ζωή της πρώτης Εκκλησίας, νηστεία πάντοτε σημαίνει τέλεια αποχή από την τροφή, κατάσταση πείνας, ώθηση τού σώματος στα άκρα. Εδώ όμως ανακαλύπτουμε ακόμα ότι η νηστεία σαν μια σωματική προσπάθεια δεν έχει κανένα νόημα χωρίς το πνευματικό συμπλήρωμα της «... εν νηστεία και προσευχή». Αυτό σημαίνει ότι χωρίς την αντίστοιχη πνευματική προσπάθεια, χωρίς να τρεφόμαστε με τη θεία Πραγματικότητα, χωρίς ν' ανακαλύψουμε τήν ολοκληρωτική μας εξάρτηση από το Θεό και μόνο απ' Αυτόν, η σωματική νηστεία θα καταντήσει μια πραγματική αυτοκτονία. Αν ο ίδιος ο Χριστός πειράστηκε ενώ νήστευε, εμείς δεν έχουμε την παραμικρή πιθανότητα ν' αποφύγουμε έναν τέτοιο πειρασμό. Η σωματική νηστεία είναι απαραίτητη μεν αλλά χάνει κάθε νόημα και γίνεται αληθινά επικίνδυνη αν ξεκοπεί από την πνευματική προσπάθεια – από την προσευχή και την αυτοσυγκέντρωση. Η νηστεία είναι μια τέχνη που την κατέχουν απόλυτα οι άγιοι. Θα



ήταν αλαζονικό και επικίνδυνο για μας αν δοκιμάζαμε αυτή την τέχνη χωρίς διάκριση και προσοχή. Η λατρεία της Μεγάλης Σαρακοστής μας υπενθυμίζει συνέχεια τις δυσκολίες, τα εμπόδια και τους πειρασμούς που περιμένουν όσους νομίζουν ότι μπορούν να στηριχτούν στη δύναμη της θέλησής τους και όχι στο θεό.

Για το λόγο αυτό εκείνο που πρώτα απ' όλα χρειαζόμαστε είναι μια πνευματική προετοιμασία για την προσπάθεια της νηστείας. Και αυτή είναι να ζητήσωμε από το θεό βοήθεια και επίσης να κάνουμε τη νηστεία μας θεο-κεντρική. Να νηστεύουμε εν ονόματι του θεού. Πρέπει να ξαναγιώσουμε ότι το σώμα μας είναι ναός της Παρουσίας του. Είναι ανάγκη να ξαναβρούμε ένα θρησκευτικό σεβασμό για το σώμα, την τροφή, για το σωστό ρυθμό της ζωής. Όλα αυτά πρέπει να γίνουν πριν αρχίσει η νηστεία, ώστε όταν αρχίσουμε να νηστεύουμε να είμαστε εφοδιασμένοι με πνευματικό οπλισμό, με το δράμα και το πνεύμα της μάχης και της νίκης.

Κατόπιν έρχεται η ίδια η νηστεία. Σύμφωνα με όσα είπαμε παραπάνω η νηστεία μπορεί να πραγματοποιηθεί σε δύο επίπεδα: πρώτα σαν ασκητική νηστεία και δεύτερον σαν γενική νηστεία. Η ασκητική νηστεία περιλαμβάνει μια δραστική μείωση της τροφής έτσι ώστε η συνεχής κατάσταση πείνας να μπορεί να βιωθεί σαν υπενθύμιση του θεού και σαν διαρκής προσπάθεια συγκέντρωσης του νου μας στο θεό. Όποιος το έχει δοκιμάσει αυτό – έστω και για λίγο – ξέρει ότι ή ασκητική νηστεία αντί να μας αδυνατίζει, μας ξαλαφρώνει, μας ευκολύνει στην αυτόσυγκέντρωση, μας κάνει νηφάλιους, χαρούμενους και καθαρούς. Αυτός που νηστεύει έτσι, παίρνει την τροφή σαν αληθινό δώρο του θεού. Είναι συνέχεια στραμμένος προς τον εσωτερικό κόσμο ο οποίος, ανεξήγητα, γίνεται ένα είδος τροφής. Δεν χρειάζεται να πούμε εδώ για την ακριβή ποσότητα της τροφής που πρέπει να τρώει κανείς κατά την ασκητική νηστεία, ούτε για το ρυθμό και την ποιότητα της τροφής· όλα αυτά εξαρτώνται από τις ατομικές μας δυνατότητες και τις εξωτερικές συνθήκες της ζωής μας. Αλλά η βάση είναι ξεκάθαρη: είναι μια κατάσταση ενός μισοπεινασμένου ανθρώπου του οποίου η «αρνητική» φύση συνέχεια μεταμορφώνεται από την προσευχή, τη μνήμη, την προσοχή και την

