

ΠΑΤΗΡ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ ΓΑΛΑΝΙΔΗΣ

Προσευχή, Ησυχασμός,
Νοερά Προσευχή και ο
άγιος Γρηγόριος Σιναΐτης

Διδακτορική Διατριβή
Υπό του πατρός Αναστασίου Γαλανίδη

2025

Περιέχόμενα

Περίληψη	3
Λέξεις-κλειδιά.....	4
Abstract.....	5
Εισαγωγή	7
Κεφάλαιο πρώτο: Ο Ησυχασμός – Ιστορία, Πλαίσιο και Παράδοση.....	18
1.1 Ιστορικοπολιτικό και θρησκευτικό πλαίσιο	18
1.2 Εκπρόσωποι του Ησυχασμού.....	22
1.3 Η οντολογία της πίστεως.....	28
1.4.Η Προσευχή ως Οντολογική Συνθήκη της Πίστης.	34
1.5 Η Συνείδηση του Πιστού ως Απότοκο της Προσευχής.	40
1.6. Η Προσευχή ως Δρόμος για την Αυθεντική Επικοινωνία με τον Θεό.	45
1.7 Ο Όσιος Νείλος ως πρόδρομος της Νοεράς Προσευχής.....	48
Κεφάλαιο Δεύτερο: Η Φιλοσοφία και η Θεολογία της Νοεράς Προσευχής.....	62
2.1. Η Απαιτούμενη Ηθική Υπερβατολογία της Νοεράς Προσευχής.....	62
2.2. Ο Θάνατος ως Εξουσιαστής του Κόσμου.....	65
2.3.Προσευχή και Αυτονομία	80
Κεφάλαιο 3: Ο Γρηγόριος Σιναΐτης – Διδασκαλία και Σύστημα Σκέψης	115
3.1 Η ησυχαστική έριδα: θεολογικές και φιλοσοφικές διαστάσεις.....	115
3.2 Νήψις, Προσευχή και Απάθεια	126
3.3 Η ζωή και η πνευματική ακτινοβολία του αγίου Γρηγορίου Σιναΐτη	128
3.4 Η δράση του αγίου Γρηγορίου του Σιναΐτη.	138
3.5 Το φιλοσοφικό-θεολογικό σύστημα του αγίου Γρηγορίου του Σιναΐτη	146
3.6.Συμπέρασμα	156
Κεφάλαιο 4. Η διδασκαλία του Σιναΐτη και τα σύγχρονα κοινωνικά προβλήματα: μια απόπειρα εφαρμογής.....	157
5.Συμπεράσματα	176
Βιβλιογραφία	179

Περίληψη

Η παρούσα διατριβή διερευνά τη θεολογική, φιλοσοφική και κοινωνική συνεισφορά του Αγίου Γρηγορίου του Σιναΐτη, μιας προσωπικότητας υψίστης σημασίας για το κίνημα των Ησυχαστών του 14^{ου} αιώνα, το οποίο άσκησε βαθιά επίδραση στον πνευματικό χαρακτήρα του ύστερου Βυζαντίου. Στο πλαίσιο των πολιτικών αναταραχών, των θρησκευτικών συγκρούσεων και της γενικής κρίσης της εποχής, ο Ησυχασμός αναδείχθηκε ως ένα σύνθετο πνευματικό και πολιτιστικό φαινόμενο, ενώ ο Γρηγόριος ο Σιναΐτης έγινε ο ιδρυτής της στοχαστικής προσευχής και της ασκητικής πρακτικής, που επηρέασε βαθιά τον βυζαντινό και σλαβικό κόσμο.

Η μελέτη βασίζεται σε μια εκτενή ανάλυση πρωτογενών πηγών, συμπεριλαμβανομένων των σωζόμενων έργων του Σιναΐτη και των ησυχαστικών κειμένων της παράδοσης της Φιλοκαλίας, τα οποία εξετάζονται με τη χρήση θεολογικών και γλωσσικών εργαλείων. Ταυτόχρονα, περιλαμβάνει την εξέταση της νοεράς προσευχής μέσω μιας κριτικής αξιολόγησης της ελληνικής και ξένης δευτερογενούς βιβλιογραφίας, με στόχο την τεκμηρίωση των κυρίαρχων ερμηνευτικών προσεγγίσεων και τον εντοπισμό των υφιστάμενων ερευνητικών κενών. Η παρούσα μελέτη αποσκοπεί στην εξερεύνηση της θεολογικής συνέχειας και των ιδιαιτεροτήτων του ησυχαστικού λόγου, πραγματοποιώντας μια συγκριτική μελέτη της σκέψης του Αγίου με εκείνη άλλων εμβληματικών μορφών του Ησυχασμού, όπως ο Γρηγόριος Παλαμάς. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η ιστορική και κοινωνική ανάλυση του 14^{ου} αιώνα, καθώς σε αυτή την περίοδο το φαινόμενο του Ησυχασμού μπορεί να κατανοηθεί ως αντίδραση στις κρίσεις της εποχής και ως επαναπροσδιορισμός της ορθόδοξης ταυτότητας και παράδοσης.

Η διατριβή είναι δομημένη σε τέσσερα κύρια κεφάλαια. Το πρώτο κεφάλαιο παρέχει μια ολοκληρωμένη επισκόπηση του ιστορικού, θεολογικού και πνευματικού πλαισίου του Ησυχασμού, μαζί με μια συζήτηση για τους κύριους εκπροσώπους του. Το δεύτερο κεφάλαιο εξετάζει τη φιλοσοφική και θεολογική προσέγγιση του Γρηγορίου του Σιναΐτη στη νοερά προσευχή. Το τρίτο κεφάλαιο επικεντρώνεται στη μορφή του Αγίου, στην πρακτική και θεολογική συμβολή του στο κίνημα του Ησυχασμού και στη διάδοση της διδασκαλίας του στον βυζαντινό και σλαβικό κόσμο. Το τέταρτο κεφάλαιο της μελέτης αυτής παρέχει μια ανάλυση της σύγχρονης απήχησης του

ησυχαστικού παραδείγματος. Εξετάζει επίσης τους τρόπους με τους οποίους η διδασκαλία του Αγίου μπορεί να ανταποκριθεί σε σύγχρονα υπαρξιακά και κοινωνικά ζητήματα, όπως ο ατομικισμός, η κοινωνική αποξένωση και η κρίση του νοήματος.

Η μεθοδολογική προσέγγιση του έργου είναι διεπιστημονική, συνδυάζοντας θεολογική, φιλολογική, ιστορική και κοινωνιολογική ανάλυση. Αυτό επιτρέπει την κατανόηση της συμβολής του Γρηγορίου του Σινά και του κινήματος των Ησυχαστών. Η υπό εξέταση διατριβή υποστηρίζει ότι η παράδοση των Ησυχαστών αξίζει αναγνώριση για τη διαχρονική της σημασία, όχι ως απλό ιστορικό τεκμήριο, αλλά ως ζωντανό πνευματικό ήθος με την ικανότητα να επηρεάζει τις σύγχρονες εκφράσεις της πνευματικότητας και της κοινωνικής συνοχής.

Λέξεις-κλειδιά

Άγιος Γρηγόριος Σιναΐτης, Ησυχασμός, Νοερά προσευχή, Άκτιστο φως, Ησυχαστική έριδα, Βαλκανικός μοναχισμός, Ορθόδοξη πνευματική παράδοση, Ασκητική πρακτική, Θρησκευτική ανθρωπολογία

Abstract

The present dissertation explores the theological, philosophical, and social contributions of Saint Gregory of Sinai, a figure of paramount importance to the Hesychast movement of the 14th century, which exerted a profound influence on the spiritual character of late Byzantium. In the context of political turmoil, religious conflicts, and the general crisis of the era, Hesychasm emerged as a complex spiritual and cultural phenomenon, while Gregory of Sinai became a founder of contemplative prayer and ascetic practice that profoundly influenced the Byzantine and Slavic world.

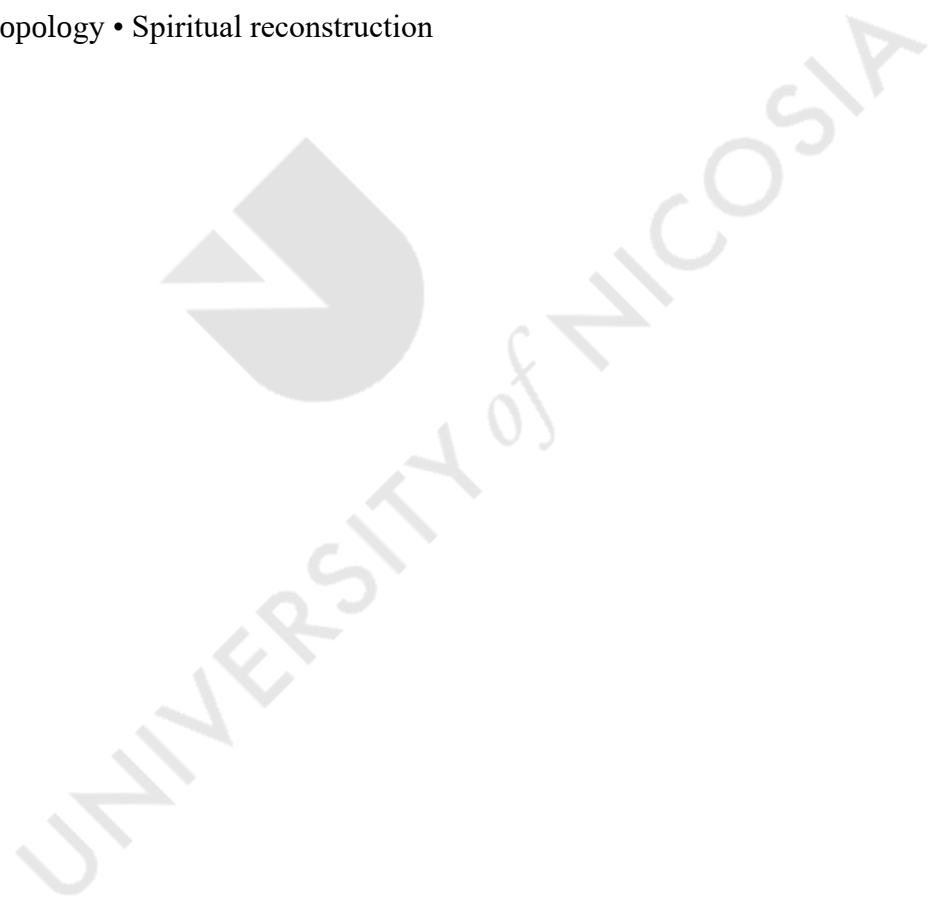
The study draws on an extensive analysis of primary sources, including the extant works of Sinaite and the hesychastic texts of the Philokalian tradition, which are examined using theological and linguistic tools. Concurrently, it encompasses the examination of noetic prayer through a critical evaluation of Greek and foreign secondary literature, with the objective of documenting the predominant interpretative approaches and identifying existing research lacunae. The present study sets out to explore the theological continuity and idiosyncrasies of Hesychastic discourse by undertaking a comparative study of Sinaite's thought with that of other emblematic figures of Hesychasm, such as Gregory Palamas. The historical and social analysis of the 14th century is of particular interest, as it is here that the Hesychast phenomenon can be understood as a reaction to the crises of the time and as a redefinition of Orthodox identity and tradition.

The dissertation is structured in four main chapters. The initial chapter provides a comprehensive overview of the historical, theological and spiritual context of Hesychasm, along with a discussion of its primary representatives. The second chapter examines Gregory of Sinai's philosophical and theological approach to noetic prayer. The third chapter focuses on Sinaite's form, his practical and theological contribution to the Hesychast movement, and the spread of his teaching in the Byzantine and Slavic worlds. The fourth chapter of this study provides an analysis of the contemporary resonance of the Hesychast paradigm. It also explores ways in which Sinaite's teaching can respond to contemporary existential and social issues, such as atomism, social alienation, and the crisis of meaning.

The methodological approach of the work is interdisciplinary, combining theological, philological, historical, and sociological analysis. This allows for a multi-layered understanding of the contribution of Gregory of Sinai and the Hesychast movement. The dissertation under consideration posits that the Hesychast tradition merits recognition for its enduring significance, not as a mere historical artefact, but as a vibrant spiritual ethos with the capacity to inform contemporary expressions of spirituality and social cohesion.

Keywords

Saint Gregory of Sinai, Hesychasm • Noetic prayer • Uncreated light • Hesychastic controversy, Balkan monasticism • Orthodox spiritual tradition • Ascetic practice • Religious anthropology • Spiritual reconstruction



Εισαγωγή

Η παρούσα διδακτορική διατριβή εστιάζει στη θεολογική, φιλοσοφική και κοινωνική συμβολή του αγίου Γρηγορίου Σιναΐτη, μιας από τις πλέον εξέχουσες μορφές του 14ου αιώνα, που έπαιξε καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση και διάδοση του ησυχαστικού κινήματος. Ο Γρηγόριος Σιναΐτης δεν υπήρξε απλώς ένας θεωρητικός του Ησυχασμού, αλλά και ένας πνευματικός διδάσκαλος, του οποίου η σκέψη και η δράση συνέβαλαν καθοριστικά στην πνευματική αναγέννηση του Ορθόδοξου μοναχισμού.¹

Η μελέτη αυτή επιχειρεί να εξετάσει τη θεολογική και φιλοσοφική προσέγγιση του Σιναΐτη μέσα από ένα πολυδιάστατο πλαίσιο που περιλαμβάνει ιστορικές, κοινωνιολογικές και πολιτισμικές αναλύσεις. Επιδιώκεται η κατανόηση του πνευματικού του έργου όχι μόνο ως ενός αμιγώς θρησκευτικού φαινομένου, αλλά και ως μιας αντίδρασης στις κρίσεις και προκλήσεις της εποχής του. Παράλληλα, γίνεται προσπάθεια να αξιολογηθεί η επίδραση των διδασκαλιών του στη μετέπειτα πορεία του Ορθόδοξου κόσμου και να διερευνηθεί η διαχρονικότητά τους σε σχέση με τις σύγχρονες αναζητήσεις της πνευματικότητας.

Η διδακτορική αυτή διατριβή βασίζεται σε πρωτογενείς πηγές, όπως τα σωζόμενα κείμενα του Γρηγορίου Σιναΐτη, καθώς και σε δευτερογενείς μελέτες που αφορούν τόσο τον ίδιο όσο και το ησυχαστικό κίνημα στο σύνολό του. Μέσω μιας συγκριτικής ανάλυσης, θα εξεταστεί η σχέση του Σιναΐτη με άλλους ησυχαστές της εποχής του, όπως ο Άγιος Γρηγόριος Παλαμάς, και θα αποτιμηθεί η συμβολή του στη διαμόρφωση της ησυχαστικής θεολογίας.

Επιπλέον, η εργασία αυτή αποσκοπεί στο να αναδείξει τη σχέση του Ησυχασμού με τις κοινωνικοπολιτικές συνθήκες της ύστερης Βυζαντινής περιόδου. Το κίνημα του Ησυχασμού αναπτύχθηκε σε μια εποχή έντονων πολιτικών αναταραχών, εσωτερικών συγκρούσεων και εξωτερικών απειλών. Επομένως, είναι σημαντικό να κατανοηθεί κατά πόσο το ησυχαστικό ιδεώδες και η διδασκαλία του Γρηγορίου Σιναΐτη αποτέλεσαν μια μορφή αντίδρασης ή υπέρβασης αυτών των κρίσεων.

¹St. W. Reinert, «Fragmentation (1204–1453)», στο Cyril Mango επιμ.εκδ., *The Oxford History of Byzantium*, (Oxford: Oxford University Press, 2002), 248–283

Τέλος, η μελέτη αυτή φιλοδοξεί να διερευνήσει την επικαιρότητα της ησυχαστικής παράδοσης στις σύγχρονες συνθήκες. Σε μια εποχή όπου η απομάκρυνση από τις παραδοσιακές πνευματικές αξίες και η εντατικοποίηση των υλιστικών και τεχνολογικών προκλήσεων δημιουργούν νέες υπαρξιακές αναζητήσεις, το μήνυμα του Ησυχασμού ενδέχεται να προσφέρει απαντήσεις και εναλλακτικές μορφές πνευματικής ανασυγκρότησης.

Ο 14ος αιώνας αποτελεί μία από τις πιο κρίσιμες περιόδους της ύστερης Βυζαντινής Αυτοκρατορίας, τόσο σε πολιτικό όσο και σε εκκλησιαστικό επίπεδο. Οι διαρκείς εδαφικές απώλειες, η οικονομική κατάρρευση, οι εσωτερικές συγκρούσεις και οι εξωτερικές απειλές από τους Οθωμανούς και τους Σέρβους δημιούργησαν ένα κλίμα γενικευμένης ανασφάλειας. Παράλληλα, οι θρησκευτικές έριδες που εκδηλώθηκαν, με κυριότερη την ησυχαστική διαμάχη, ανέδειξαν το πνευματικό δυναμικό της εποχής, αποδεικνύοντας πως η θεολογία δεν ήταν αποκομμένη από τις κοινωνικές και πολιτικές εξελίξεις.²

Η Εκκλησία του Βυζαντίου, εν μέσω αυτής της ρευστής κατάστασης, κλήθηκε να διαχειριστεί σοβαρά ζητήματα δογματικής και πνευματικής φύσεως, όπως το ενωτικό ζήτημα μεταξύ Ανατολής και Δύσης, το οποίο είχε τεθεί ήδη από τη Σύνοδο της Λυών το 1272.³ Η αποτυχία της ένωσης, που οφειλόταν σε μεγάλο βαθμό στην πολιτική του Ανδρόνικου Β' Παλαιολόγου, προκάλεσε έντονες αντιδράσεις μεταξύ των βυζαντινών διανοούμενων, με αποτέλεσμα την απομόνωση ή την εξορία αρκετών εξ αυτών. Σε αυτό το πλαίσιο, μοναστικά κέντρα, όπως το Άγιον Όρος, αναδείχθηκαν ως καταφύγια για τους θεολόγους και τους πνευματικούς ανθρώπους που αντιτάχθηκαν στη δυτική επιρροή και επιχείρησαν να επαναπροσδιορίσουν τη βυζαντινή πνευματικότητα.

Η περίοδος αυτή σηματοδεύτηκε από τη μεγάλη θεολογική έριδα που αφορούσε τον Ησυχασμό, ένα πνευματικό κίνημα με βαθιές ρίζες στην ορθόδοξη παράδοση. Ο

²G. Ostrogorsky, *History of the Byzantine State*, (New Brunswick, NJ: Rutgers University Press, 1969), 501.

³B. Σταυρίδης, «Ο συνοδικός θεσμός εις την Εκκλησίαν της Θεσσαλονίκης (ΙΑ'-ΙΕ' Αιώνες)», στο: *Δ' Επιστημονικό Συμπόσιο, Χριστιανική Θεσσαλονίκη: από της εποχής των Κομνηνών μέχρι και της Αλώσεως της Θεσσαλονίκης υπό των Οθωμανών (1430) (11ος-15ος μ.Χ.)*, (Θεσσαλονίκη: Κέντρο Ιστορίας Θεσσαλονίκης του Δήμου Θεσσαλονίκης, 1992, 63-64.

Ησυχασμός, που ανάγεται στους πρώτους αιώνες του Χριστιανισμού και σε πατέρες όπως ο Ευάγγελος Ποντικός, ο Ιωάννης της Κλίμακος και ο Μάξιμος Ομολογητής, εστίαζε στη νοερά προσευχή και την εσωτερική κάθαρση ως μέσο ένωσης με τον Θεό. Στον 14^ο αιώνα, ο Γρηγόριος Σιναΐτης και ο Γρηγόριος Παλαμάς συστηματοποίησαν τη θεολογία του Ησυχασμού, με αποτέλεσμα να ξεσπάσει έντονη διαμάχη μεταξύ των ησυχαστών και των πολεμίων τους, όπως ο Βαρλαάμ ο Καλαβρός και ο Γρηγόριος Ακίνδυνος.⁴

Η διαμάχη αυτή δεν ήταν απλώς μια θεολογική σύγκρουση, αλλά αντανάκλαση μιας βαθύτερης πολιτισμικής και φιλοσοφικής σύγκρουσης μεταξύ Ανατολής και Δύσης. Οι ησυχαστές υποστήριζαν ότι η γνώση του Θεού δεν επιτυγχάνεται μόνο διανοητικά, αλλά και μέσα από τη μυστική εμπειρία, όπως η θέα του ακτίστου φωτός. Από την άλλη πλευρά, οι πολέμιοι του Ησυχασμού, επηρεασμένοι από τον δυτικό ουμανισμό και τον αριστοτελισμό, θεωρούσαν ότι η θεογνωσία προϋποθέτει κυρίως ορθολογική προσέγγιση και στοχασμό.⁵ Αυτή η αντιπαράθεση κατέληξε σε σειρά συνόδων, που τελικά επικύρωσαν τη θεολογία του Ησυχασμού και αναγνώρισαν την αυθεντικότητα της εμπειρίας του ακτίστου φωτός.⁶

Στόχος της παρούσας διατριβής είναι η διερεύνηση του Ησυχαστικού Κινήματος μέσα από μία διεπιστημονική οπτική, συνδυάζοντας τη θεολογία, τη φιλοσοφία, την ιστορία και την κοινωνιολογία. Ειδικότερα, η μελέτη επιδιώκει να αναλύσει:

1. Τη θεολογική συμβολή του Γρηγορίου Σιναΐτη στην ανάπτυξη του Ησυχασμού και τη σχέση του με άλλους ησυχαστές της εποχής.
2. Τις επιπτώσεις της ησυχαστικής διαμάχης στην Εκκλησία και τη βυζαντινή κοινωνία.
3. Τη σύνδεση του Ησυχασμού με τις πολιτικές και κοινωνικές συνθήκες του Βυζαντίου.
4. Την αντίθεση μεταξύ ησυχαστικής παράδοσης και δυτικού ουμανισμού και τις ευρύτερες πολιτισμικές της προεκτάσεις.

⁴L. Bréhier, *Vie et mort de Byzance*, (Paris: Albin Michel, 2006), 632.

⁵Ι.Κ. Γρηγορόπουλος, *Θεολόγητον Φιλαδελφείας του ομολογητού*, τ. Α', (Κατερίνη: Τέρτιος, 1996),

⁶Δ. Κουτσούρης, *Σύνοδοι και θεολογία για τον ησυχασμό*, (Αθήνα: Ιερά Μητρόπολη Θηβών και Λεβαδείας, 1997), 54

5. Τη διαχρονικότητα του Ησυχασμού και τη σημασία του για τη σύγχρονη Ορθόδοξη θεολογία και πνευματικότητα.

Η παρούσα διατριβή δεν επιδιώκει μόνο να συμβάλει στη θεολογική έρευνα, αλλά και να φωτίσει τη σημασία του Ησυχασμού ως μιας διαχρονικής πνευματικής παράδοσης, που εξακολουθεί να εμπνέει και να καθοδηγεί τη σύγχρονη Ορθόδοξη σκέψη. Μέσα από αυτή την ανάλυση, αναδεικνύεται η διαχρονική αξία της ησυχαστικής εμπειρίας ως απάντηση στις υπαρξιακές αναζητήσεις του ανθρώπου και ως μέσο πνευματικής ανασυγκρότησης σε περιόδους κρίσεων. Ο Ησυχασμός αποτελεί μια βαθιά πνευματική και θεολογική παράδοση της Ορθόδοξης Εκκλησίας, η οποία δίνει έμφαση στην εσωτερική προσευχή, τη νοερά εργασία και τη θέαση του ακτίστου φωτός. Αυτή η μυστική διάσταση του Χριστιανισμού, με ρίζες στους πρώτους αιώνες της Εκκλησίας, αναπτύχθηκε ιδιαίτερα κατά τον 13ο και 14ο αιώνα, μέσα από τις διδασκαλίες του Γρηγορίου Σιναΐτη και των μεταγενέστερων ησυχαστών μοναχών.

Ο Γρηγόριος Σιναΐτης, σημαντική μορφή του Ησυχαστικού κινήματος, αφιέρωσε τη ζωή του στην αναζήτηση της ένωσης με τον Θεό μέσω της αδιάλειπτης προσευχής και της εσωτερικής ηρεμίας. Κατάφερε να διαμορφώσει ένα σύστημα πνευματικής άσκησης, το οποίο συνδύαζε την καθαρότητα της καρδιάς, την αυστηρή νηστεία, τη σιωπή και τη συνεχή επανάληψη της ευχής «Κύριε Ήσοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με».

Ο Ησυχασμός βασίζεται στην πεποίθηση ότι ο άνθρωπος, με την κάθαρση του νου και της καρδιάς, μπορεί να φτάσει στη θεωρία, δηλαδή στη θέα του ακτίστου φωτός, όπως το είδαν οι Απόστολοι κατά τη Μεταμόρφωση του Χριστού στο όρος Θαβώρ. Αυτή η εμπειρία δεν αποτελεί απλή διανοητική γνώση, αλλά πραγματική μετοχή στη Θεία Χάρη. Οι ησυχαστές υποστηρίζουν ότι το άκτιστο φως δεν είναι σύμβολο, αλλά η ίδια η ενέργεια του Θεού που γίνεται αντιληπτή από τον καθαρό νου.⁷

Στην εποχή του, ο Γρηγόριος Σιναΐτης έπαιξε καθοριστικό ρόλο στη διάδοση του Ησυχασμού, ταξιδεύοντας και διδάσκοντας σε διάφορες περιοχές, όπως το Άγιον Όρος, η Κωνσταντινούπολη και η Βουλγαρία. Οι διδαχές του επηρέασαν βαθιά τη μοναστική ζωή και συνέβαλαν στην εδραίωση της ησυχαστικής πρακτικής ως

⁷Μεθ. Γ.Φούγιας, *Το Ελληνικό Υπόβαθρο του Χριστιανισμού*, (Αθήνα: Αποστολική Διακονία, 1992), 25.

κεντρικού στοιχείου της Ορθόδοξης πνευματικότητας. Οι μαθητές του, ακολουθώντας την παράδοσή του, μετέφεραν τη διδασκαλία του σε όλο τον Ορθόδοξο κόσμο, διαμορφώνοντας μια από τις σημαντικότερες θεολογικές και πνευματικές παραδόσεις της Εκκλησίας.

Η σημασία του Ησυχασμού δεν περιορίζεται μόνο στον μοναχισμό, αλλά αγκαλιάζει κάθε Χριστιανό που αναζητά μια βαθύτερη σχέση με τον Θεό. Η νοερά προσευχή και η άσκηση της εσωτερικής ηρεμίας αποτελούν δρόμο προς τη μεταμόρφωση της ψυχής και την ένωση με το θείο. Αυτή η παράδοση συνεχίζει να εμπνέει και να καθοδηγεί όσους επιδιώκουν την αληθινή πνευματική ζωή

Ο Γρηγόριος Σιναΐτης (1255-1346) υπήρξε μια από τις σημαντικότερες μορφές του Ησυχαστικού κινήματος του 14ου αιώνα, συμβάλλοντας καθοριστικά στη διάδοση και διαμόρφωση της ορθόδοξης μοναστικής παράδοσης. Η διδασκαλία του και η πνευματική του πορεία συνδέθηκαν άμεσα με τη νοερά προσευχή, την ησυχία και την άσκηση, στοιχεία που αποτελούν τον πυρήνα του Ησυχασμού.⁸

Ο Γρηγόριος γεννήθηκε στη Μικρά Ασία, πιθανώς στη γύρω περιοχή της Κλαυδιουπόλεως. Σε νεαρή ηλικία ασπάστηκε τον μοναχισμό και μετέβη στο Όρος Σινά, όπου μαθήτευσε κοντά σε εμπειρικούς γέροντες του μοναχισμού. Εκεί ήρθε σε επαφή με τη νοερά προσευχή και την ησυχαστική παράδοση, στοιχεία που θα αποτελούσαν το θεμέλιο της πνευματικής του διδασκαλίας.⁹

Στη συνέχεια, ταξίδεψε στην Κύπρο, την Κρήτη και το Άγιον Όρος, όπου αφιερώθηκε στην άσκηση και στη διδασκαλία του Ησυχασμού. Η εγκατάστασή του στο Άγιον Όρος υπήρξε καθοριστική, καθώς εκεί συνάντησε άλλους σημαντικούς ησυχαστές και συνέβαλε στην αναβίωση της ησυχαστικής πρακτικής.¹⁰

⁸Αγγ. Δεληκάρη, *Άγιος Σιναΐτης. Η Δράση και η Συμβολή και στην Διάδοση του Ησυχασμού στα Βαλκάνια: Η Σλαβική Μετάφραση του Βίου του κατά το Αρχαιότερο Χειρόγραφο*, (Θεσσαλονίκη: Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, 2004), 112-117.

⁹Βενιζ. Χ. Χριστοφορίδης, *Οι ησυχαστικές έριδες κατά το ΙΔ' αιώνα*, 2^η έκδ., (Θεσσαλονίκη: Παρατηρητής, 1993), 21.

⁹Στο ίδιο.

¹⁰Αγγ. Δεληκάρη, *ό.π.*, 69.

Η κεντρική διδασκαλία του Γρηγορίου Σιναΐτη περιστρεφόταν γύρω από τη νοερά προσευχή, την πνευματική άσκηση και την απόκτηση του ακτίστου φωτός. Ο ίδιος υποστήριξε ότι η συνεχής επανάληψη της «Εὐχῆς τοῦ Ἰησοῦ» («Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με») οδηγεί στη θέωση, δηλαδή στην ένωση του ανθρώπου με τον Θεό.

Ένα από τα βασικά στοιχεία της διδασκαλίας του ήταν η αναπνευστική τεχνική κατά την προσευχή, η οποία βοηθούσε στη συγκέντρωση του νου και στη βαθύτερη πνευματική εμπειρία. Αυτή η πρακτική, που βασίζεται στην αναζήτηση της «καρδιακής προσευχής», αποτέλεσε σημείο αναφοράς για τη μετέπειτα εξέλιξη της ησυχαστικής παράδοσης.

Ο Γρηγόριος συνέβαλε επίσης στη συγκρότηση και διάδοση του Ησυχασμού στη Βαλκανική και τη Ρωσία. Μέσω της διδασκαλίας και των μαθητών του, η ησυχαστική μέθοδος διαδόθηκε σε ολόκληρο τον ορθόδοξο κόσμο, επηρεάζοντας τη μοναστική ζωή και τη θεολογία.

Η διδασκαλία του Γρηγορίου Σιναΐτη δεν έμεινε ανεπηρέαστη από τις θεολογικές συγκρούσεις του 14ου αιώνα. Η ησυχαστική διαμάχη, που κορυφώθηκε με τη σύγκρουση μεταξύ Γρηγορίου Παλαμά και Βαρλαάμ του Καλαβρού, είχε άμεση σχέση με τις διδασκαλίες του Σιναΐτη. Η Εκκλησία, μέσω των Συνόδων του 1341 και 1351, επιβεβαίωσε την εγκυρότητα της ησυχαστικής παράδοσης, αναγνωρίζοντας τη θεολογία του ακτίστου φωτός.¹¹

Ο Γρηγόριος Σιναΐτης άφησε ανεξίτηλο αποτύπωμα στη μοναστική και πνευματική ζωή της Ορθοδοξίας. Οι πρακτικές του Ησυχασμού, όπως η νοερά προσευχή και η εσωτερική ησυχία, παραμένουν μέχρι σήμερα κεντρικά στοιχεία της ορθόδοξης πνευματικότητας. Το έργο του επηρέασε τη μοναστική παράδοση στο Άγιον Όρος, στα Βαλκάνια και στη Ρωσία, διαμορφώνοντας τις θεολογικές αντιλήψεις για τη σχέση του ανθρώπου με τον Θεό.¹²

Η κληρονομιά του Γρηγορίου Σιναΐτη ζει μέσα από τα έργα του και τη διαχρονική αξία της ησυχαστικής παράδοσης, που συνεχίζει να αποτελεί βασικό στοιχείο της ορθόδοξης θεολογίας και ασκητικής ζωής. Ο Γρηγόριος ο Σιναΐτης αφιέρωσε το

¹¹I.Hauser, «Biographies Spirituelles (II. Époque byzantine)», *DS 1* (1937) 1634-1646

¹²Αγγ. Δεληκάρη, ό.π., 92-112.

συγγραφικό του έργο κυρίως στη διδασκαλία της ησυχαστικής προσευχής, τόσο από θεωρητική όσο και από πρακτική σκοπιά. Με το όνομά του σώζονται κείμενα όπως τα *Κεφάλαια δι' άκροστιχίδος* (137 κεφάλαια), τα *Έτερα κεφάλαια* (7 κεφάλαια), η *Εΐδησις άκριβής περί ήσυχίας και προσευχής* (10 κεφάλαια), ο *Λόγος εις τήν άγίαν Μεταμόρφωσιν του Κυρίου* και τα *Κεφάλαια για τήν ήσυχία* (7 κεφάλαια).¹³ Επιπλέον, διασώζεται επιστολή του προς τον όσιο Νήφωνα, ενώ του αποδίδονται εκκλησιαστικά ποιήματα, λειτουργικοί κανόνες και, σύμφωνα με ορισμένους ερευνητές, ο συναξαριακός βίος της αγίας Παρασκευής, που εντοπίστηκε σε σλαβική ακολουθία. Τα έργα του είχαν ευρεία διάδοση, ειδικά στον σλαβικό κόσμο, όπου μεταφράστηκαν και συνέβαλαν στην εξάπλωση του ησυχασμού.¹⁴

Η συμβολή του Γρηγορίου Σιναΐτη στην ολοκλήρωση και διάδοση του Ησυχασμού στον βυζαντινό και σλαβικό κόσμο υπήρξε καθοριστική. Δεν συμμετείχε σε απολογητικούς διαλόγους αλλά υπήρξε διδάσκαλος της πνευματικής ζωής. Θεμελίωσε την πρακτική της ησυχαστικής προσευχής, αποφεύγοντας κάθε είδους αιτιολογικές διαμάχες και προτιμώντας τη σιωπηλή άσκηση. Παρότι υπήρχαν μοναχοί στον Άθω, όπως οι Ησαΐας, Κορνήλιος και Μακάριος από τη σκήτη του Μαγουλά, που ήδη γνώριζαν κάποιες θεωρητικές βάσεις του Ησυχασμού, η διδασκαλία του Γρηγορίου τους πρόσφερε νέες γνώσεις και εμβάθυνση στην πρακτική της νοερής προσευχής.¹⁵ Οι αγιορείτες μαρτυρούν ότι ο Ησυχασμός, όπως διαμορφώθηκε από τον Γρηγόριο, εισήγαγε ένα νέο τρόπο πνευματικής άσκησης που επηρέασε βαθιά τη μοναστική ζωή.¹⁶

Ορισμένοι μελετητές, όπως ο Bois, υποστηρίζουν ότι ο Γρηγόριος διαχώρισε τη θεωρία από την πράξη και πρότεινε μεταρρυθμίσεις στην ησυχαστική πρακτική, ενθαρρύνοντας την αποχή από την προφορική προσευχή. Ο Hausherr, από την άλλη, τον περιγράφει ως «ιεραπόστολο» του μυστικισμού, αναδεικνύοντας τον ενεργό ρόλο του στη διάδοση της πνευματικής άσκησης πέρα από τα αυστηρά όρια των ασκητικών κοινοτήτων.

¹³Στο ίδιο.

¹⁴¹⁴V. Laurent, «Gregorios, Sinaites», *LThK* 4 (1960) 1214-1215.

¹⁵David Fontana, *Ψυχολογία, θρησκεία, πνευματικότητα*, μτφρ. αγνώστου (Αθήνα: Σαββάλας, 2003).

¹⁶Στο ίδιο.