αυτοσυγκέντρωση σε «θετική» δύναμη.

Όσο για την γενική νηστεία είναι ανάγκη αυτή να περιορίζεται σε διάρκεια και να συνδυάζεται με τη θεία Ευχαριστία. Με τις παρούσες συνθήκες ζωής η καλύτερη μορφή αυτής της νηστείας είναι η μέρα πριν από τη βραδυνή θεία Λειτουργία των Προηγιασμένων. Είτε νηστεύουμε αυτή τη μέρα από νωρίς το πρωί είτε αργότερα, το βασικό σημείο είναι να ζούμε όλη τη μέρα σαν μια μέρα προσδοκίας, ελπίδας, μια μέρα πείνας για τον ίδιο το Θεό. Δηλαδή να αυτοσυγκεντρωθούμε και να σκεφτούμε αυτό που πρόκειται να έρθει, το δώρο που θα πάρουμε και που για χάρη του απαρνούμαστε όλα τ' άλλα δώρα.

Ύστερα απ' όσα είπαμε, πρέπει πάντα να θυμόμαστε ότι όσο περιορισμένη και αν είναι η νηστεία μας – εφ' όσον είναι αληθινή νηστεία – θα μας οδηγήσει στον πειρασμό, στην αδυναμία, στην αμφιβολία και στον ερεθισμό. Μ' άλλα λόγια δηλαδή θα είναι μια πραγματική μάχη και πιθανόν ν' αποτύχουμε πολλές φορές. Αλλά αν ανακαλύψουμε ότι η χριστιανική ζωή είναι μάχη και προσπάθεια, τότε βρήκαμε το βασικό στοιχείο της νηστείας. Μια πίστη που δεν έχει ξεπεράσει τις αμφιβολίες και τον πειρασμό σπάνια μπορεί να θεωρηθεί αληθινή πίστη. Δυστυχώς, δεν υπάρχει καμιά πρόοδος στη χριστιανική ζωή χωρίς την πικρή εμπειρία της αποτυχίας. Πάρα πολλοί άνθρωποι αρχίζουν να νηστεύουν με ενθουσιασμό και σταματούν μετά την πρώτη αποτυχία. Θα μπορούσα να πω ότι ακριβώς σ' αυτή την πρώτη αποτυχία έρχεται η πραγματική δοκιμή. Αν μετά την αποτυχία και την συνθηκολόγηση με τις ορέξεις μας και τα πάθη μας ξαναγυρίσουμε όλα απ' την αρχή και δεν υποχωρήσουμε όσες φορές κι αν αποτύχουμε, αργά ή γρήγορα η νηστεία μας θα φέρει τους πνευματικούς καρπούς της. Ανάμεσα στην αγιότητα και τον απαγοητευτικό κυνισμό βρίσκεται η μεγάλη και θεϊκή αρετή της υπομονής – υπομονή πρώτα απ' όλα για τον εαυτό μας. Δεν υπάρχει σύντομος δρόμος για την αγιότητα· για κάθε σκαλοπάτι πρέπει να πληρώσουμε ολόκληρο το αντίτιμο. Έτσι, το καλύτερο και ασφαλέστερο είναι ν' αρχίσουμε με το ελάχιστο – ακριβώς λίγο πάνω από τις φυσικές μας δυνατότητες – και ν' αυξήσουμε

τις προσπάθειές μας λίγο λίγο, παρά να επιχειρήσουμε πηδήματα σε μεγάλα ύψη στην αρχή και να σπάσουμε μερικά κόκκαλα πέφτοντας στή γή!