Μια από τις σημαντικότερες συνεισφορές του ήταν η πεποίθησή του ότι η «ησυχία» δεν ήταν αποκλειστικό προνόμιο των ερημιτών, αλλά μπορούσε να εφαρμοστεί και από μοναχούς σε κοινοβιακά περιβάλλοντα. Γι' αυτόν τον λόγο, συμβούλεψε τον μετέπειτα Πατριάρχη Ισίδωρο να μεταβεί στη Θεσσαλονίκη και να καθοδηγήσει τους λαϊκούς στη νοερά προσευχή, προβάλλοντας τον εαυτό του ως ζωντανό παράδειγμα της πρακτικής αυτής. Έτσι, ο Γρηγόριος Σιναΐτης δεν περιορίστηκε στην πνευματική καθοδήγηση των μοναχών αλλά συνέβαλε στη διάδοση του Ησυχασμού και στους κύκλους των λαϊκών πιστών.¹⁷

Σημαντικό επίσης ήταν το συγγραφικό του έργο, το οποίο διαφέρει από το απολογητικό και δογματικό ύφος των συγγραμμάτων του Γρηγορίου Παλαμά.¹⁸ Ο Σιναΐτης προτίμησε μια απλή και κατανοητή προσέγγιση, που άγγιζε την καθημερινή ζωή των πιστών.¹⁹ Παρόλα αυτά, το έργο του συνέβαλε στην κατανόηση της θεολογίας του Παλαμά και στη διάδοση των ησυχαστικών διδασκαλιών.²⁰

Ιδιαίτερη σημασία είχε η δράση του στη Βουλγαρία, όπου οι μονές που ίδρυσε στα Παρόρια ανέδειξαν μαθητές, οι οποίοι με τη σειρά τους έγιναν διδάσκαλοι του Ησυχασμού στα Βαλκάνια.²¹ Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί ο Θεοδόσιος Τυρνόβου, ο οποίος, μνημένος στη νοερά προσευχή από τον Γρηγόριο, ίδρυσε τη Μονή της Θεοτόκου, που αποτέλεσε το δεύτερο σημαντικότερο ησυχαστικό κέντρο μετά τα Παρόρια. Στη Βουλγαρία, η έμφαση δόθηκε περισσότερο στην πρακτική θρησκευτική και ηθική ζωή παρά στην αυστηρή άσκηση, διαφοροποιώντας το βουλγαρικό Ησυχασμό από το βυζαντινό πρότυπο.

Παρόμοια εξέλιξη είχε και στη Σερβία, όπου ο Ησυχασμός είχε ήδη εμφανιστεί με τη διδασκαλία του αγίου Σάββα (1175-1235). Ωστόσο, τα έργα του Γρηγορίου Σιναΐτη

¹⁷Ir.Hauscherr, «La methode d' oraison hesychaste», στο *Orientale Christiana* 9 (1927), 471.

¹⁸Θ. Καραπέτσας, *Το πρόβλημα του ανθρωπισμού στον Γρηγόριο Παλαμά* (Αθήνα: Εκδόσεις Δόμος, 2004).

¹⁹Κάλλιστος και Ιγνάτιος Ξανθόπουλοι, «Περί των αιρουμένων ησύχως βιώναι», στο *Φιλοκαλία των Ιερών Νηπτικών Πατέρων*, τόμ. Δ' (Θεσσαλονίκη: Το Περιβόλι της Παναγίας, 1986), σσ. χχ.

²⁰Ι. Καραμεσίνη, *Ισαάκ Σύρον: Ασκητικά – Η φιλοσοφία του προσώπου* (Αθήνα: Εκδόσεις Δόμος, 2000), 28.

²¹Ν. Κατσάνης, *Η μυστική θεολογία του Γρηγορίου Παλαμά* (Αθήνα: Εκδόσεις Δόμος, 2002).

μεταφράστηκαν και απέκτησαν μεγάλη απήχηση. Αντίγραφα των κειμένων του βρέθηκαν ακόμη και σε μονές της Μολδαβίας και της Βλαχίας, γεγονός που καταδεικνύει τη μεγάλη εμβέλεια της διδασκαλίας του.

Η κοινότητα των Παρορίων έπαιξε καθοριστικό ρόλο στη διάδοση του Ησυχασμού στους σλαβικούς λαούς, αποτελώντας γέφυρα μεταξύ της ελληνικής και της σλαβικής παράδοσης. Εκεί συγκεντρώθηκαν μοναχοί από διάφορες περιοχές, όπως η Ελλάδα, η Βουλγαρία, η Σερβία, η Ουγγαρία, η Μολδαβία και η Βλαχία. Ανάμεσα στους διαπρεπείς μαθητές που εκπαιδεύτηκαν στα Παρόρια ήταν ο Πατριάρχης Κάλλιστος Α΄, ο Θεοδόσιος Τυρνόβου, ο Ρωμύλος Βιδυνίου και ο Δαβίδ Δισύπατος. Η φήμη του Γρηγορίου έφτασε μέχρι τους ηγεμόνες των περιοχών αυτών, όπως ο Βούλγαρος ηγεμόνας Ιωάννης Αλέξανδρος, ο οποίος στήριξε τις ησυχαστικές μονές, εξασφαλίζοντας την ασφάλειά τους από ληστρικές επιδρομές.²²

Ο Γρηγόριος Σιναΐτης, μέσα από τη διδασκαλία, τη συγγραφική του δραστηριότητα και την ίδρυση ησυχαστικών κοινοτήτων, υπήρξε μια από τις πλέον καθοριστικές μορφές του ύστερου ανατολικού Ησυχασμού. Η συμβολή του στη διάδοση και διαμόρφωση του ησυχαστικού κινήματος υπήρξε ανεκτίμητη, επηρεάζοντας βαθιά τόσο τον βυζαντινό όσο και τον σλαβικό μοναχισμό και θεολογία. Η έρευνα μας επιχειρεί να συνδέσει τις διδαχές του αγίου Γρηγορίου με σύγχρονα κοινωνικά ζητήματα, κάτι που απουσιάζει από την ελληνική και ξένη βιβλιογραφία. Στην πορεία της μελέτης διαπιστώσαμε πως υπάρχουν εκδεδομένες βιογραφίες του, με σημαντικότερη εκείνη του πατριάρχη Καλλίστου Α', που περιγράφει λεπτομερώς τη ζωή και τη δράση του στο έργο

Η μελέτη της διαθέσιμης βιβλιογραφίας αναδεικνύει μια σειρά από βασικά ερωτήματα, η απάντηση των οποίων καθίσταται αναγκαία και ενδιαφέρουσα, καθώς μέχρι σήμερα δεν έχουν εξεταστεί συστηματικά. Τα ερωτήματα αυτά καθορίζουν και το χρονικό και γεωγραφικό πλαίσιο της έρευνας, το οποίο εκτείνεται σε δύο επίπεδα. Το πρώτο αφορά τον 13ο και 14ο αιώνα, καθώς και τις περιοχές που επισκέφθηκε ο Γρηγόριος ο Σιναΐτης. Το δεύτερο αναφέρεται στη σύγχρονη εποχή και στα

²²Αρχ. Πλακίδας Deseille, *Φιλοκαλία. Η νηπτική παράδοση της Ορθοδοξίας και η ακτινοβολία της στον κόσμο*, μετάφρ. Αν. Κωστάκου-Μαρίνη, (Αθήνα: Ακρίτας, 1999), 158-161.

προβλήματα που αντιμετωπίζει ο σημερινός κόσμος, όπως ο ατομισμός, η κοινωνική απομόνωση και η δυσφορία που δημιουργεί το σύγχρονο καπιταλιστικό σύστημα.

Κεντρικά ερωτήματα της μελέτης είναι: Ποιος ήταν ο Γρηγόριος ο Σιναΐτης; Ποια ήταν η φιλοσοφική και θεολογική του σκέψη, που συνέβαλε στην εδραίωση του ησυχασμού και της νοερής προσευχής; Και, κυρίως, πώς μπορεί η διδασκαλία του να προσφέρει λύσεις στα προβλήματα του σύγχρονου ανθρώπου;

Η δομή της εργασίας διαμορφώνεται ως εξής: Μετά την εισαγωγή, το πρώτο κεφάλαιο εστιάζει στον Ησυχασμό και τους κύριους εκπροσώπους του θέτοντας το ιστορικό πλαίσιο της Παράδοσης της νοεράς προσευχής για να ακολουθήσει το δεύτερο κεφάλαιο, στο οποίο εξετάζεται η φιλοσοφική και θεολογική του προσέγγιση της νοεράς προσευχής. Το τρίτο κεφάλαιο εστιάζει στη μορφή του Γρηγορίου του Σιναΐτη και στη συμβολή του στο ησυχαστικό κίνημα, καθώς και στην επίδρασή του στη θρησκευτική συνοχή των χριστιανών της εποχής του. Στο τέταρτο κεφάλαιο αναλύεται η σύγχρονη σημασία της διδασκαλίας του και οι τρόποι με τους οποίους μπορεί να βρει απήχηση σήμερα. Τέλος, η μελέτη ολοκληρώνεται με τα συμπεράσματα που προκύπτουν από την ανάλυση του θέματος.

Η παρούσα διδακτορική διατριβή υιοθετεί μια διεπιστημονική μεθοδολογική προσέγγιση, με στόχο τη σφαιρική και εις βάθος διερεύνηση της θεολογικής, φιλοσοφικής και κοινωνικής συμβολής του αγίου Γρηγορίου Σιναΐτη. Η επιλογή αυτής της μεθόδου κρίνεται αναγκαία, καθώς το φαινόμενο του Ησυχασμού δεν αποτελεί μόνο ένα θεολογικό ή μοναστικό ρεύμα, αλλά ένα πολυσύνθετο πνευματικό, κοινωνικό και πολιτισμικό φαινόμενο με διαχρονικές προεκτάσεις. Ως εκ τούτου, η μελέτη του απαιτεί τη συνδυαστική εφαρμογή διαφορετικών ερευνητικών εργαλείων και γνωστικών πλαισίων.

Καταρχάς, ιδιαίτερη έμφαση δίδεται στην κριτική ανάλυση των πρωτογενών πηγών, με επίκεντρο τα σωζόμενα έργα του Σιναΐτη, τα ησυχαστικά κείμενα της Φιλοκαλικής παράδοσης, καθώς και πατερικά συγγράμματα που σχετίζονται με τη νοερά προσευχή και την πνευματική άσκηση. Η ανάλυση αυτή δεν περιορίζεται στη θεολογική ερμηνεία των κειμένων, αλλά αξιοποιεί γλωσσικά και φιλολογικά εργαλεία, προκειμένου να αναδειχθεί η εννοιολογική ακρίβεια και η πνευματική τους δυναμική.

Παράλληλα, πραγματοποιείται διεξοδική ανασκόπηση της δευτερογενούς βιβλιογραφίας, ελληνόγλωσσης και ξενόγλωσσης, η οποία επιτρέπει την ενσωμάτωση των κυριότερων ερμηνευτικών προσεγγίσεων, αλλά και τον εντοπισμό θεωρητικών και ερευνητικών κενών. Η καταγραφή των διαφορετικών επιστημονικών θέσεων καθιστά δυνατή την κριτική τοποθέτηση της παρούσας μελέτης στο ευρύτερο πλαίσιο της ησυχαστικής έρευνας.

Επιπλέον, ακολουθείται συγκριτική θεώρηση, μέσω της οποίας διερευνάται η σχέση του Γρηγορίου Σιναΐτη με άλλες εμβληματικές μορφές του Ησυχασμού, όπως ο Γρηγόριος Παλαμάς. Η σύγκριση αυτή στοχεύει στην ανάδειξη τόσο των δογματικών και πνευματικών συγκλίσεων όσο και των ενδεχόμενων διαφοροποιήσεων στη θεολογική προσέγγιση και στην εφαρμογή της ασκητικής πρακτικής.

Η ερμηνεία του ησυχαστικού φαινομένου εντάσσεται στο ιστορικο-κοινωνικό πλαίσιο του 14ου αιώνα, περιλαμβάνοντας τις πολιτικές αναταράξεις, τις θρησκευτικές διαμάχες και τις κοινωνικές μετατοπίσεις της ύστερης Βυζαντινής Αυτοκρατορίας. Μέσα από αυτή την ιστορική εστίαση επιχειρείται η κατανόηση του Ησυχασμού ως πνευματικής αντίδρασης στις κρίσεις της εποχής και ως επαναπροσδιορισμού της ορθόδοξης ταυτότητας.

Τέλος, υιοθετείται μια ερμηνευτική διασύνδεση με τη σύγχρονη πραγματικότητα, προκειμένου να διερευνηθεί η επικαιρότητα και η εφαρμοσιμότητα του ησυχαστικού μηνύματος σε σημερινές υπαρξιακές, κοινωνικές και πολιτισμικές προκλήσεις. Ο Ησυχασμός προσεγγίζεται όχι ως απολιθωμένο εκκλησιαστικό φαινόμενο, αλλά ως δυναμικό πνευματικό ήθος, το οποίο δύναται να εμπνεύσει νέες μορφές πνευματικότητας και ανθρώπινης ολοκλήρωσης.

Η σύνθεση των παραπάνω μεθοδολογικών εργαλείων επιτρέπει την ανάπτυξη μιας πολυεπίπεδης, επιστημονικά τεκμηριωμένης και θεολογικά ευαίσθητης προσέγγισης του έργου και της παρακαταθήκης του αγίου Γρηγορίου Σιναΐτη. Η εργασία ακολουθεί το πρότυπο βιβλιογραφικών παραπομπών και τεκμηρίωσης Chicago Manual of Style, όπως αυτό εφαρμόζεται στις ανθρωπιστικές και θεολογικές επιστήμες, διασφαλίζοντας την ακαδημαϊκή πληρότητα και τη διαφάνεια των πηγών.

Κεφάλαιο πρώτο: Ο Ησυχασμός – Ιστορία, Πλαίσιο και Παράδοση

1.1 Ιστορικοπολιτικό και θρησκευτικό πλαίσιο

Παρόλο που οι Βενετοί κατέβαλλαν προσπάθειες για ήπια διαχείριση των θρησκευτικών ζητημάτων των κατοίκων της Κρήτης, η πραγματικότητα εξελίχθηκε διαφορετικά. Πολλαπλά επαναστατικά κινήματα κατά την περίοδο της Βενετοκρατίας αποκαλύπτουν τη βαθύτερη ένταση που επικρατούσε στο νησί. Ακόμα και μετά την Άλωση της Κωνσταντινούπολης το 1453, το ορθόδοξο θρησκευτικό στοιχείο εξελίχθηκε σε μια ιδιότυπη βυζαντινή ταυτότητα, που επιβίωνε ακόμη και υπό την Οθωμανική κυριαρχία. Η προσήλωση των Κρητικών στη θρησκευτική τους ταυτότητα φαίνεται πως αποτελούσε έναν ισχυρό παράγοντα διατήρησης της συλλογικής τους συνείδησης.²³

Παρά την κατάρρευση της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας και την υποδούλωση του Πατριαρχείου, η ιδέα της αυτοκρατορίας συνέχισε να ζει στην κρητική συνείδηση, ταυτισμένη με την ορθοδοξία. Ίσως αυτό να σχετίζεται και με τον ανεξάρτητο χαρακτήρα των Κρητικών, οι οποίοι διαχρονικά επιδίωκαν την αυτονομία και την ελευθερία τους, αρνούμενοι την προσάρτησή τους σε ισχυρές δυνάμεις.

Τα επαναστατικά κινήματα του 14ου και 15ου αιώνα είναι πολυάριθμα, μερικά μικρής και άλλα μεγαλύτερης κλίμακας. Από τα πιο χαρακτηριστικά είναι η επανάσταση του Αγίου Τίτου (1363–1366), γνωστή και ως «αποστασία του Αγίου Τίτου», η οποία οδήγησε στην ίδρυση μιας σύντομης δημοκρατίας, της Δημοκρατίας του Αγίου Τίτου. Το όνομα παραπέμπει στον πολιούχο του Χάνδακα και πρώτο επίσκοπο της Κρήτης, Άγιο Τίτο. Βενετοί έποικοι και τοπικοί αριστοκράτες – κυρίως η οικογένεια Καλλέργη – συμμάχησαν για να αποτινάξουν τη βενετική κυριαρχία και να ιδρύσουν μια ανεξάρτητη πολιτεία. Ανάμεσα στα αιτήματα των επαναστατών ήταν και η αποκατάσταση της ορθόδοξης εκκλησιαστικής τάξης, όπως η δυνατότητα

²³Α. Καψάλης, Σχέσεις πολιτικής και θεολογίας στον Ύστερο Μεσαίωνα (Αθήνα: Εκδόσεις Εστία, 1998), 25.

χειροτονίας ορθόδοξων ιερέων. Αν και το κίνημα καταπνίγηκε, η αντίσταση συνεχίστηκε στα Σφακιά μέχρι το 1367.²⁴

Η Δημοκρατία του Αγίου Τίτου αποτελεί ορόσημο, καθώς συνδυάζει θρησκευτικά και πολιτικά αιτήματα, δείχνοντας τη σταδιακή αποστασιοποίηση των Βενετών εποίκων από τη μητρόπολή τους και την προσέγγισή τους με την τοπική ελίτ. Σε μεταγενέστερες περιόδους παρατηρούμε κινήματα όπως η επανάσταση του Βλαστού (1453–1454) και τα γεγονότα του 1460–1462, τα οποία τροφοδοτήθηκαν από τη θρησκευτική ένταση μεταξύ Ορθόδοξων και Καθολικών, ιδιαίτερα μετά τη Σύνοδο της Φεράρας–Φλωρεντίας και την Άλωση της Πόλης. Ο Βλαστός συγκρότησε δίκτυο ανθενωτικών κληρικών και μοναχών, αντιδρώντας στη φιλοενωτική πολιτική της Βενετίας.²⁵

Η συμμετοχή του λαού στις εξεγέρσεις υποδηλώνει την εμπιστοσύνη τους προς τους τοπικούς άρχοντες – ομόδοξους και ομοεθνείς – οι οποίοι θεωρούνταν πιο ικανοί να υπερασπιστούν τα δικαιώματα και τις παραδόσεις τους. Η επιθυμία των Κρητικών για ένωση με την Κωνσταντινούπολη συνοδευόταν από εντονότερη επιθυμία για ανεξαρτησία και διατήρηση της ορθόδοξης ταυτότητας, της γλώσσας και των εθίμων τους.²⁶

Η θρησκευτική συνείδηση αποτελούσε ισχυρότατο κίνητρο για εξέγερση, καθώς λειτουργούσε ως στοιχείο διαφοροποίησης από τους Καθολικούς κατακτητές. Ένα από τα κύρια αιτήματα των Κρητικών ήταν η επαναφορά του εκκλησιαστικού καθεστώτος που υπήρχε πριν από την κατάκτηση. Η δράση των φιλοενωτικών και των ανθενωτικών στην Κρήτη όξυνε τις αντιπαραθέσεις. Οι ανθενωτικοί κληρικοί προσπάθησαν να ενισχύσουν την πίστη στον Ορθόδοξο Δόγμα, ενώ οι φιλοενωτικοί προωθούσαν την Ένωση υπό τη στήριξη της βενετικής διοίκησης μετά το 1439.²⁷

Η παρουσία του ενωτικού Ισιδώρου Κιέβου στην Κρήτη και οι προσπάθειές του για προώθηση της Ένωσης οδήγησαν σε αιματηρές συγκρούσεις, στις οποίες συμμετείχαν και Εβραίοι, με στόχο την ευνοϊκότερη μεταχείριση από τις βενετικές

²⁴Στο ίδιο, 40.

²⁵Στο ίδιο, 38.

²⁶Στο ίδιο, 40.

²⁷Στο ίδιο

αρχές. Έτσι επιχειρήθηκε να επιβληθεί μια μορφή ουνίας, που όμως δεν είχε επιτυχία στην ενδοχώρα, παρά την ύπαρξη αρχειακών πληροφοριών. Σύμφωνα με την Όλγα Γκράτζιου, τα ουνιτικά κατάλοιπα είναι δύσκολο να εντοπιστούν, πιθανότατα λόγω της επαναχρησιμοποίησής τους από την Ορθόδοξη Εκκλησία. Παρόλα αυτά, διατηρούνται παραδείγματα ναών με δυτικά παρεκκλήσια ή τοιχογραφίες που υποδηλώνουν το παπικό πρωτείο, όπως η απεικόνιση του Αγίου Φραγκίσκου σύμφωνα με τη βυζαντινή τεχνοτροπία.²⁸

Η παρουσία του Αγίου Ανθίμου του Κρητός, πιθανόν από τον 14^ο αιώνα, δίπλα στον Γρηγόριο Παλαμά, φέρει έντονο ιδεολογικό περιεχόμενο με ξεκάθαρα αντιλατινικό και ανθενωτικό μήνυμα. Ο Άνθιμος υπήρξε φλογερός αντίπαλος της ένωσης των Εκκλησιών και επέκρινε δριμύτητα τους Λατίνους, χαρακτηρίζοντας τη Λατινική Εκκλησία ως «μιασμένη και αποκρουστική». Η τοποθέτησή του δίπλα στον Παλαμά δεν είναι τυχαία, αλλά λειτουργεί ως συμβολικός άξονας που ενισχύει την ορθόδοξη αυτοσυνειδησία και αναδεικνύει τη διαφοροποίησή της από τις δυτικές θεολογικές προσεγγίσεις. Με αυτόν τον τρόπο, η μονή Βαλσαμόνερου προβάλλεται ως χώρος έντονης ορθόδοξης και ησυχαστικής ταυτότητας, αποστασιοποιημένος από δυτικές επιρροές.

Κατά την περίοδο της Βενετοκρατίας, στην ευρύτερη περιοχή της Γέργερης συναντάμε παραδείγματα μοναστικών ιδρυμάτων τόσο της Λατινικής όσο και της Ορθόδοξης Εκκλησίας. Ένα από αυτά ήταν η Κιστερκιανή μονή, η οποία ιδρύθηκε πιθανότατα τον 13^ο αιώνα και δεν διατηρείται πλέον. Υπάρχει το ενδεχόμενο να ταυτίζεται με τον σωζόμενο ναό του Χριστού. Το τάγμα των Κιστερκιανών, όπως και άλλα λατινικά μοναστικά τάγματα στην Κρήτη, είχε αποκτήσει σημαντικά προνόμια από τις βενετικές αρχές, με σκοπό τον προσηλυτισμό του τοπικού ορθόδοξου ²⁹πληθυσμού. Αν και οι προσπάθειες αυτές δεν είχαν την αναμενόμενη απήχηση, το τάγμα παρέμεινε ενεργό και διατήρησε ισχυρή οικονομική παρουσία στην περιοχή.

Το 1443 ανεγέρθηκε ο ναός της Παναγίας Κεράς (ή Χανουτιάς), σε μικρή απόσταση από τις σημαντικές ορθόδοξες μονές Βροντησίου και Βαλσαμονέρου. Η εικονογραφία του ναού περιλαμβάνει τη σκηνή του ασπασμού των αποστόλων

²⁸Στο ίδιο, 56.

²⁹Στο ίδιο.

Πέτρου και Παύλου – στοιχείο που ενδέχεται να υποδηλώνει φιλενωτικές τάσεις, ιδίως αν ληφθεί υπόψη ότι η οικοδόμησή του ακολουθεί τη Σύνοδο της Φερράρας-Φλωρεντίας (1438–39), η οποία προώθησε την ένωση των Εκκλησιών. Η παρουσία δύο λατινικών μονών στην περιοχή, των Κιστερκιανών και των Φραγκισκανών (η δεύτερη πιθανώς ιδρύθηκε τον 15ο αιώνα), δείχνει ότι η επιλογή της τοποθεσίας είχε πιθανόν σκοπό την επίδραση στους ορθόδοξους μέσω της εγγύτητας με τα δικά τους θρησκευτικά κέντρα.³⁰

Οι Ορθόδοξες μονές, από την άλλη πλευρά, φαίνεται να ανταποκρίθηκαν σε αυτή την πίεση με στρατηγικές που ενίσχυαν τη θρησκευτική τους ταυτότητα. Αυτό εκφράζεται, μεταξύ άλλων, με την εισαγωγή του νεοφανούς αγίου Φανουρίου στο εικονογραφικό τους πρόγραμμα, όπως στο Βαλσαμονέρου, καθώς και με την αφιέρωση της μονής Βροντησίου στον Απόστολο Θωμά – αφιέρωση με βυζαντινές καταβολές και βαθιά θεολογική σημασία, που συνδέεται με την προβληματική της θείας φύσης του Χριστού, ιδιαίτερα στο πλαίσιο του ησυχαστικού προβληματισμού.

Παράλληλα, στην ευρύτερη περιοχή συναντώνται και σπηλαιώδεις ναοί, όπως αυτοί στους Καπετανιανούς, οι οποίοι διακοσμούνται με τοιχογραφίες και επιγραφές που φανερώνουν το ασκητικό πνεύμα της εποχής. Η αναφορά στην Κωνσταντινούπολη και η απόδοση του τίτλου της «βασιλίδος των πόλεων» υποδηλώνει την επιθυμία των Κρητικών να διατηρήσουν τη μνήμη και τον συμβολισμό του βυζαντινού κέντρου εξουσίας. Αυτό αντανακλά ένα ευρύτερο αίτημα πολιτισμικής συνέχειας και ενότητας, σε μία περίοδο όπου η ρωμαϊκή ταυτότητα διακυβευόταν κάτω από τη δυτική κυριαρχία.³¹

³⁰Στο ίδιο.

³¹Στο ίδιο.

1.2 Εκπρόσωποι του Ησυχασμού

Κατά τον 14ο αιώνα, το ησυχαστικό κίνημα γνώρισε αναζωπύρωση στην Ορθόδοξη Ανατολή. Αναπτύχθηκε με συστηματικό τρόπο, εμπλουτίστηκε θεολογικά και ανανέωσε τόσο τη θεολογία της Εκκλησίας, όσο και τον μοναχισμό. Εκφραστές αυτής της θεολογίας και των ασκητικών της πρακτικών ήταν θεολόγοι Πατέρες και μοναχοί, οι οποίοι υπήρξαν συνεχιστές μιας μακραίωνης πνευματικής παράδοσης, που βασιζόταν σε προσευχή, αγώνα και εμπειρία αιώνων.

Παρόλο που κάποιοι θεώρησαν τον Ησυχασμό ως ένα νέο φαινόμενο εντός της Εκκλησίας, οι Πατέρες τόνιζαν ότι δεν είναι καινοτομία, αλλά φυσική συνέχεια του αρχαίου μοναχισμού. Το ησυχαστικό κίνημα του 14ου αιώνα δεν έφερε νέα διδασκαλία, αλλά παρέμεινε πιστό στην πατερική θεολογία και την παράδοση της Εκκλησίας.

Μεταξύ των σημαντικότερων ησυχαστών αυτής της περιόδου συγκαταλέγονται ο Νικηφόρος ο Ησυχαστής, ο Θεόληπτος Φιλαδελφείας, ο Γρηγόριος Σιναΐτης, ο Κάλλιστος Α', ο Φιλόθεος Κόκκινος και κυρίως ο άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς, ο οποίος υπήρξε ο κύριος θεωρητικός του Ησυχασμού και ο βασικός του υπερασπιστής.³²

Για να κατανοηθεί πλήρως ο Ησυχασμός, είναι απαραίτητο να γίνει μια σύντομη αναδρομή στην παλαιότερη ασκητική και ησυχαστική γραμματεία, η οποία σχετίζεται άμεσα με τη σύγχρονη αντίληψη του φαινομένου. Τα πρώτα βήματα του Ησυχασμού καταγράφονται ήδη στα αρχικά στάδια του μοναχισμού, μέσα από ασκητικά κείμενα που καθοδηγούσαν τους πρώτους μοναχούς, λειτουργώντας σαν πνευματική πυξίδα.

Όταν ο Βαρλαάμ επισκέφθηκε το Άγιο Όρος, εντυπωσιάστηκε από την αυστηρή άσκηση των μοναχών, ιδίως από την εσωτερική, μυστική προσευχή που συνδυαζόταν με τεχνικές ελέγχου της αναπνοής. Όμως, αντί να κατανοήσει τη βαθιά πνευματικότητα αυτών των πρακτικών, τις απέρριψε ως καινοτομίες, αρνούμενος τη σύνδεσή τους με τις απαρχές του μοναχισμού.³³

³²Γ. Κασσιανός, *Ησυχασμός και κοινωνία* (Αθήνα: Εκδόσεις Αρμός, 2005), 30

³³Στο ίδιο.

Ωστόσο, ήδη από την εποχή του Μεγάλου Αντωνίου και του Ησαΐα του Αναχωρητή, καταγράφονται λόγοι και ρήσεις που διαδόθηκαν προφορικά σε μοναχές όπως η Σάρρα, η Μελανία, η Συγκλητική, η Πελαγία, η Ματρώνα και η Θεοδώρα. Αυτά τα ρητά αποτέλεσαν τη βάση των συλλογών που ονομάστηκαν αργότερα «Πατερικά» και «Μητερικά».³⁴

Ένας μοναχός, γνωστός ως Ησαΐας ο «αμαρτωλός», συστηματοποίησε αυτά τα διδάγματα και τα παρέδωσε σε γραπτή μορφή στη μοναχή Θεοδώρα Αγγελίνα από τη Φώκαια. Σταδιακά, άλλοι ασκητές συνέχισαν το έργο αυτό συγγράφοντας οδηγίες για τους μοναχούς. Μεταξύ αυτών ήταν ο Μακάριος ο Αιγύπτιος, ο Αρσένιος, ο Ευάγριος, ο Ησύχιος και ο Ιωάννης της «Κλίμακας».

Στον Άθω, η διδασκαλία περί ησυχίας έφτασε ήδη από τον 6ο αιώνα με τον Πέτρο τον Αθωνίτη. Αν και πολλοί μοναχοί προσπάθησαν να καταγράψουν τις ησυχαστικές πρακτικές, ο Ιωάννης ο Σιναΐτης κατόρθωσε να τις συγκροτήσει συστηματικά και να τις διαδώσει με ιδιαίτερη επιτυχία.

Ο πυρήνας της ησυχαστικής άσκησης είναι η πλήρης απομάκρυνση του ανθρώπου από τον κοσμικό τρόπο ζωής και η ολοκληρωτική αφοσίωση στον Θεό. Αυτό απαιτεί σωματική και πνευματική απομόνωση, εσωτερική σιγή («φυλακή καρδιάς») και έλεγχο των σκέψεων. Κομβικό στοιχείο αυτής της άσκησης είναι η συνεχής μετάνοια και η αδιάλειπτη ευχή: «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με. Υἱὲ Θεοῦ, βοήθησόν μοι».³⁵ Με τον καιρό συντάχθηκαν και πνευματικά εγχειρίδια που παρουσίαζαν τα στάδια προόδου των ησυχαστών. Ένα από αυτά έφερε συγκεκριμένο σχήμα, το οποίο ακολουθούσε την ησυχαστική παράδοση και περιέγραφε τη σταδιακή εσωτερική τελείωση του μοναχού.

Ο ρόλος της σιγής στο ησυχαστικό βίωμα έχει ιδιαίτερη σημασία, καθώς η σιγή δεν εκλαμβάνεται απλώς ως εξωτερική απουσία ήχου, αλλά ως πνευματική κατάσταση εσωτερικής συγκέντρωσης και απόσυρσης του νου από τα αισθητά και τα γήινα. Σε αυτό το πλαίσιο, οι όροι «ήσυχία» και «σιγή» δεν είναι ταυτόσημοι· αντίθετα, η

³⁴Στο ίδιο. 38.

³⁵Κ. Λυράκης, *Προσευχή το μεγάλο προνόμιο* (Ωρωπός Αττικής: Εκδόσεις Αρχιμ. Καλλίστρατου Λυράκη, 2001).

ήσυχία εμπεριέχει τη σιγή, αλλά την υπερβαίνει, νοούμενη ως ολοκληρωτική αποστροφή από τον κόσμο, βαθιά προσευχή και ένωση του νου με τον Θεό.

Ο Μακάριος ο Αιγύπτιος, κληρονόμος της ερημητικής παράδοσης, αναφέρεται συχνά από ησυχαστές όπως ο Γρηγόριος ο Σιναΐτης, οι οποίοι επικαλούνται την αυθεντία του για να προσδώσουν βάρος στη διδασκαλία τους περί νοεράς προσευχής. Για τον Μακάριο, η σιγή λειτουργεί ως απαραίτητο υπόβαθρο για την ενεργοποίηση του νοός και τη βίωση της εσωτερικής θείας Χάριτος· η ησυχία είναι το πεδίο, όπου ο άνθρωπος μπορεί να βιώσει την ενέργεια του Αγίου Πνεύματος, σύμφωνα με το ευαγγελικό πρότυπο.³⁶

Η σύνδεση της σιγής με την αγγελική πολιτεία, όπως διατυπώνεται από Πατέρες, όπως ο Ευάγγελος Ποντικός, υποδηλώνει ότι ο στόχος της ησυχίας δεν είναι η απλή ακινησία ή αυτοπεριορισμός, αλλά η προετοιμασία του ανθρώπου για μετοχή στο άκτιστο φως, στην όραση του Θεού και στη μεταμόρφωση του όλου είναι του. Ο Γρηγόριος ο Σιναΐτης επανέρχεται σε αυτό το θέμα, επισημαίνοντας ότι χωρίς τη σιγή, ο νους δεν μπορεί να επιστρέψει στον εαυτό του, να αποκοπεί από τις αισθήσεις και να δεχθεί τις ενέργειες του Θεού.³⁷

Μετά θάνατον, ο Ευάγγελος καταδικάστηκε από την Εκκλησία ως Ωριγενιστής, αρχικά στην Ε' Οικουμενική Σύνοδο το 553 και στη συνέχεια στις ΣΤ' και Ζ' Συνόδους. Ο ίδιος έτρεφε ιδιαίτερη αγάπη για τη συγγραφή και λέγεται πως έγραφε ακατάπαυστα. Επέλεγε συνήθως τη μορφή των κεφαλαίων ή των γνωμικών, συχνά με τρόπο αφοριστικό. Το σημαντικότερο έργο του είναι ο Μοναχός, ο οποίος αποτελείται από δύο μέρη: το πρώτο, με τίτλο Πρακτικός, περιλαμβάνει 100 ρητά, ενώ το δεύτερο, ο Γνωστικός, 50 ρητά.

Ο Άγιος Μάρκος ο Ασκητής, ο οποίος έζησε τον 4ο αιώνα μ.Χ., καταγόταν από την Αθήνα. Εκεί έλαβε αρχικά παιδεία υψηλού επιπέδου και κατόπιν μετέβη στην Αντιόχεια, κοντά στον Άγιο Ιωάννη τον Χρυσόστομο, για να συνεχίσει τις σπουδές του. Στη συνέχεια αφοσιώθηκε στον μοναχισμό και στη μελέτη των Θείων Γραφών,

³⁶Ν. Λουδοβίκος, *Η θεολογία της μετάβασης: Ερμηνευτικές προσεγγίσεις στον Γρηγόριο Παλαμά* (Αθήνα: Εκδόσεις Αρμός, 2003), 27.

³⁷Χρ. Κρητικός, *Η διδασκαλία του Ησυχασμού κατά τον Άγιο Γρηγόριο Παλαμά* (Αθήνα: Εκδόσεις Δόμος, 1999), 39.

φτάνοντας σε υψηλό πνευματικό επίπεδο. Διετέλεσε ηγούμενος σε μονή κοντά στην Άγκυρα και άφησε πίσω του αξιόλογο συγγραφικό έργο. Από τα έργα του σώζονται δέκα πραγματείες, εκ των οποίων οι οκτώ είναι ασκητικές. Ο Μάρκος διακρίνεται για την επιείκειά του, σε αντίθεση με παλαιότερους αυστηρότερους ασκητές.³⁸

Ο Ησύχιος ο Πρεσβύτερος έζησε στα τέλη του 4ου αιώνα και πέθανε γύρω στο 433 μ.Χ. Υπήρξε πρεσβύτερος της Εκκλησίας των Ιεροσολύμων, γεγονός που του προσέδωσε και την αντίστοιχη προσωνυμία. Έμεινε γνωστός για τον διδακτικό χαρακτήρα των λόγων του και ασχολήθηκε ενεργά με τη συγγραφή. Στη Φιλοκαλία περιλαμβάνεται μόνο ένα έργο του, ο *Λόγος προς Θεόδουλο* με 203 κεφάλαια, που αποτελεί ασκητικό κείμενο με νηπτικό περιεχόμενο. Παρότι υπάρχουν αμφιβολίες σχετικά με την πατρότητα του έργου, καθώς περιέχει αποσπάσματα από μεταγενέστερους συγγραφείς, όπως ο Μάρκος ο Ασκητής και ο Διάδοχος Φωτικής, το έργο παραμένει σημαντικό. Επικεντρώνεται στη νήψη, την προσευχή, την καθαρότητα της καρδιάς και την ένωση με τον Χριστό, ενώ περιλαμβάνει και ψυχοτεχνικές μεθόδους, στοιχείο που ενδέχεται να τοποθετεί τη συγγραφή του μετά τον 6^ο αιώνα.