Σαν συμπέρασμα: από μια συμβατική και τυπική νηστεία – δηλαδή νηστεία από υποχρέωση και συνήθεια – πρέπει να γυρίσουμε στην πραγματική νηστεία. Ας είναι περιορισμένη και ταπεινή αλλά να είναι συνεχής και αποφασιστική. Ας αντιμετωπίσουμε έντιμα τις πνευματικές και φυσικές μας δυνατότητες και ας ενεργήσουμε ανάλογα· ας θυμόμαστε πάντως ότι δεν μπορούμε να νηστέψουμε χωρίς να προκαλέσουμε αυτές τις δυνατότητες, χωρίς να ενεργοποιήσουμε στή ζωή μας τα θεϊκά λόγια «τα αδύνατα παρ' ανθρώποις δυνατά εστί παρά τω θεώ».

Alexander Schmemmann, Μεγάλη Σαρακοστή – Πορεία προς το Πάσχα, εκδόσεις Ακρίτας.

---

# **Ομιλία Γέροντα Εφραίμ – Νηστεία, Προσευχή και Ελεημοσύνη**

Ομιλία του γέροντα Εφραίμ της Αριζόνας την περίοδο της Μεγάλης Τεσσαρακοστής.

Πραγματοποιήθηκε στο εξωτερικό.

---

# Σταυροπροσκύνηση, η οικειοποίηση του μυστηρίου του Σταυρού και της Ανάστασης

Κυριακή της Σταυροπροσκύνησης.



Η τρίτη Κυριακή των Νηστειών ονομάζεται «Κυριακή της Σταυροπροσκύνησης». Στην αγρυπνία αυτής της μέρας, μετά από τη μεγάλη Δοξολογία, ο Σταυρός μεταφέρεται σε μια σεμνή πομπή στο κέντρο του ναού και παραμένει εκεί όλη την υπόλοιπη εβδομάδα οπότε στο τέλος κάθε ακολουθίας γίνεται προσκύνηση του Σταυρού.

Αξίζει να σημειωθεί ότι το θέμα του Σταυρού, που κυριαρχεί στην υμνολογία αυτής της Κυριακής, παρουσιάζεται όχι μέσα στα πλαίσια του πόνου αλλά της νίκης και της χαράς. Ακόμα δε περισσότερο οι Ειρμοί του Κανόνα της Κυριακής είναι παραμένει από την πασχαλινή ακολουθία, «Αναστάσεως ημέρα», και ο Κανόνας είναι παράφραση του αναστάσιμου Κανόνα (Σταυροαναστάσιμος Κανόνας).

Είναι εύκολο να διακρίνουμε το νόημα όλων αυτών. Βρισκόμαστε στη μέση της Μεγάλης Σαρακοστής. Από τη μια πλευρά η φυσική και πνευματική προσπάθεια, αν είναι συστηματική και συνεχής, αρχίζει να μας γίνεται αισθητή, το φόρτωμα να γίνεται πιο βαρύ, η κόπωση πιο φανερή. Έχουμε ανάγκη από βοήθεια και ενθάρρυνση. Από την άλλη πλευρά, αφού αντέξουμε αυτή την

κόπωση και έχουμε αναρριχηθεί στο βουνό μέχρι αυτό το σημείο, αρχίζουμε να βλέπουμε το τέλος της πορείας μας και η ακτινοβολία του Πάσχα γίνεται πιο έντονη. Η Σαρακοστή είναι η σταύρωση του εαυτού μας, είναι η εμπειρία – περιορισμένη βέβαια – που αποκομίζουμε από την εντολή του Χριστού που ακούγεται στο ευαγγελικό ανάγνωσμα αυτής της Κυριακής: «όστις θέλει οπίσω μου ακολουθείν, απαρνησάσθω εαυτόν και αράτω τον σταυρόν αυτού και ακολουθήτω μοι» (Μάρκ. 8,34). Αλλά δεν μπορούμε να σηκώσουμε το σταυρό μας και ν' ακολουθήσουμε το Χριστό αν δεν ατενίζουμε το Σταυρό που Εκείνος σήκωσε για να μας σώσει. Ο δικός Του Σταυρός, όχι ο δικός μας, είναι εκείνος που μας σώζει. Ο δικός Του Σταυρός είναι εκείνος που δίνει νόημα αλλά και δύναμη στους άλλους. Αυτό μας εξηγεί το συναξάρι της Κυριακής αυτής:

*«Τη αυτή ημέρα Κυριακή τρίτη των Νηστειών, την προσκύνησιν εορτάζομεν του τιμίου και ζωοποιού Σταυρού». Επειδή στη διάρκεια της νηστείας των σαράντα ημερών, κατά κάποιο τρόπο, και μείς σταυρωνόμαστε, νεκρωνόμαστε από τα πάθη, έχουμε την πίκρα της ακηδίας και της πτώσης, γι' αυτό υψώνεται ο τίμιος και ζωοποιός Σταυρός, για αναψυχή και υποστήριξή μας· μας θυμίζει τα πάθη του Κυρίου Ιησού Χριστού και μας παρηγορεί... Είμαστε σαν τους οδοιπόρους σε δύσκολο και μακρινό δρόμο που κατάκοποι, αν βρούν κάποιο ευσκιόφυλλο δένδρο κάθονται για λίγο ν' αναπαυθούν και ανανεωμένοι συνεχίζουν το δρόμο τους. Έτσι και τώρα τον καιρό της νηστείας και στο δύσκολο ταξίδι της προσπάθειας, ο ζωηφόρος Σταυρός φυτεύτηκε στο μέσον του δρόμου από τους αγίους Πατέρες για να μας δώσει άνεση και αναψυχή, για να μας ενθαρρύνει στην υπόλοιπη προσπάθειά μας. Ή, για να δώσουμε και ένα άλλο παράδειγμα: όταν έρχεται ένας βασιλιάς, πριν απ' αυτόν πορεύονται τα διακριτικά του γνωρίσματα, τα σκήπτρα, τα σύμβολα του και ύστερα εμφανίζεται ο ίδιος χαρούμενος για τη νίκη και μαζί του χαίρονται και όλοι οι υπήκοοί του· έτσι και ο Κύριος ημών Ιησούς Χριστός, που σε λίγο θα μας δείξει τη νίκη Του κατά του θανάτου Του και θα εμφανιστεί μετά δόξης την ημέρα της αναστάσεως, μας στέλνει πρώτα το σκήπτρο Του, τη βασιλική σημαία, το ζωοποιό Σταυρό*

ώστε να μας προετοιμάσει να δεχτούμε και τον ίδιο τον Βασιλιά και να Τον δοξάσουμε για τη νίκη...

Με το ζωοποιό Σταυρό γλυκαίνει την πικρία που νοιώθουμε από τη νηστεία, μας ενισχύει στην πορεία μας στην έρημο έως ότου φτάσουμε στην πνευματική Ιερουσαλήμ με την ανάστασή Του... Επειδή ο Σταυρός λέγεται Ξύλον Ζωής και είναι εκείνο το ξύλο που φυτεύτηκε στον Παράδεισο, γι' αυτό και οι θείοι Πατέρες τοποθέτησαν τούτο στο μέσον της Σαρακοστής, για να μας θυμίζει του Αδάμ της ευδαιμονία και την πτώση του από αυτή· να μας θυμίζει ακόμα ότι με τη συμμετοχή μας στο παρόν Ξύλο δεν πεθαίνουμε πια αλλά ζωογονούμαστε».

Έτσι ανανεωμένοι και καθησυχασμένοι θ' αρχίσουμε τώρα το δεύτερο μέρος της Σαρακοστής. Μια ακόμα εβδομάδα και την Δ' Κυριακή ακούμε την αναγγελία: «ο Υιός του Ανθρώπου παραδίδοται εις χείρας ανθρώπων, και αποκτενούνται αυτόν και αποκτανθείς τη Τρίτη ημέρα αναστήσεται» (Μάρκ. 9,31). Η έμφαση τώρα μετατοπίζεται από μας, από τη δική μας μετάνοια και την προσπάθεια, στα γεγονότα που έγιναν για μας και για τη σωτηρία μας.