Ο Ησαΐας ο Αναχωρητής – ή και Ασκητής – έζησε τον 5^ο αιώνα μ.Χ. και συνέγραψε το έργο *Ασκητικοί Λόγοι*, το οποίο αναφέρεται στις δυσκολίες και τα οφέλη της μοναχικής ζωής στην έρημο. Το έργο, γραμμένο σε μορφή γνωμικών και παραινέσεων, περιλαμβάνει 29 λόγους.³⁹ Υπάρχουν δύο ιστορικά πρόσωπα που διεκδικούν την πατρότητα του έργου. Ο ένας Ησαΐας έζησε από τον 4^ο έως τις αρχές του 5^{ου} αιώνα και αναφέρεται θετικά από τον Παλλάδιο. Καταγόταν από εύπορη οικογένεια, απαρνήθηκε τον κόσμο, διέθεσε την περιουσία του σε μοναστήρια και μαθήτευσε σε σημαντικούς ασκητές στη Σκήτη. Ο άλλος Ησαΐας, μεταγενέστερος, συνδέεται με μονοφυσίτες μοναχούς και αναφέρεται από τον Ζαχαρία τον Σχολαστικό. Η ζωή του περιγράφεται σε έργα συριακής και μονοφυσιτικής παράδοσης, αν και η αυθεντικότητα κάποιων από αυτά αμφισβητείται. Η ταύτιση του συγγραφέα του έργου παραμένει αβέβαιη.

³⁸Στο ίδιο, 50.

³⁹Στο ίδιο, 79.

Ο Διάδοχος ο Φωτικής, επίσκοπος της Φωτικής στην Ήπειρο, έζησε τον 5ο αιώνα. Οι πληροφορίες για τη ζωή του είναι περιορισμένες, όμως γνωρίζουμε πως υπέγραψε επιστολή προς τον αυτοκράτορα Λέοντα το 458 μ.Χ., με αφορμή τη δολοφονία του Προτερίου Αλεξανδρείας από τους Μονοφυσίτες. Αν και δεν μνημονεύεται ευρέως από τους ιστορικούς της εποχής, ο Μέγας Φώτιος τον χαρακτηρίζει λαμπρό θεολόγο και ένθερμο υπερασπιστή της Ορθοδοξίας κατά των Μονοφυσιτών. Το κυριότερο έργο του είναι τα *Εκατό Κεφάλαια περί Πνευματικής Τελειώσεως*, ένα εγχειρίδιο πνευματικής και μοναχικής ζωής, που επίσης στρέφεται κατά του Μεσσαλιανισμού. Άλλα έργα του είναι η Όραση και ο Λόγος στην Ανάληψη του Κυρίου. Στο έργο του αναπτύσσει μια βαθιά μυστική θεολογία, ενώ ιδιαίτερη σημασία έχουν οι «δέκα όροι της πνευματικής ζωής», οι οποίοι παρουσιάζονται στα Γνωστικά Κεφάλαια. Αυτοί περιλαμβάνουν, μεταξύ άλλων, έννοιες όπως: απάθεια στην πίστη, αγάπη για τα ελπιζόμενα, πνευματική υπομονή, επιθυμία για αφιλαργυρία, αυτογνωσία στην προσευχή, ταπεινοφροσύνη και αοργησία.⁴⁰

Την επόμενη ημέρα, οι βασανιστές οδήγησαν ξανά τον Άγιο Μάξιμο και τους συντρόφους του στο δικαστήριο. Τα σώματά τους ήταν βαριά τραυματισμένα, γεμάτα μελανιές, σε τέτοιο βαθμό που ανέδιδαν δυσοσμία. Παρά τη φρικτή τους κατάσταση, τα βασανιστήρια δεν σταμάτησαν. Αντίθετα, συνεχίστηκαν με μεγαλύτερη σκληρότητα. Σε μια ακραία πράξη, έκοψαν τη γλώσσα του Αγίου Μαξίμου από τη ρίζα, θέλοντας να τον εμποδίσουν να μιλά και να καταγγέλλει τις αδικίες. Ωστόσο, ο Θεός φανέρωσε το θαύμα του: ο Άγιος συνέχισε να μιλά κανονικά και να επιπλήττει τους διώκτες του, παρά την έλλειψη γλώσσας. Ακάθεκτοι, οι βασανιστές ακρωτηρίασαν και τη γλώσσα ενός από τους μαθητές του, και μέσα στην τύφλωση του μίσους τους, έκοψαν και τα δεξιά χέρια των μοναχών.

Ακολούθως, τους εξόρισαν στη Λαζική, φροντίζοντας να τους χωρίσουν. Ο αυτοκράτορας, εξαιτίας της μισαλλοδοξίας του, έγινε ανεπιθύμητος από τον λαό και, φοβούμενος για τη ζωή του, αποσύρθηκε στις Συρακούσες, όπου και βρήκε τραγικό τέλος από τα χέρια ενός δούλου που τον δολοφόνησε. Μετά τον θάνατο του Κώνστα, ανέλαβε την εξουσία ο γιος του, Κωνστάντιος (317-361), ο οποίος, επιθυμώντας να αποφύγει τη μοίρα του πατέρα του, υιοθέτησε φιλορθόδοξες θέσεις. Συγκάλεσε

⁴⁰Π. Κουράκης, *Η Ησυχαστική διαμάχη: Ιστορικές και θεολογικές συντεταγμένες* (Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Πουρναρά, 2009), 87.

μάλιστα την Στ' Οικουμενική Σύνοδο, η οποία επικύρωσε το δόγμα των δύο θελήσεων και ενεργειών του Χριστού.⁴¹

Ο Άγιος Μάξιμος, στα τελευταία χρόνια της ζωής του, μεταφέρθηκε σε καλάθι στην Αλανία του Καυκάσου, στο Λαζιστάν, όπου φυλακίστηκε σε φρούριο ονομαζόμενο Σχηματάρι. Ένας από τους μαθητές του εξορίστηκε στη Θράκη και πέθανε λίγες μέρες αργότερα, εξαντλημένος από τις κακουχίες της μεταφοράς. Ο δεύτερος μαθητής του στάλθηκε στην Αλβανία, όπου υπέμεινε είκοσι χρόνια σκληρής δοκιμασίας προτού πεθάνει. Ο ίδιος ο Άγιος Μάξιμος, σε προχωρημένη ηλικία, ήταν υποχρεωμένος να εκτελεί μόνος του όλες τις εργασίες, χρησιμοποιώντας μόνο το ένα χέρι. Τρία χρόνια αργότερα, κοιμήθη ειρηνικά, αφού πρώτα είδε σε οπτασία τον Χριστό να τον καλεί στη βασιλεία Του και να του αποκαλύπτει την ημέρα της κοίμησής του, που ήταν η 21η Ιανουαρίου του 662 μ.Χ.

Αν και δεν κατείχε αξίωμα, ο Άγιος Μάξιμος υπήρξε μέγας θεολόγος, ο σημαντικότερος του 7ου αιώνα.⁴² Με τη δράση του καθόρισε τα εκκλησιαστικά ζητήματα για μια εικοσιπενταετία. Ήταν πολυγραφώτατος, με έργο που καλύπτει τομείς όπως το δογματικό, το θεολογικό, το ερμηνευτικό, το ασκητικό και το ηθικό, ενώ έγραψε και πολλές επιστολές.⁴³

⁴¹Βλ. Φειδάς, *Εκκλησιαστική Ιστορία*, εκδ. Διήγηση, τ. Α', 338., Δ. Κουτσούρης, *Σύνοδοι και θεολογία για τον ησυχασμό* (Αθήνα: Ιερά Μητρόπολη Θηβών και Λεβαδείας, 1997), 98.

⁴²Θ. Λίποβατς και συν., *Θρησκείες και πολιτική στη Νεωτερικότητα* (Αθήνα: Κριτική, 2002), 56.

⁴³Ε. Κλουβάτου, *Θεοφάνης Νίκαιας και η Ησυχαστική Έρις* (Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Πουρναρά, 2011), 91.

1.3 Η οντολογία της πίστεως

Η πίστη πρεσβεύει πως τα δημιουργήματα προήλθαν από το μηδέν, μέσω του Λόγου, από τον οποίο απορρέουν και οι λόγοι των όντων. Καθένα από αυτά τείνει προς ένα τελικό σκοπό, το απόλυτο τέλος του. Ο άνθρωπος δεν λαμβάνει μόνο την ύπαρξη («είναι»), αλλά και την κλίση προς το αγαθό και το τέλειο («ευ είναι»). Ο άνθρωπος δημιουργείται ως σύνδεσμος ανάμεσα στον υλικό και τον πνευματικό κόσμο,⁴⁴ με το σώμα του να πλάθεται από τη γη και την ψυχή του να λαμβάνει λογική και πνευματική υπόσταση μέσω του θεϊκού εμφυσηματος. Το «κατ' εικόνα» εκφράζει το λογικό και το αυτεξούσιο του ανθρώπου, ενώ το «καθ' ομοίωσιν» σηματοδοτεί την πορεία προς την αρετή. Η Γραφή αναφέρει: «Και έπλασεν ο Θεός τον άνθρωπον, χουν από της γης, και ενεφύσησεν εις το πρόσωπον αυτού πνοήν ζωής, και εγένετο ο άνθρωπος εις ψυχὴν ζώσαν». Εδώ αποκαλύπτεται η διττή σύσταση της ανθρώπινης ύπαρξης – σώμα και ψυχή.⁴⁵ Ο Αδάμ ορίστηκε ως κυρίαρχος της ορατής δημιουργίας, ανώτερος από κάθε άλλο κτίσμα.⁴⁶

Ο Γρηγόριος Νύσσης διακρίνει τα ρήματα «εποίησεν» και «έπλασε», αποδίδοντας το πρώτο στην ψυχή και το δεύτερο στο σώμα. Ο άνθρωπος, αποτελούμενος από ύλη και ψυχή, είναι ένα «σύνθετο ον»,⁴⁷ που γεφυρώνει τον υλικό και τον πνευματικό κόσμο.² Το «κατ' εικόνα» προηγείται χρονικά και ιεραρχικά του «καθ' ομοίωσιν», το οποίο υπάρχει ως δυνατότητα στο πρώτο.⁴⁸ Ο δεσμός και η αλληλεπίδραση μεταξύ ψυχής και σώματος γίνονται ακόμα πιο σαφείς μέσα από τα λόγια του Μεγάλου Βασιλείου: «το σώμα φέρει και εκφράζει τη ψυχή, αυτή δε ζωοποιεί και κυβερνά το σώμα, ρυθμίζουσα γενικώς τη διαγωγή του ανθρώπου».⁴⁹ Σύμφωνα με αυτή την

⁴⁴Ιωάννου Σιναΐτου, *Κλίμαξ* 23, PG 88,965C.

⁴⁵ Ν. Μπερδιάεφ, *Θείον και ανθρώπινον, (η υπαρξιακή διαλεκτική των σχέσις)*, μετάφραση-εισαγωγή-σχόλια Πρ. Π. Αντωνιάδου, Θεσσαλονίκη 1982. σ. 181.

⁴⁶Ὑπόστασις μέν πλούτου, χρυσός, ἀρετῆς δέ, ταπεινώσις» Μαξίμου Ομολογητού, *Ἑτέρα Κεφάλαια* 39, PG 90, 1409B.

⁴⁷Αρχιμ. Αιμιλιανού, *Λόγος Περί Νήψεως, ερμηνεία στον Άγιο Ησύχιο*, Αθήνα 2007, σσ. 158-159.

⁴⁸ Νικόλαος Κόϊος, *Επ' ελευθερία εκλήθητε*, σ. 147.

⁴⁹Στο ίδιο.

άποψη, η ψυχή όχι μόνο δίνει ζωή στο σώμα, αλλά και το καθοδηγεί, επηρεάζοντας τη συνολική συμπεριφορά του ανθρώπου.⁵⁰

Η ένωση ψυχής και σώματος είναι άρρηκτη, ώστε να βρίσκονται σε αδιάσπαστη συνύπαρξη «αμίκτως και ασυγχύτως». Με αυτόν τον τρόπο, το σώμα αντλεί ζωή και δύναμη από την ψυχή, ενώ ταυτόχρονα η κατάσταση του σώματος επιδρά και επηρεάζει την ψυχή.⁵¹

Η σύνδεση της ψυχής με το σώμα πραγματοποιείται από τη στιγμή της σύλληψης. Ο άνθρωπος δεν σπέρνει στη μήτρα έναν άψυχο οργανισμό, αλλά έναν τέλειο και έμψυχο άνθρωπο από την αρχή της ύπαρξής του.⁵²

Η ψυχή διακρίνεται σε τρία μέρη: το λογιστικό (λόγος), το θυμικό (θυμός) και το επιθυμητικό (επιθυμία), τα οποία, όταν βρίσκονται στη φυσική τους κατάσταση, στρέφονται προς τον Θεό.⁵³ Ο Μέγας Αθανάσιος αναφέρει ότι η ψυχή, μέσω του λογικού της μέρους, αγαπά τον Θεό, μέσω του θυμικού οργίζεται εναντίον των δαιμόνων και τους πολεμά, ενώ μέσω του επιθυμητικού επιδιώκει τα αιώνια αγαθά, όταν λειτουργεί σύμφωνα με τη φύση της.⁵⁴

Δεν υπάρχει απόλυτη διαφορά μεταξύ ύλης και πνεύματος, καθώς και τα δύο είναι δημιουργήματα της ίδιας θείας αιτίας. Επομένως, μοιράζονται μια κοινή λειτουργία και προοπτική: την επιστροφή στον Δημιουργό.

Όπως το σώμα διαθέτει πέντε αισθήσεις—όραση, ακοή, όσφρηση, γεύση και αφή—έτσι και η ψυχή έχει τις δικές της αισθήσεις, σύμφωνα με τους Πατέρες: τον νου, τη διάνοια (λόγο), τη δόξα (γνώμη), τη φαντασία και την αίσθηση.⁵⁵

⁵⁰N. Κριμπάς, *Ο χρόνος στην παλαμική θεολογία* (Αθήνα: Εκδόσεις Ίνδικτος, 2007), 55.

⁵¹Στο ίδιο.

⁵²Στο ίδιο.

⁵³Σωφρόνιος Σαχάρωφ, *Ὁψόμεθα Τὸν Θεὸν Καθὼς Ἑστί* (Ἑσσεξ:Ιερά Μονή Αγίου Προδρόμου, 1992), 293

⁵⁴Βλ. Ι. Κεσίδης, *Θεολογικά και φιλοσοφικά προβλήματα στον Γρηγόριο Παλαμά* (Αθήνα: Εκδόσεις Δόμος, 1998).

⁵⁵Στο ίδιο.

Ο νους, γνωστός και ως «ηγεμονικόν της ψυχής» ή «οφθαλμός της ψυχής», θεωρείται η ανώτερη λειτουργία της ψυχής. Έχει την έδρα του στην πνευματική καρδιά, η οποία αποτελεί το κέντρο της ανθρώπινης ύπαρξης. Σύμφωνα με τον Γρηγόριο τον Παλαμά, η ουσία του νου είναι αυτοτελής και δρα από μόνη της, εδρεύοντας μέσα στην καρδιά, το ηγεμονικό όργανο, όπου συγκεντρώνονται όλοι οι λογισμοί της ψυχής και το οποίο θεωρείται ο θρόνος της Θείας Χάριτος.⁵⁶

Σύμφωνα με τον Άγιο Νικόδημο τον Αγιορείτη, η πνευματική καρδιά αποτελεί το όργανο που σχετίζεται με την ουσία και τη δύναμη του νου. Είναι το πρώτο όργανο που σχηματίζεται στο ανθρώπινο σώμα και το τελευταίο που παύει να λειτουργεί, γεγονός που την καθιστά το φυσικό κέντρο του ανθρώπου. Εκεί εδρεύουν οι φυσικές δυνάμεις της ψυχής—η νοερά, η λογιστική και η θελητική. Η ουσία του νου, δηλαδή της ψυχής, δεν βρίσκεται στον εγκέφαλο, αλλά μόνο η ενέργειά του.⁵⁷

Η καρδιά θεωρείται επίσης ως παραφυσικό κέντρο, καθώς αποτελεί το σημείο όπου συγκεντρώνονται τα πάθη, οι αρνητικοί λογισμοί και οι επιθυμίες, καλύπτοντας τη θεία χάρη που είναι εγκατεστημένη εκεί. Παράλληλα, λειτουργεί και ως υπερφυσικό κέντρο, διότι η θεία χάρη που λαμβάνει ο άνθρωπος μέσω του Αγίου Βαπτίσματος έχει ως έδρα της την καρδιά.⁵⁸

Ο νους, η ψυχή και ο ενδιάθετος λόγος είναι ομοούσια και ισότιμα, καθώς προέρχονται από την ίδια ουσία και φύση. Με βάση αυτή την ενότητα, η σχέση τους αντανακλά την Αγία Τριάδα, όπου τρεις διακριτές υποστάσεις μοιράζονται μια κοινή ουσία και φύση. Το «κατ' εικόνα» του ανθρώπου εντοπίζεται στον νου, ο οποίος, χάρη στη νοερή του φύση, διαπερνά ολόκληρο το σώμα και καθιστά δυνατή την παρουσία του σε κάθε σημείο του ανθρώπου. Ο νους είναι η ανώτερη γνωστική δύναμη της ψυχής και διαχωρίζεται από τον λόγο και τη διάνοια. Η γνώση του κτιστού κόσμου αποκτάται μέσω της λογικής ενέργειας της ψυχής, ενώ η γνώση του ακτίστου προσεγγίζεται μόνο μέσα από τη νοερά λειτουργία. Με άλλα λόγια, η ένωση

⁵⁶Ισαάκ του Σύρου, *Ασκητικά, Λόγοι Γ' – ΙΑ'*, Τόμος Β2, μτφρ. Νέστωρος Καββαδά, εκδ.

Θεσβίτης, Θήρα 2006, σελ. 160

⁵⁷Μωυσής Αγιορείτης, «Ο Όσιος Νικόδημος ο Αγιορείτης και το κολλυβαδικό κίνημα», *Πρακτικά Α' επιστημονικού συνεδρίου, Άγιος Νικόδημος ο Αγιορείτης: Η ζωή και η διδασκαλία του*, Τόμος Α', εκδ. Ι. Κ. Οσίου Νικοδήμου, Γουμένισσα 2006, 12

⁵⁸Στο ίδιο.

με το άκτιστο δεν μπορεί να επιτευχθεί μέσω της διάνοιας ή του φιλοσοφικού στοχασμού.⁵⁹

Ο Ιωάννης Δαμασκηνός τονίζει ότι, με την ενανθρώπησή Του, ο Χριστός ενώθηκε με την ανθρώπινη φύση στο κέντρο του νου, λειτουργώντας ως συνδετικός κρίκος μεταξύ της καθαρότητας του νου και της υλικότητας της σάρκας. Ο νους είναι ο κυβερνήτης τόσο του σώματος όσο και της ψυχής και, ως το καθαρότερο μέρος της ψυχής, καθοδηγείται από τον Θεό. Όταν η θέληση του ανθρώπου ευθυγραμμίζεται με το θείο θέλημα, ο νους του Χριστού αποκαλύπτει την ηγετική του θέση.

Η νοερά ενέργεια της ψυχής εκδηλώνεται με δύο τρόπους: στον εγκέφαλο, μέσω της σκέψης, και στην καρδιά μέσω της προσευχής. Σύμφωνα με τον Άγιο Ισαάκ τον Σύρο, όσοι ασκούν αδιάλειπτα τη νοερά προσευχή βιώνουν την παρουσία του νου στην καρδιά, όπου εκφράζεται ως προσευχητική κατάσταση.⁶⁰

Ο Γρηγόριος Νύσσης, αναφερόμενος στο «κατ' εικόνα» της ψυχής, το συνδέει με την Αγία Τριάδα. Συγκρίνει τη δομή της ψυχής με τις τρεις υποστάσεις του Θεού, αποδίδοντας στην ψυχή την ιδιότητα της αγεννησίας, τη γέννηση του λόγου και την εκπόρευση του πνεύματος, κατά το πρότυπο της Τριαδικότητας.⁶¹

Ο άνθρωπος δημιουργήθηκε για να είναι τόσο παρατηρητής του αισθητού κόσμου όσο και μύστης του νοητού. Ο ρόλος του μέσα στην κτίση είναι ηγεμονικός και συνδέεται με το αυτεξούσιό του, το οποίο αντανακλά την ομοιοτήτά του με τον Δημιουργό. Ο άνθρωπος έρχεται τελευταίος στην τάξη της δημιουργίας, ώστε να ενώσει τα υλικά και τα πνευματικά στοιχεία και να έχει κοινωνία με τον Θεό. Αυτή είναι η φυσική του αποστολή.⁶²

Παρόλο που οι πρωτόπλαστοι είχαν μια χαρισματική κατάσταση, η φύση τους ήταν μεταβλητή. Είχαν τη δυνατότητα να διατηρήσουν τη θεία λαμπρότητα, αλλά και να τη χάσουν, αν το επέλεγαν. Αυτό συνέβη επειδή η «πνοή ζωής» που έλαβαν από τον

⁵⁹Γρηγόριος Νύσσης, *Η Προσδοκία μας*, μτφρ. Αρχιμ. Παγκρατίου Μπρουσάλη, Αθήνα 1981, σελ. 91-94

⁶⁰Ισαάκ του Σύρου, *Ασκητικά, Λόγοι Γ' – ΙΑ'*, σελ. 161.

⁶¹Γρηγορίου Νύσσης, *Θεωρία Είς Τὸν Τοῦ Μωσέως Βίον*, PG 44, 429CD

⁶²Στο ίδιο.

Θεό δεν ήταν η ίδια η θεία φύση – η οποία είναι άκτιστη και αμετάβλητη – αλλά και γιατί δημιουργήθηκαν ελεύθερα και αυτεξούσια.

Με την επίθεση του διαβόλου, ο άνθρωπος επέλεξε να αμαρτήσει. Εξαπατήθηκε, παραβίασε την εντολή του Θεού και έτσι απομακρύνθηκε από τη χάρη Του. Έχασε το θάρρος να επικοινωνεί με τον Δημιουργό του και ένιωσε την ανάγκη να καλύψει τη γύμνια του με φύλλα συκής, που συμβολίζουν τη σκληρότητα της νέας του κατάστασης. Έτσι, αποβλήθηκε από τον Παράδεισο, καθώς, σύμφωνα με τον Γρηγόριο Νύσσης, ανακάτεψε το καλό με το κακό. Το καλό, για να παραμείνει ανόθευτο, πρέπει να είναι απολύτως συνδεδεμένο με τον Θεό και να μην αναμειγνύεται με τίποτα αντίθετο προς Αυτόν.

Ο άνθρωπος, λοιπόν, ντύθηκε με τη φθαρτότητα και τη σωματική υλοφροσύνη, κάτι που συμβολίζεται από τον «δερμάτινο χιτώνα». Αυτή η κατάσταση τον οδήγησε στην εξορία από τον Παράδεισο.⁶³

Το κακό δεν έχει φυσική υπόσταση, αλλά υπάρχει μέσα από τη θέληση. Είναι, ουσιαστικά, μια έξη – μια επίκτητη συνήθεια. Η αμαρτία είναι μια πλάνη της θελήσεως, η οποία εκλαμβάνει ως αγαθό κάτι που απλώς φαίνεται αγαθό. Για τον λόγο αυτό, η επιθυμία του ανθρώπου να γευτεί τον καρπό της γνώσης του καλού και του κακού θεωρείται αμαρτία. Διότι η γνώση προϋποθέτει προδιάθεση προς εκείνο που επιθυμούμε να γνωρίσουμε.

Όπως το σαράκι καταστρέφει το εσωτερικό του ξύλου ενώ εξωτερικά μπορεί να φαίνεται άθικτο, έτσι και ένας αμαρτωλός, αισχρός ή βλάσφημος λογισμός κατατρώει το εσωτερικό του ανθρώπου. Οι εσωτερικές ασθένειες της ψυχής είναι ύπουλες και προκαλούν μεγαλύτερη καταστροφή από τις εξωτερικές επιρροές.

Η ψυχή είναι νεκρή όταν δεν λειτουργεί σύμφωνα με τη φυσική της τάξη. Ο όσιος Θαλάσσιος ορίζει ως «ασθένεια της ψυχής» την κίνησή της προς εμπαθείς λογισμούς

⁶³Βασίλης Τσάκωνας, *Η Περί Συνειδήσεως Διδασκαλία του Αποστόλου Παύλου*, Αθήνα 1968, σελ. 88-91

και την έξη της κακίας. Ο ίδιος θεωρεί πως ο πραγματικός θάνατος της ψυχής είναι η ενεργός αμαρτία.⁶⁴

Ένας άνθρωπος μπορεί να φαίνεται υγιής εξωτερικά, αλλά επειδή είναι πλασμένος ηθικά ελεύθερος και αυτεξούσιος, ακούει τη φωνή της συνείδησής του. Ακόμα και όσοι δεν έχουν διδαχθεί την πίστη, νιώθουν μέσα τους τη φωνή της συνείδησης να τους ελέγχει, καθώς ο ηθικός νόμος είναι χαραγμένος στην καρδιά τους.⁶⁵

Μετά την πτώση, ο άνθρωπος υπέστη μια πολυεπίπεδη διάσπαση. Απομακρύνθηκε από τον Θεό και στερήθηκε τη χάρη Του. Υποκύπτοντας στη φθορά και τη θνητότητα, στράφηκε στη λατρεία των ειδώλων, αναζητώντας σε αυτά την πληρότητα που έχασε.⁶⁶

⁶⁴Αθανασίου Χαστούπη, *Το Εν Τοις Χειρογράφοις της νεκράς Θαλάσσης Εγχειρίδιον Πειθαρχίας*, Αθήνα 1957, σελ. 17-18

⁶⁵πρ. Γ. Τριανταφύλλου, *Ο Άγιος Γέροντας Ιωσήφ ο Ησυχαστής, Ο Νηπτικός Πατήρ και Διδάσκαλος (Ταπεινή αναφορά στη ζωή και στο έργο του)* (Πάρος: Ιερό Ησυχαστήριο Παναγίας Μυρτιδιωτίσσης Θαψάνων, χ.χ.), 55.

⁶⁶Ευστάθιος Τσιγαρίδας, *Το φως του Θαβώρ στη βυζαντινή αιογραφία* (Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Πουρναρά, 1994), 98.

1.4.Η Προσευχή ως Οντολογική Συνθήκη της Πίστης.

Η Ορθόδοξη Εκκλησία θεωρεί την προσευχή ως μια ψυχοσωματική κατάσταση, καθώς δεν αποτελεί απλώς μια απρόσωπη επικοινωνία με μια ανώτερη, αόρατη δύναμη, αλλά μια ζωντανή σχέση μεταξύ του ανθρώπου που προσεύχεται και του Τριαδικού Θεού, ο οποίος είναι πραγματικά παρών και συνομιλεί μαζί του. Η ίδια η έννοια της προσευχής σημαίνει να στέκεται κανείς ενώπιον του Θεού και να επικοινωνεί μαζί Του, χωρίς αντιπαραθέσεις ή διαφωνίες, αλλά με πνεύμα ταπεινότητας και αφοσίωσης.⁶⁷

Η προσευχή δεν περιορίζεται σε μια ψυχική έκφραση, αλλά είναι μια βαθιά πνευματική διαδικασία, δώρο του Αγίου Πνεύματος, με σκοπό την ουσιαστική ένωση του ανθρώπου με τον Θεό, η οποία πηγάζει από την αγάπη και την επιθυμία του ανθρώπου να Τον πλησιάσει. Μέσω της προσευχής, ο πιστός προετοιμάζεται για τη Βασιλεία των Ουρανών και την πνευματική του ανάσταση, όπως διδάσκει και η Αγία Γραφή, επισημαίνοντας ότι η Βασιλεία του Θεού δεν είναι κάτι που έρχεται εξωτερικά, αλλά βρίσκεται μέσα στον άνθρωπο.⁶⁸

Αν και η προσευχή είναι διάλογος μεταξύ του ανθρώπου και του Θεού, η παρουσία του Θεού κατά την προσευχή δεν μπορεί να γίνει αντιληπτή με ανθρώπινα λογικά κριτήρια ή αισθήσεις, αλλά βιώνεται ως μια υπαρξιακή και μεταφυσική εμπειρία. Κάθε άνθρωπος προσεγγίζει την προσευχή με τον δικό του τρόπο, ζώντας

67 «Τότε ἐλάλησεν Ἰησοῦς πρὸς Κύριον, ἧ ἡμέρα παρέδωκεν ὁ Θεὸς τὸν Ἀμορρᾶιον ὑποχείριον Ἰσραὴλ, ἡνίκα συνέτριψεν αὐτοὺς ἐν Γαβῶν καὶ συνετρίβησαν ἀπὸ προσώπου υἱῶν Ἰσραὴλ, καὶ εἶπεν Ἰησοῦς· στήτω ὁ ἥλιος κατὰ Γαβῶν καὶ ἡ σελήνη κατὰ φάραγγα Αἰλῶν. Καὶ ἔστη ὁ ἥλιος καὶ ἡ σελήνη ἐν στάσει, ἕως ἡμῦνато ὁ Θεὸς τοὺς ἐχθροὺς αὐτῶν. καὶ ἔστη ὁ ἥλιος κατὰ μέσον τοῦ οὐρανοῦ, οὐ προεπορεύετο εἰς δυσμὰς εἰς τέλος ἡμέρας μιᾶς». Ιησ 10, 12-13.

68 «Ἐν ταῖς ἡμέραις ἐκείναις ἠρρώστησεν Ἐζεκίας εἰς θάνατον. καὶ εἰσηλθε πρὸς αὐτὸν Ἡσαΐας υἱὸς Ἀμὼς ὁ προφήτης καὶ εἶπε πρὸς αὐτόν· τάδε λέγει Κύριος· ἐντείλει τῷ οἴκῳ σου, ὅτι ἀποθνήσκεις σὺ καὶ οὐ ζήσῃ [...] καὶ ἦν Ἡσαΐας ἐν τῇ αὐλῇ τῇ μέσῃ, καὶ ῥῆμα Κυρίου ἐγένετο πρὸς αὐτὸν λέγων· ἐπίστρεψον καὶ ἐρεῖς πρὸς Ἐζεκίαν τὸν ἡγούμενον τοῦ λαοῦ μου· τάδε λέγει Κύριος ὁ Θεὸς Δαυὶδ τοῦ πατρός σου· ἤκουσα τῆς προσευχῆς σου, εἶδον τὰ δάκρυά σου· ἰδοὺ ἐγὼ ἰάσομαί σε, τῇ ἡμέρᾳ τῇ τρίτῃ ἀναβήσῃ εἰς οἶκον Κυρίου· καὶ προσθήσω ἐπὶ τὰς ἡμέρας σου πεντεκαίδεκα ἔτη καὶ ἐκ χειρὸς βασιλέως Ἀσσυρίων σώσω σε καὶ τὴν πόλιν ταύτην καὶ ὑπερασπιῶ ὑπὲρ τῆς πόλεως ταύτης δι' ἐμέ καὶ διὰ Δαυὶδ τὸν δοῦλόν μου». Βασ 20, 1-5.

διαφορετικά βιώματα, άλλοτε σημειώνοντας πρόοδο και άλλοτε αντιμετωπίζοντας στασιμότητα ή δυσκολίες. Αυτές οι εναλλαγές, ωστόσο, αποτελούν πολύτιμη εμπειρία για τον χριστιανό, καθώς τον οδηγούν στη βαθύτερη κατανόηση του μυστηρίου της σωτηρίας.⁶⁹

Η προσευχή είναι μια μοναδική και προσωπική διαδικασία, καθώς κάθε άνθρωπος ακολουθεί τον δικό του, ξεχωριστό δρόμο προς τον Θεό.⁷⁰ Ωστόσο, κατά την επικοινωνία του με τον Θεό, ο άνθρωπος αντιμετωπίζει πολλές δυσκολίες, οι οποίες δεν είναι τίποτε άλλο παρά εμπόδια που θέτει ο διάβολος, προσπαθώντας να αποθαρρύνει τους πιστούς και να τους πείσει ότι η ένωση με τον Τριαδικό Θεό είναι αδύνατη. Αυτό το ψεύδος είναι το ίδιο που χρησιμοποίησε για να παραπλανήσει τους πρωτόπλαστους, κάνοντάς τους να αμφισβητήσουν την παρουσία του Θεού στη ζωή τους.⁷¹

Παρά τις επιθέσεις των δαιμόνων, η σχέση του ανθρώπου με τον Θεό δεν μπορεί να διακοπεί, καθώς η θεία παρουσία και η παντοδυναμία Του δεν επηρεάζονται από τις μεταπτώσεις της ανθρώπινης ψυχής. Ακόμα και αν ο πιστός νιώθει ψυχική αδιαθεσία, απογοήτευση ή αμφιβολία, ο Θεός παραμένει κοντά του, έτοιμος να ακούσει και να απαντήσει στις προσευχές κάθε ταπεινής ψυχής. Η θεϊκή Του αγάπη και το έλεός Του είναι αστείρευτα, καθιστώντας Τον ιδανικό συνομιλητή για τον άνθρωπο που αναζητά την αλήθεια και την παρηγοριά.⁷²

Για τους Ορθοδόξους χριστιανούς, η προσευχή αποτελεί μια βαθιά ψυχοσωματική εμπειρία, που δεν αποσκοπεί απλώς στην εκπλήρωση αιτημάτων, αλλά στην ουσιαστική ένωση με τον Θεό, φέρνοντας χαρά και πνευματική πληρότητα. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, ο άνθρωπος σταδιακά ενώνεται με τον Θεό, καθώς η ψυχή του τείνει προς Αυτόν, ενώ ο Θεός συγκαταβαίνει προς τον άνθρωπο. Ως

69Λουκ 21, 36

⁷⁰Ιωάννης Κ. Φειδάς, *Εκκλησιαστική Ιστορία*, τόμ. Β' (Αθήνα: Ο.Λ.Β., 1994), 58.

⁷¹«Παρακαλῶ οὖν πρῶτον πάντων ποιεῖσθαι δεήσεις, προσευχάς, ἐντεύξεις, εὐχαριστίας, ὑπὲρ πάντων ἀνθρώπων, ὑπὲρ βασιλέων καὶ πάντων τῶν ἐν ὑπεροχῇ ὄντων, ἵνα ἡρεμον καὶ ἡσυχίον βίον διάγωμεν ἐν πάσῃ εὐσεβείᾳ καὶ σεμνότητι. Τοῦτο γὰρ καλὸν καὶ ἀπόδεκτον ἐνώπιον τοῦ σωτῆρος ἡμῶν Θεοῦ, ὃς πάντας ἀνθρώπους θέλει σωθῆναι καὶ εἰς ἐπίγνωσιν ἀληθείας ἐλθεῖν». Α' Τιμ, 2, 1- 4.

⁷²Ηλίας Διακουμάκος, *Προσευχή. Ο πιο άμεσος και σύντομος τρόπος επικοινωνίας με τον Θεό. Λόγος του ιερού Χρυσοστόμου για την προσευχή*, (Αθήνα: Παρρησία, 2017), σελ. 11.

αποτέλεσμα, ο πιστός βιώνει μια μετάβαση από τον υλικό κόσμο προς τον θείο φωτισμό, απομακρύνοντας την ψυχή του από τα εφήμερα και στρέφοντάς την προς την αιώνια πραγματικότητα.⁷³

Η προσευχή προσφέρει στον άνθρωπο την εμπειρία της πνευματικής ανάτασης και της ένωσης με τον Θεό, όπως περιγράφει και ο Απόστολος Παύλος. Μέσα από τη βαθιά προσευχή, η ψυχή ανυψώνεται πέρα από τον υλικό κόσμο και βιώνει μια κατάσταση που προσομοιάζει με την αιωνιότητα, όπου το σώμα φαίνεται να χάνει τη φυσική του αίσθηση και ο νους απορροφάται πλήρως από τη θεία αγάπη.