Κύριε ο δούς ημίν προφθάσαι την σήμερον ημέραν, Εβδομάδα αγίαν προλάμπουσαν φαιδρώς, της Λαζάρου εκ νεκρών εγέρσεως, αξιώσον τους δούλους σου τω φόβω σου πορεύεσθαι, το στάδιον της νηστείας άπαν διανύοντας.

Τον χρόνον της νηστείας νυν υπερμεσάσαντες, αρχήν ενθέου δόξης, σαφώς επιδειξώμεθα και εις τέλος εναρέτου πολιτείας, φθάσαι θερμώς σπεύσωμεν, όπως ληγώμεθα την τρυφήν την αγήρω.

Στον Όρθρο της Τετάρτης της Ε' εβδομάδας ακούμε ακόμα μια φορά το Μεγάλο Κανόνα του αγίου Ανδρέου Κρήτης, αλλά αυτή τη φορά ολόκληρο. Αν στην αρχή της νηστείας αυτός ο Κανόνας ήταν μια πόρτα που μας οδήγησε στη μετάνοια, τώρα, προς το τέλος, φαίνεται σαν μια «ανακεφαλαίωση» της μετάνοιας και της πραγματοποίησής της. Αν στην αρχή μόνο ακούγαμε τον Κανόνα, τώρα ελπίζουμε τα λόγια του να έχουν γίνει λόγια μας, θρήνος

μας, ελπίδα μας, μετάνοια και ακόμα και αξιολόγηση της προσπάθειάς μας στην περίοδο της Σαρακοστής: πόσα απ' όλα αυτά έγιναν αληθινά δικά μας; Πόσο μακριά προχωρήσαμε στον μονοπάτι της μετάνοιας; Γιατί τώρα, όλα αυτά που αφορούν εμάς, πλησιάζουν στο τέλος. Από εδώ και μπρος πια ακολουθούμε και εμείς τους μαθητές που «ήσαν εν τη οδώ αναβαίνοντες εις Ιεροσόλυμα και ήν προάγων αυτούς ο Ιησούς». Τους έλεγε δε: «ιδού αναβαίνομεν εις Ιεροσόλυμα και ο υιός του Ανθρώπου παραδοθήσεται τοις αρχιερεύσι και γραμματεύσι, και κατακρινούσιν αυτόν θανάτω και παραδώσουσιν αυτόν τοις έθνεσι και εμπαιξουσιν αυτό και μαστιγώσουσιν αυτόν και εμπτύσουσιν αυτό και αποκτενούσιν αυτόν και τη τρίτη ημέρα αναστήσεται» (Μάρκ. 10, 32-45). Αυτό είναι το Ευαγγέλιο της Ε΄ Κυριακής.

Ο τόνος στις ακολουθίες της Σαρακοστής αλλάζει. Αν στο πρώτο μέρος της η προσπάθειά μας σκόπευε στο να εξαγνιστούμε εμείς οι ίδιοι, τώρα πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι αυτή η καθαρότητα δεν είναι αυτοσκοπός αλλά πρέπει να μας οδηγήσει στο στοχασμό, στην αυτοσυγκέντρωση και την οικειοποίηση του μυστηρίου του Σταυρού και της Ανάστασης. Το νόημα της προσπάθειάς μας τώρα μας παρουσιάζεται σαν συμμετοχή σ' αυτό το μυστήριο με το οποίο ήμασταν τόσο εξοικειωμένοι και το θεωρούσαμε δεδομένο ώστε το ξεχνούσαμε. Και τώρα, καθώς Τον ακολουθούμε πηγαίνοντας προς τα Ιεροσόλυμα μαζί με τους μαθητές Του, είμαστε «έκθαμβοι και έντρομοι».

**Πορεία προς το Πασχα, π. Αλεξάνδρου Σμέμαν**

---

## **Τα τρία δέντρα**

Κάποτε στην κορφή ενός λόφου στέκονταν τρία μικρά δέντρα και ονειρεύονταν τι ήθελαν να γίνουν όταν μεγαλώσουν.



Το πρώτο κοίταξε ψηλά τα αστέρια και είπε: «Θέλω να φυλάω ένα θησαυρό. Θέλω να είμαι καλυμμένο με χρυσάφι και γεμάτο πολύτιμους λίθους. Θα είμαι το πιο όμορφο θησαυροφυλάκιο στον κόσμο!»