Ο Άγιος Σωφρόνιος του Έσσεξ περιγράφει την προσευχή ως βαθιά εσωτερική ανάγκη και ως το ύψιστο έργο της ψυχής, μέσω του οποίου ο άνθρωπος ζητά και λαμβάνει τη χάρη του Θεού. Τονίζει πως η συνεχής και ειλικρινής προσευχή είναι ο δρόμος για μια ζωντανή σχέση με τον Θεό, όπως αυτή που είχαν οι προφήτες και οι άγιοι της Εκκλησίας.⁷⁴ Ομοίως, ο Γέροντας Αιμιλιανός ο Σιμωνοπετρίτης αναφέρει ότι η προσευχή είναι το μέσο, μέσω του οποίου ο άνθρωπος αποκτά προσωπική σχέση με τον Θεό, αρκεί να έχει ακλόνητη πίστη στη δύναμή Του και στην ανταπόκρισή Του στις ανθρώπινες ανάγκες.⁷⁵

Ο Άγιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος περιγράφει την προσευχή ως συνεχή επικοινωνία με τον Θεό, που μπορεί να οδηγήσει ακόμη και στη θέαση του ακτίστου φωτός. Σύμφωνα με τη διδασκαλία του, η εμπειρία της θείας παρουσίας δεν ήταν αποκλειστικό προνόμιο των Αποστόλων ή των πρώτων Αγίων, αλλά προσφέρεται σε κάθε άνθρωπο που επιδιώκει την ένωση με τον Θεό μέσα από την αδιάλειπτη και καρδιακή προσευχή.⁷⁶

73Ιερών Ησυχαστήριον «Ευαγγελιστής Ιωάννης ο Θεολόγος», *Γέροντος Παϊσίου Αγιορείτου, Λόγοι ΣΤ, Περί Προσευχής*, Σουρωτή Θεσσαλονίκης 2012, σελ. 7.

74Αρχ. Σωφρόνιος (Σαχάρωφ), *Ο Γέροντας Σιλουανός του Άθω*, εκδόσεις Ιεράς Μονής Τιμίου Προδρόμου Έσσεξ Αγγλίας, Έσσεξ 1978, σελ. 333

75Αρχ. Αιμιλιανός Σιμωνοπετρίτης *Περί Θεού: Λόγος Αισθήσεως*, Ιερό Κοινόβιο Ευαγγελισμού της Θεοτόκου Ορμύλιας Χαλκιδικής, εκδόσεις Ίνδικτος, Αθήνα 2004, σελ. 17.

76Χριστίνα Σωτηροπούλου, *Συμεών ο Νέος Θεολόγος: Ο Θεόπτης και Διδάσκαλος του Φωτός*, εκδόσεις Σταυροπηγιακής και Συνοδικής Ιεράς Μονής Οσίου Συμεών του Νέου Θεολόγου, Κάλαμος Αττικής 2009.

Είναι γεγονός πως αυτή δεν είναι απλώς μια διαδικασία λόγων, αλλά μια βαθιά υπαρξιακή σχέση με τον Θεό, που επιτρέπει στον άνθρωπο να ξεπεράσει τα όρια του υλικού κόσμου και να βιώσει την πνευματική πραγματικότητα της θείας παρουσίας.⁷⁷ Ο σύγχρονος άνθρωπος συχνά την αντιμετωπίζει απλοϊκά, θεωρώντας ότι ο Θεός θα ακούσει και θα ικανοποιήσει άμεσα τις επιθυμίες του. Ωστόσο, για τον άνθρωπο της πνευματικής άσκησης, η προσευχή αποτελεί το πιο σπουδαίο έργο της ζωής του. Μέσω αυτής, το μυαλό και η καρδιά καθαρίζονται από τις κοσμικές επιρροές, ενώ ο νους εξασκείται ακόμη περισσότερο στα πνευματικά ζητήματα με τη βοήθεια της Θείας Χάρης. Για τον ασκητή, η προσευχή δεν είναι απλώς ένας τρόπος επικοινωνίας με τον Θεό, αλλά και ένα μέσο αυτογνωσίας. Μέσα από αυτήν, δεν αναγνωρίζει μόνο τα θετικά στοιχεία της ψυχής του, αλλά και τα αρνητικά, που συχνά παραμένουν κρυμμένα λόγω της επίδρασης του πονηρού.

Η μελέτη του Θεού και η προσευχή ενισχύουν καθημερινά τον άνθρωπο, καθιστώντας τον ικανό να αντιστέκεται στους πειρασμούς και στα πάθη. Όταν ο νους δυναμώνει πνευματικά, αποκτά κυριαρχία πάνω σε οτιδήποτε τον απομακρύνει από τον Θεό. Γι' αυτό και ο Ισαάκ ο Σύρος τονίζει τη σημασία της προσευχής σε συνδυασμό με τη μελέτη τόσο των Θείων Γραφών όσο και των πειρασμών. Η γνώση των παθών δεν βοηθά απλώς τον άνθρωπο να βρίσκεται σε εγρήγορση, αλλά του επιτρέπει να κατανοήσει βαθύτερα τον εαυτό του και να εντοπίσει τις αδυναμίες της ψυχής του. Όσο λιγότερο μελετά κάποιος τον Θεό και τα πάθη, τόσο πιο εύκολα υποκύπτει στις προκλήσεις του πονηρού. Αντίθετα, η συνεχής μελέτη οδηγεί τη συνείδηση σε μια ασκητική στάση ζωής, ακολουθώντας την καθοδήγηση ενός «ερημικού» νου, δηλαδή ενός νου που παραμένει ανεπηρέαστος από τον θόρυβο της καθημερινότητας και τους πειρασμούς.

Χωρίς προσευχή και μελέτη του Θεού, η ανθρώπινη προσωπικότητα εύκολα διασπάται, υποκύπτει στην εσωτερική αδυναμία και περιορίζεται σε μια επιφανειακή πίστη. Αντίθετα, η πνευματική άσκηση στοχεύει στην υποταγή της σάρκας και των αισθήσεων στο «κατ' εικόνα» του Θεού.

⁷⁷Φώτης Παπανικολάου, «Η Νοερά Προσευχή στο περί Προσευχής έργο του Οσίου Νείλου του Ασκητού», στο: *Θεολογία* 91. 4 (2020) 131.

Η πραγματική πνευματική πρόοδος επιτυγχάνεται όταν απαρνείται τον εαυτό του και παραδίδει όλη του την ύπαρξη στον Θεό. Μέσα από αυτή την ταπεινότητα, πλησιάζει περισσότερο τόσο τις αρετές του Θεού όσο και τον ίδιο τον Θεό.⁷⁸

Εξίσου σημαντική είναι και η υπομονή, η οποία ολοκληρώνει τον άνθρωπο. Όπως αναφέρει η Γραφή: «Να θεωρείτε μεγάλη χαρά, αδελφοί μου, όταν αντιμετωπίζετε ποικίλους πειρασμούς, διότι η δοκιμασία της πίστης σας καλλιεργεί την υπομονή. Και η υπομονή πρέπει να έχει τέλειο αποτέλεσμα, ώστε να είστε πλήρεις και ολόκληροι, χωρίς να σας λείπει τίποτα». Οι δοκιμασίες της ζωής αποκαλύπτουν αν ο άνθρωπος διαθέτει αυτή την αρετή ή αν υποκύπτει στην απελπισία, η οποία οδηγεί σε πνευματική σύγχυση και απομάκρυνση από τον Θεό. Η υπομονή διδάσκει στον άνθρωπο ότι δεν πρέπει να αποφεύγει τις δυσκολίες, αλλά να τις αντιμετωπίζει με πίστη. Έτσι εκδηλώνεται η αγάπη του για τον Θεό και η προσμονή του για την αιώνια ζωή. Η αναζήτηση του Θεού δεν είναι ποτέ εύκολη· απαιτεί ο άνθρωπος να δίνεται ολοκληρωτικά, να αξιοποιεί κάθε δύναμη της ψυχής και του σώματός του. Ωστόσο, ο Θεός δεν εγκαταλείπει αυτόν που Τον αναζητά ειλικρινά, αλλά του αποστέλλει το Άγιο Πνεύμα, χαρίζοντάς του την πληρότητα της παρουσίας Του.⁷⁹

Στην ουσία, η προσκόλληση στα υλικά αγαθά και η ειδωλοποίηση του εαυτού του τον εμποδίζουν να στραφεί προς τον Θεό με αληθινή αγάπη και αφοσίωση. Όσο ο άνθρωπος εστιάζει στις επιτυχίες του και στις κατακτήσεις του, χτίζει ένα είδωλο του εαυτού του, φοβούμενος τη φθορά και τη λήθη. Με αυτόν τον τρόπο, εγκλωβίζεται σε έναν κύκλο ματαιοδοξίας, όπου η αναγνώριση των άλλων γίνεται αυτοσκοπός.⁸⁰

Ιδιαίτερα στην παιδική ηλικία, η αναζήτηση του Θεού μπορεί να επηρεαστεί από το περιβάλλον. Αν το παιδί δεν λάβει τα κατάλληλα πνευματικά εφόδια από τους γονείς, μπορεί να βρεθεί σε σύγχυση και να επηρεαστεί από υλιστικές ή αθεϊστικές απόψεις. Η έλλειψη μιας βιωματικής σχέσης με τον Θεό μπορεί να το οδηγήσει σε αμφιβολίες και τελικά σε απομάκρυνση από την πίστη.

⁷⁸ Ιωάννης Δαμασκηνός, *Διάλογος κατά Μανιχαίων*, PG 94,1529B

⁷⁹ Ανδρέας Κρήτης, *Μέγας Κανόν*, Τροπάριο β' ωδής γ' κανόνας, στο Τριώδιον

⁸⁰ Νικόλαος Κόϊος, *Ηθική θεώρηση των τεχνικών παρεμβάσεων στο ανθρώπινο γονιδίωμα*, Αθήνα 2003, σ.60

Ο άνθρωπος συχνά δεν θέλει να εγκαταλείψει τα γήινα δεσμά του, προτιμώντας να ζει μέσα στις ψευδαισθήσεις του. Διατηρεί μια θεωρητική πίστη, αλλά δεν την εφαρμόζει στην καθημερινή του ζωή. Χρειάζεται όμως να υπερβεί την ειδωλολατρία των υλικών αγαθών και του εαυτού του, ώστε να φτάσει στην αληθινή κοινωνία με τον Θεό, η οποία απαιτεί ταπείνωση, αγάπη και απόλυτη εμπιστοσύνη στο θείο θέλημα⁸¹.

Ο Απόστολος Παύλος ήταν από τους πρώτους Χριστιανούς που, μετά τους φιλοσόφους, ανέπτυξαν τη διδασκαλία τους σχετικά με την αναζήτηση του Θεού. Αν και επηρεάστηκε από τη φιλοσοφική σκέψη της εποχής, διαφοροποιήθηκε σημαντικά από αυτήν, κυρίως ως προς την έννοια της συνείδησης.

Αρχικά, ο Παύλος ξεχωρίζει το σώμα από τη σάρκα. Το σώμα αναφέρεται στον άνθρωπο έτσι όπως τον δημιούργησε ο Θεός, ενώ η σάρκα εκφράζει την τάση για αμαρτία και την υποταγή στα πάθη. Για τον Παύλο, η σάρκα βρίσκεται σε σύγκρουση με το πνεύμα, καθώς καθοδηγεί τον άνθρωπο προς τις υλικές επιθυμίες, απομακρύνοντάς τον από τον Θεό. Γι' αυτόν, η αληθινή ζωή δεν έγκειται στην ικανοποίηση των σαρκικών επιθυμιών, αλλά στην πνευματική πορεία προς τον Θεό, μέσω της χάρης Του.⁸²

Αυτή η αντίληψη διαφέρει από τις φιλοσοφικές θεωρίες της εποχής, οι οποίες συχνά θεωρούσαν το σώμα φυλακή της ψυχής. Ο Παύλος, αντίθετα, δεν βλέπει το σώμα ως κάτι εγγενώς κακό, αλλά ως ένα πεδίο όπου διεξάγεται η μάχη ανάμεσα στο πνεύμα και τη σάρκα. Ο άνθρωπος καλείται να υπερβεί τα πάθη του μέσα από την πνευματική άσκηση και τη βοήθεια του Θεού.⁸³

Για τον Παύλο, η συνείδηση δεν είναι απλώς ένα ηθικό εργαλείο που διαμορφώνεται μέσω της λογικής και της εμπειρίας, όπως πίστευαν οι φιλόσοφοι, αλλά ένα σημείο

⁸¹Βλ. ενδεικτικά: M. J. Brady κ.ά., «A Case for Including Spirituality in Quality of Life Measurement in Oncology», *Psychooncology* 8 (1999): 417–28· E. Brähler και W. Senf, «Religiosity and Sense of Coherence—Protective Factors of Mental Health and Well-Being?», *Z Med Psychol* 15 (2006): 165–71· J. E. Brazier κ.ά., και R. L. Dicks, *The Art of Ministering to the Sick* (Νέα Υόρκη: Macmillan, 1959).

⁸²Γρηγόριος Νύσσης, *Περί ψυχής και αναστάσεως*, PG 46,148C-149A

⁸³ Αρχιμ. Ιουστίνου Πόποβιτς, *Άνθρωπος και Θεάνθρωπος*, σσ 37-39

συνάντησης του ανθρώπου με τον Θεό. Ο νους που φωτίζεται από το Άγιο Πνεύμα οδηγεί τον άνθρωπο στην αληθινή γνώση του Θεού και τον κατευθύνει στην αγιότητα. Έτσι, η διδασκαλία του Παύλου για τη συνείδηση και το πνεύμα διαφοροποιείται από τον ορθολογισμό των φιλοσόφων, τονίζοντας τη σημασία της πίστης και της θείας χάριτος στη σωτηρία του ανθρώπου.

Ο άνθρωπος έχει τη δυνατότητα να δεχτεί τη χάρη του Αγίου Πνεύματος, μέσω του πνεύματός του, αν του το επιτρέψουν ο νους και η συνείδησή του. Η συνείδηση λειτουργεί σε συνδυασμό με τον νου. Όταν ο νους είναι φωτισμένος από την αλήθεια του Θεού Φωτός, τότε η συνείδηση ενεργεί με σωστό τρόπο. Αν όμως ο νους είναι σκοτισμένος, ακολουθώντας τις επιθυμίες της σάρκας, τότε η συνείδηση γίνεται αναστατωμένη και συγκεχυμένη. Ο Παύλος αναφέρει ότι ο νους σκοτίζεται όταν υπακούει στις επιθυμίες της σάρκας και φωτίζεται όταν ακολουθεί το θείο νόμο.⁸⁴

1.5 Η Συνείδηση του Πιστού ως Απότοκο της Προσευχής.

Η πίστη παίζει επίσης κεντρικό ρόλο στην καθοδήγηση της συνείδησης για τον Απόστολο Παύλο. Όταν η καρδιά αποδέχεται την αποκάλυψη του Χριστού, τότε γεννιέται η πίστη. Αυτή η πίστη βοηθά τη συνείδηση να αναγνωρίσει τον Χριστό και να έρθει σε επικοινωνία με την υπερβατική Του πραγματικότητα. Η συνείδηση διασφαλίζει την αλήθεια της πίστης και τη διατηρεί καθαρή και ισχυρή. Ωστόσο, όταν η συνείδηση λειτουργεί αντίθετα από την καθορισμένη πορεία της, τότε καταστρέφει την πίστη, καθώς οι κρίσεις της συνείδησης αντικατοπτρίζουν τις κρίσεις της πίστης. Μια τέτοια συνείδηση αποτελεί ένδειξη αθεΐας, όπως αναφέρει ο Παύλος.⁸⁵

Αντίθετα, μια ορθή και υγιής συνείδηση αποδέχεται την πίστη και την αλήθεια του Θεού, χωρίς να επηρεάζεται από τις πλάνες και τα λάθη των ανθρώπων. Η καθαρή συνείδηση, επίσης, εκφράζεται μέσα από τη λατρεία των πιστών. Ο Παύλος

⁸⁴ «Επόμενοι τοίνυν τοις αγίοις Πατράσιν ένα και τον αυτόν ομολογείν Υιόν, τον Κύριον ημών Ιησούν Χριστόν, συμφώνως άπαντες εδιδάσκομεν τέλειον αυτόν εν θεότητι και τέλειον αυτόν εν ανθρωπότητι, Θεόν αληθώς και άνθρωπον αληθώς τον αυτόν εκ ψυχής λογικής και σώματος ομοούσιον τω Πατρί κατά τη Θεότητα και ομοούσιον ημίν τον αυτόν κατά τήν ανθρωπότητα». Όρος της εν Χαλκηδόνι Οικουμενικής Συνόδου.

⁸⁵ Δι' ὧν τα τίμια ἡμίν και μέγιστα επαγγέλματα δεδωρήται, ἵνα δια τούτων γένησθε θείας κοινωνοί φύσεως αποφυγόντες της εν κόσμῳ εν επιθυμία φθοράς», Α' Πέτρου 1,4

υπογραμμίζει ότι δεν έχει αξία να ακολουθεί κάποιος απλώς τυπικές λατρευτικές πρακτικές, αν η συνείδησή του δεν αναγνωρίζει τις αμαρτίες του και δεν αναζητά πνευματικά τον Θεό. Οι λατρευτικές εκδηλώσεις πρέπει να είναι η ολοκλήρωση της καθαρής συνείδησης και να ενσωματώνουν την πραγματική αναζήτηση και σχέση με τον Θεό.