Το δεύτερο κοίταξε μακριά ένα μικρό ποταμάκι που αργοκυλούσε στο δρόμο του για τη θάλασσα. «Εγώ θέλω να ταξιδεύω τις μεγάλες θάλασσες και να μεταφέρω δυνατούς βασιλιάδες. Θα είμαι το πιο δυνατό καράβι στον κόσμο!»

Το τρίτο δέντρο κοίταξε χαμηλά στη κοιλάδα από κάτω, όπου δραστήριοι άντρες και γυναίκες δούλευαν σε μια πόλη γεμάτη ζωντάνια. «Εγώ δε θέλω να αφήσω την κορφή του βουνού. Θέλω να γίνω τόσο ψηλό που, όταν σταματούν οι άνθρωποι για να με κοιτάξουν, θα σηκώνουν τα μάτια τους στον ουρανό και θα σκέφτονται το Θεό. Θα είμαι το ψηλότερο δέντρο στον κόσμο.»

Τα χρόνια πέρασαν. Ήρθε η βροχή, βγήκε ο ήλιος και τα μικρά δέντρα ψήλωσαν.

Μια μέρα τρεις ξυλοκόποι ανέβηκαν στο βουνό. Ο πρώτος κοίταξε το πρώτο δέντρο και είπε: «Αυτό το δέντρο είναι όμορφο. Είναι ακριβώς αυτό που θέλω», είπε, και με μια κίνηση του αστραφτερού τσεκουριού του το δέντρο έπεσε.

«Τώρα θα με κάνουν ένα όμορφο μπαούλο και θα φυλάω θαυμάσιους θησαυρούς!», είπε το πρώτο δέντρο...



Ο δεύτερο ξυλοκόπος κοίταξε το δεύτερο δέντρο και είπε: «Αυτό το δέντρο είναι δυνατό. Είναι ακριβώς αυτό που θέλω», είπε, και με μια κίνηση του αστραφτερού του τσεκουριού έπεσε το δεύτερο δέντρο. «Τώρα θα ταξιδέψω τις μεγάλες θάλασσες!» σκέφτηκε εκείνο, «θα γίνω δυνατό καράβι για δυνατούς βασιλιάδες!»...

Το τρίτο δέντρο απογοητεύτηκε, όταν ο τελευταίος ξυλοκόπος κοίταξε κατά το μέρος του. Στεκόταν ευθύ και ψηλό και σημάδευε γενναία τον ουρανό. Ο ξυλοκόπος κοίταξε ψηλά και μουρμούρισε «Οποιοδήποτε δέντρο μου κάνει». Με μια κίνηση του αστραφτερού του τσεκουριού έπεσε και το τρίτο δέντρο...

Το πρώτο δέντρο χάρηκε, όταν ο ξυλοκόπος το πήγε στον ξυλουργό. Αλλά εκείνος το έκανε παχιά για τα ζώα. Το άλλοτε όμορφο δέντρο δεν καλύφθηκε με χρυσό ούτε με θησαυρό. Το επένδυσαν με πριονίδια και το γέμισαν σανό για να τρώνε τα πεινασμένα ζώα μέσα σε ένα στάβλο.

Το δεύτερο δέντρο χαμογέλασε, όταν ο ξυλοκόπος το πήγε στο ναυπηγείο, όμως κανένα δυνατό καράβι δε φτιάχτηκε εκείνη τη μέρα. Αντί γι' αυτό, το άλλο δυνατό δέντρο με το σφυρί και το πριόνι έγινε μια βάρκα για ψάρεμα. Παραήταν μικρή και αδύναμη για να περάσει τους ωκεανούς ή ακόμα και ένα ποτάμι. Παρά μονάχα το πήγαν σε μια μικρή λίμνη.

Το τρίτο δέντρο μπερδεύτηκε, όταν ο ξυλοκόπος το έκοψε σε δυνατά δοκάρια και το άφησε στο ξυλουργείο. «Τι έγινε;» αναρωτήθηκε το ψηλό αυτό δέντρο, «Αυτό που ήθελα πάντα ήταν να στέκομαι στην κορφή του βουνού και να δείχνω τον Θεό...».

Πολλές μέρες και νύχτες πέρασαν. Τα τρία δέντρα σχεδόν ξέχασαν τα όνειρά τους.

Αλλά μια νύχτα, χρυσό φεγγαρόφως ξεχύθηκε πάνω στο πρώτο δέντρο καθώς μια νεαρή γυναίκα απόθεσε το νεογέννητο μωρό της μέσα στη φάτνη. «Μακάρι να μπορούσα να του φτιάξω μια κούνια», ψιθύρισε ο άντρας της. Η μητέρα έσφιξε το χέρι του

και χαμογέλασε καθώς το φεγγαρόφωτο έλαμψε πάνω στο λείο και στιβαρό ξύλο. «Αυτή η φάτνη είναι όμορφη», είπε. Και ξαφνικά το πρώτο δέντρο κατάλαβε ότι κρατούσε τον μεγαλύτερο θησαυρό του κόσμου...

Ένα βράδυ, ένας κουρασμένος ταξιδιώτης και οι φίλοι του μπήκαν σε μια παλιά ψαρόβαρκα. Ο ταξιδιώτης αποκοιμήθηκε, καθώς το δεύτερο δέντρο άνοιξε ήσυχα τα πανιά του μέσα στη λίμνη. Γρήγορα σηκώθηκε σφοδρή καταιγίδα γεμάτη κεραυνούς. Το μικρό δέντρο λύγισε απ' το φόβο. Ήξερε ότι δεν είχε τη δύναμη να μεταφέρει τόσους πολλούς επιβάτες με ασφάλεια μες στον αέρα και τη βροχή. Ο κουρασμένος άντρας ξύπνησε. Σηκώθηκε, άπλωσε το χέρι του και είπε: «Ήσυχασε..!». Η καταιγίδα σταμάτησε

τόσο γρήγορα όσο είχε ξεκινήσει. Και ξαφνικά το δεύτερο δέντρο κατάλαβε ότι μετέφερε το βασιλιά του ουρανού και της γης...

Μια Παρασκευή πρωί το τρίτο δέντρο ξαφνιάστηκε όταν τράβηξαν το δοκάρι του από τον ξεχασμένο σωρό με τα ξύλα. Δείλιασε καθώς το μετέφεραν μέσα από τους χλευασμούς του αγριεμένου πλήθους. Τρόμαξε, όταν οι στρατιώτες κάρφωσαν τα χέρια ενός άντρα πάνω του. Ένιωσε άσχημο, τραχύ και σκληρόκαρδο. Αλλά την Κυριακή το πρωί, όταν ανέτειλε ο ήλιος και η γη κάτω απ' το δέντρο άρχισε να τρέμει με χαρά, το τρίτο δέντρο ήξερε ότι η αγάπη του Θεού είχε αλλάξει τα πάντα. Είχε κάνει το τρίτο δέντρο δυνατό. Και κάθε φορά που οι άνθρωποι σκέφτονταν το τρίτο δέντρο, σκέφτονταν τον Θεό. Αυτό ήταν καλύτερο από το να

είναι το ψηλότερο δέντρο στον κόσ



Γι' αυτό την επόμενη φορά που θα στεναχωρηθείτε, επειδή δεν γίνατε αυτό που θέλατε, απλά παραμείνετε στη θέση σας και νιώστε ευτυχισμένοι, γιατί κάποιος, κάπου αλλού ίσως σκέφτεται κάτι καλύτερο να σας δώσει...

Μια συλλογή ιστοριών που αποτελεί φωτισμένη υπενθύμιση στον καθένα μας ότι κάθε φορά που δειλιάζουμε, κάθε φορά που διστάζουμε, κάθε φορά που δεν πιστεύουμε στον εαυτό και τις ικανότητές μας, προσβάλλουμε τον ίδιο τον Δημιουργό μας

Από το βιβλίο του Άκη Αγγελάκη, «Ιστορίες που δυναμώνουν την ψυχή», Εκδόσεις ΠΥΡΙΝΟΣ ΚΟΣΜΟΣ.