Η συνείδηση του ανθρώπου συνδέεται άμεσα με τον νου του, καθώς η δράση της καθορίζεται από αυτόν. Όταν ο νους είναι γεμάτος από την αλήθεια του Θείου Φωτός, η συνείδηση ακολουθεί αυτήν την πορεία και ενεργεί με βάση αυτήν. Αντίθετα, όταν ο νους είναι σκοτισμένος και υπακούει στις επιθυμίες της σάρκας, η συνείδηση απομακρύνεται από το σωστό δρόμο και λειτουργεί με αταξία. Αυτό, σύμφωνα με τον Απόστολο Παύλο, συμβαίνει όταν ο νους υπακούει στη σάρκα, αντί να ακολουθεί τον Θείο νόμο, ο οποίος φωτίζει τον άνθρωπο και καθοδηγεί τη συνείδησή του.⁸⁶

Η πίστη παίζει επίσης καθοριστικό ρόλο στην καθοδήγηση της συνείδησης. Η πίστη γεννιέται, όταν η καρδιά αποδέχεται την αποκάλυψη του Χριστού, και αυτή με τη σειρά της διαμορφώνει τη συνείδηση ώστε να αποδεχτεί τον Χριστό και να έρθει σε επικοινωνία με την υπερβατική Του πραγματικότητα.⁸⁷ Η συνείδηση, σε αυτήν την περίπτωση, διασφαλίζει τα δόγματα της πίστης και την κρατά καθαρή και υγιή, ενισχύοντας τη σταθερότητα και τη δύναμη της πίστης. Αν όμως η συνείδηση επιλέξει να ενεργήσει αντίθετα από την πορεία που έχει καθοριστεί για αυτήν, θα καταστρέψει την πίστη, καθώς οι κρίσεις της συνείδησης επηρεάζουν και την πίστη. Μια τέτοια συνείδηση είναι ένδειξη αθεΐας.⁸⁸

Αντίθετα, η σωστή συνείδηση αποδέχεται την πίστη, το Θεό και την Αλήθεια, και δεν επηρεάζεται από τους παραπλανημένους της πίστης. Ο Παύλος αναφέρει ότι η καθαρή συνείδηση φαίνεται και μέσα από τον τρόπο λατρείας των πιστών. Ωστόσο, η τυπική λατρεία δεν έχει πραγματική αξία αν η συνείδηση του ανθρώπου δεν συνειδητοποιεί τις αμαρτίες του και δεν αναζητά πνευματικά τον Θεό. Οι λατρευτικές

⁸⁶ Νικολάου Καβάσιλα, *Περί της εν Χριστώ ζωής* 6, PG 150,680A

⁸⁷ Γρηγόριος Παλαμάς, *Τεσσαράκοντα Ομιλίες*, ομιλία ιστ. PG 151, 201A

⁸⁸ Νικόλαος Κόϊος, *Επ'ελευθερία εκλήθητε*, σ.120

πράξεις δεν είναι απλώς εξωτερικές εκδηλώσεις πίστης, αλλά αποτελούν την ολοκλήρωση της καθαρής συνείδησης και την αληθινή αναζήτηση του Θεού.⁸⁹

Η εμπέδωση τόσο της θεωρητικής βάσης όσο και της πρακτικής εμπειρίας της λύτρωσης μέσω του Χριστού αποτελεί βασική πτυχή της πίστης. Η πραγματική πράξη θυσίας αντανακλά μια καθαρή συνείδηση, καθώς το πνεύμα αναγνωρίζει την αμαρτία και την αποστρέφεται. Η διδασκαλία του αποστόλου Παύλου φαίνεται να παρουσιάζει ομοιότητες με τα κείμενα των Χειρογράφων της Νεκράς Θαλάσσης. Αυτά δεν αναφέρονται άμεσα στην έννοια της συνείδησης, αλλά κάνουν λόγο για την ύπαρξη δύο πνευμάτων. Σύμφωνα με αυτά, η συνείδηση του ανθρώπου βρίσκεται στην καρδιά του, όπου συνυπάρχουν το πνεύμα της αλήθειας και το πνεύμα της πλάνης. Η δράση αυτών των πνευμάτων καθορίζεται από την ελεύθερη βούληση του ανθρώπου. Ο Θεός επιτρέπει την ύπαρξή τους μέχρι την ημέρα που θα εκδιώξει το πνεύμα της πλάνης. Το πνεύμα της αλήθειας παρέχει τις θείες αρετές και προσφέρει πνευματική θεραπεία, ενώ αντίθετα, το πνεύμα της πλάνης απομακρύνει τον άνθρωπο από την αρετή, οδηγώντας τον στην πνευματική καταστροφή. Ωστόσο, η επιρροή του δεν είναι απόλυτη, καθώς εξαρτάται από τη συγκατάθεση του ανθρώπου.

Όταν κάποιος επιλέξει να ακολουθήσει το πνεύμα της αλήθειας, τότε, σύμφωνα με τον απόστολο Παύλο, το Άγιο Πνεύμα τον ενισχύει στην προσπάθειά του να εδραιώσει την πίστη του. Από εκείνη τη στιγμή και έπειτα, η ανθρώπινη θέληση συμπορεύεται συνειδητά με το θείο θέλημα. Έτσι, ο άνθρωπος γίνεται φορέας της Αλήθειας, πνευματοφόρος και χριστοφόρος. Με αυτόν τον τρόπο διαμορφώνεται η θετική διάσταση της θρησκευτικής συνείδησης, η οποία, ως καθαρή, δεν έχει καμία σχέση με την αμαρτία.

Για τον ιερό Γρηγόριο, η ενόραση προϋποθέτει μια πνευματική πορεία, που ξεκινά από την απάθεια, δηλαδή την αποδέσμευση από την αμαρτία, και συνεχίζεται με την παρρησία, την ελεύθερη και άφοβη επικοινωνία με τον Θεό. Η απάθεια απαιτεί έντονο πνευματικό αγώνα, καθώς ο άνθρωπος καθαίρεται από την αμαρτία και

⁸⁹ Κώστας Δεληκωνσταντής, *Το ήθος της ελευθερίας*, σ. 26.

λαμβάνει πνευματικό φωτισμό. Ο στόχος είναι η καλλιέργεια της ψυχής, ώστε να αποκτήσει θεϊκές ιδιότητες.⁹⁰

Το επόμενο στάδιο, η παρρησία, σηματοδοτεί την ένωση του ανθρώπου με τον Θεό μέσα σε μια σχέση φιλίας και υιότητας. Δεν είναι πλέον δούλος, αλλά τέκνο του Θεού, συνομιλώντας μαζί Του ως πατέρα με γιο. Σε αυτό το στάδιο, η ψυχή εισέρχεται σε μια κατάσταση μυστικής ένωσης με τον Θεό, η οποία δεν είναι στιγμιαία, αλλά διαρκής. Αυτή η ένωση ξεκινά με το βάπτισμα, συνεχίζεται μέσα από την πνευματική άσκηση και ολοκληρώνεται με τη συμμετοχή στα μυστήρια της Εκκλησίας.⁹¹

Η πίστη στον Θεό αποτελεί το θεμέλιο στήριξης του ανθρώπου στις δυσκολίες της ζωής. Όταν είναι αγνή και αυθεντική, τον βοηθά να απελευθερωθεί από τα πάθη του, καθώς τον συνδέει άμεσα με τον Θεό και τον οδηγεί στην πλήρη παράδοση στο θείο θέλημα.

Η διαμόρφωση της πίστης ξεκινά από την οικογένεια. Αν ένα παιδί μεγαλώσει σε ένα περιβάλλον όπου η πίστη εκδηλώνεται μόνο επιφανειακά, χωρίς βαθιά ουσία, τότε είναι πιθανό να αναπτύξει και το ίδιο μια τυπική σχέση με τη θρησκεία. Μια τέτοια αλλοιωμένη πίστη απομακρύνει τον άνθρωπο από το πραγματικό μήνυμα του Θεού και τον οδηγεί σε έναν τρόπο ζωής που δεν ανταποκρίνεται στο θείο θέλημα.⁹²

Στη σύγχρονη εποχή, το πρόβλημα δεν είναι η πλήρης έλλειψη πίστης, αλλά η σύγχυση που επικρατεί γύρω από αυτήν. Η πίστη λειτουργεί ως η ρίζα της ψυχής, προσφέροντάς της δύναμη και τροφή, ώστε να αναπτύξει τους καρπούς του Αγίου Πνεύματος. Όταν όμως υπάρχει πνευματική σύγχυση, η συνείδηση επηρεάζεται και ο άνθρωπος δυσκολεύεται να διακρίνει την αλήθεια, αφήνοντας χώρο σε πνευματικές επιρροές που δεν προέρχονται από τον Θεό.⁹³

⁹⁰Ο Μ. Βασίλειος αναφέρει: «σπερματικός τις λόγος ἡμῖν ἐγκαταβέβληται, οἰκοθεν ἔχων τὰς ἀφορμὰς τῆς πρὸς τὸ ἀγαπᾶν οἰκειώσεως», *Ὅροι κατὰ πλάτος* 2,1, PG 31,908C.

⁹¹Γρηγόριος Παλαμάς, *Ομιλία* 33, PG 151, 416C.

⁹²«Ὅσοι δὲ ἔλαβον αὐτὸν, ἔδωκεν αὐτοῖς ἐξουσίαν τέκνα Θεοῦ γενέσθαι» Ἰω. 1,12.

⁹³Jean-Claude Larchet, *Η θεραπευτική των πνευματικών νοσημάτων-Εισαγωγή στην ασκητική παράδοση της Ορθοδόξου Εκκλησίας*, Τόμος Α', μτφρ. Χρ. Κούλας, Εκδόσεις Αποστολική Διακονία, Αθήνα 2008.

Η απομάκρυνση από τη σχέση με τον Θεό είναι η αρχή της πνευματικής αδυναμίας. Στη συνέχεια, οι άνθρωποι προσπαθούν να κατανοήσουν την πίστη αποκλειστικά με τη λογική. Ακολουθούν την αντίληψη των Γνωστικών, οι οποίοι έθεταν τη γνώση πάνω από την πίστη. Αντί να πιστέψουν για να λάβουν, επιδιώκουν πρώτα να λάβουν αποδείξεις για να πιστέψουν. Αυτή η στάση επηρεάζει τη συνείδηση, απομακρύνοντάς την από τη δυνατότητα να βιώσει το θείο μυστήριο και περιορίζοντάς την σε έναν ψυχρό, ορθολογικό τρόπο σκέψης.

Η πίστη χάνει την ουσία της, όταν μετατρέπεται σε απλή γνώση. Ο άνθρωπος μπορεί να βρει τον Θεό μέσα του, αρκεί να αφουγκραστεί την καρδιά του. Δεν χρειάζεται να επιστρατεύσει τη λογική, αλλά να στηριχθεί στη δύναμη της καρδιάς του. Η πίστη υπερβαίνει τη λογική και, όταν αυτή φτάνει στα όριά της, ο νους παραδίδεται στη Θεία αλήθεια, όπως εκφράζεται μέσα από τον Λόγο του Θεού. Ο αληθινός πιστός δεν απαιτεί πρώτα να δει θαυμαστά σημεία για να πιστέψει, αλλά ανοίγει την ψυχή του στη Θεία αγάπη, επιβεβαιώνοντας τον λόγο του Χριστού: «Μακάριοι οί μη ιδόντες καὶ πιστεύσαντες». Ακόμα και όταν έρθουν δυσκολίες και δοκιμασίες, παραδίδεται στο θέλημα του Θεού, δείχνοντας έτσι ότι η πίστη του υπερβαίνει τις προσωπικές του επιθυμίες και σκέψεις.⁹⁴

⁹⁴Μάξιμος Ομολογητής, *Προς Θαλάσσιον*, PG 90, 257A.

1.6. Η Προσευχή ως Δρόμος για την Αυθεντική Επικοινωνία με τον Θεό.

Πώς μπορεί όμως ο άνθρωπος να αποκτήσει την αληθινή πίστη; Όπως αναφέρθηκε και νωρίτερα, το βασικό μέσο είναι η προσευχή. Για να στραφεί η ψυχή προς τη ζωή εν Χριστώ, ο άνθρωπος χρειάζεται να σταθεί ταπεινός ενώπιον του Θεού και να ζητήσει να γεμίσει με τη χάρη Του, αφήνοντάς Τον να καθοδηγήσει την πορεία του. Όσο πιο ειλικρινής είναι η προσευχή, τόσο περισσότερο ενισχύεται η πίστη. Ωστόσο, για να είναι η προσευχή αληθινή, απαιτείται η παραίτηση από το προσωπικό θέλημα. Μια τέτοια πίστη ενεργοποιεί τη συνείδηση, ώστε να ωθεί τον άνθρωπο προς την καλλιέργεια των αρετών. Δεν πρέπει να υπάρχει αμφιβολία, διότι αν, παράλληλα με την προσπάθεια εφαρμογής του Θείου θελήματος, ο άνθρωπος διατηρεί και τις προσωπικές του επιδιώξεις, τότε η συνείδησή του θα ταλαντεύεται μεταξύ της αλήθειας και της ψευδαίσθησης.⁹⁵

Η πίστη δεν μπορεί να αιτιολογηθεί με λογικά επιχειρήματα, καθώς αποτελεί δώρο του Θεού. Ο ίδιος την προσφέρει, ώστε να γίνει φανερός μέσα στην ψυχή του ανθρώπου. Επιπλέον, η πίστη είναι ένας εσωτερικός διάλογος. Η φωνή του Θεού, όμως, είναι σχεδόν σιωπηλή και απευθύνει μια ανεπαίσθητη πρόσκληση. Όποιος την αφουγκραστεί με την καρδιά του, θα ανοίξει τα χέρια του και θα δεχθεί αυτό το πολύτιμο δώρο. Ο νους αποτελεί τον βασικό μηχανισμό που κινεί τόσο την ψυχή όσο και το σώμα του ανθρώπου. Οι κινήσεις του διακρίνονται σε τρεις μορφές: την ευθεία, την ελικοειδή και την κυκλική. Πριν από την πτώση του, ο άνθρωπος είχε καθαρό νου, φωτισμένο από τη Θεία Χάρη. Όμως, ξεγελάστηκε από τον Διάβολο και το πνεύμα του σκοτίστηκε. Στην ευθεία κίνηση, ο νους απομακρύνεται από τον Θεό και στρέφεται αποκλειστικά στην ικανοποίηση προσωπικών επιθυμιών και την απόκτηση υλικών αγαθών.⁹⁶ Η ελικοειδής κίνηση αφορά εκείνους που αναζητούν τον Θεό, αλλά με λάθος τρόπο, θεοποιώντας αντικείμενα και καταστάσεις αντί να στραφούν στο εσωτερικό τους. Επειδή δεν αντιλαμβάνονται ότι η αναζήτηση του Θεού πρέπει να γίνει μέσα τους, απορροφώνται από τον υλικό κόσμο, παρασυρόμενοι από τη λογική και την ύλη. Έτσι, υποδουλώνονται σε είδωλα και αντικαθιστούν τον Θεό με γήινα πράγματα.

⁹⁵Ιωάννης Δαμασκηνός, *Διάλογος κατά Μανιχαίων*, PG 94, 1529B.

⁹⁶Νικόλαος Κόσιος, *Επ' ελευθερία εκλήθητε*, σ. 151.

Η κυκλική κίνηση, σε αντίθεση με τις άλλες δύο, φέρνει τον άνθρωπο πιο κοντά στον Θεό. Ο νους δεν στρέφεται προς τα έξω, αλλά παραμένει μέσα στην ψυχή, επιτρέποντας στο Θείο Φως να τη διαπεράσει. Αυτή η πορεία ισοδυναμεί με αυτογνωσία, καθώς ο άνθρωπος ανακαλύπτει τις φωτεινές και σκοτεινές πλευρές του και επιδιώκει να τις φωτίσει μέσω της Θείας Χάρης. Αυτή η διαδικασία τον βοηθά να βρίσκεται σε διαρκή επαγρύπνηση, γνωρίζοντας ποιος πραγματικά είναι, χωρίς να απομακρύνεται από την πίστη.

Όταν ο νους λειτουργεί με κυκλική κίνηση, γίνεται "πυλωρός νηφάλιος", απομακρύνοντας κάθε πονηρή σκέψη και αφήνοντας χώρο μόνο στη Θεία Χάρη. Έτσι, η συνείδηση φωτίζεται εν Χριστώ. Αν όμως ο νους σκοτιστεί, το ίδιο συμβαίνει και με τη συνείδηση, η οποία, συνηθίζοντας τις λάθος επιλογές, οδηγείται σε πνευματική σύγχυση.⁹⁷

Η αδυναμία του νου οφείλεται τόσο σε εξωτερικούς πειρασμούς όσο και στη συγκατάθεση της ανθρώπινης θέλησης. Παρόλα αυτά, ο Θεός επιτρέπει αυτές τις δοκιμασίες, ώστε ο άνθρωπος να μάθει να πολεμά τους πειρασμούς και να αντιστέκεται στα πάθη. Αν ο νους ενδώσει στις σωματικές επιθυμίες, τότε η σάρκα κυριαρχεί πάνω του. Αν όμως δεχθεί τη Θεία πρόσκληση, οι σωματικές ορμές χάνουν την επιρροή τους και η πνευματική καλλιέργεια προηγείται της σωματικής, καθώς η εσωτερική κατάσταση του ανθρώπου αντανακλάται και στην εξωτερική του εικόνα.⁹⁸

Τελικός στόχος είναι ο νους να περάσει από τη φάση της μάχης στη φάση της θέωσης. Αυτό δεν επιτυγχάνεται μόνο μέσω της αντίστασης στους πειρασμούς, αλλά και με την έμπρακτη εφαρμογή του λόγου του Θεού. Αν ο νους μείνει μόνο στη θεωρητική γνώση, κινδυνεύει να επιστρέψει στην ελικοειδή κίνηση, παραμένοντας στάσιμος και ανίκανος να φτάσει την πραγματική πνευματική ολοκλήρωση. Επιπλέον, όταν αντιμετωπίζει πειρασμούς, η καλύτερη άμυνα είναι να τους περιφρονεί, διότι αν ασχοληθεί υπερβολικά μαζί τους, κινδυνεύει να τους αφομοιώσει.⁹⁹

⁹⁷«Σημείωσαι ότι κοινωνικώς ήνωται τα της αγίας Τριάδος» Μαξίμου Ομολογητού, Σχόλια εις το περί θείων ονομάτων 2,1, PG 4, 2134A.

⁹⁸Χρήστος Γιανναράς, *Αλφαβητάρι της πίστης*, σ. 80.

⁹⁹π. Νικολάου Λουδοβίκου, *Η Ιστορία της Αγάπης του Θεού*, Ι.Μ. Βατοπεδίου 2015, σ. 22.

Ο άνθρωπος, μέσω της προσευχής, επιδιώκει να έρθει σε κοινωνία με τον Θεό και να πορευθεί προς την ένωσή του με Αυτόν.¹⁰⁰ Για τον λόγο αυτό, σύμφωνα με τον όσιο Νείλο τον Ασκητή, εκείνος που προσεύχεται πρέπει να έχει «ακλόνητο βλέμμα», δηλαδή να είναι σταθερά προσηλωμένος χωρίς ταλαντεύσεις στην ενόραση του Θεού. Μόνο τότε μπορούμε να μιλήσουμε για τέλεια προσευχή, όταν ο άνθρωπος απορρίπτει τον εαυτό του, το σώμα και την ψυχή του και ζει αποκλειστικά για τον Θεό. Η άρνηση του εαυτού σημαίνει απόρριψη του σαρκικού φρονήματος, αποφυγή κάθε αποτυχίας και αμαρτίας και αφοσίωση στον Θεό. Ο άνθρωπος που ζει πνευματικά βρίσκεται νοερά κοντά στον Θεό και βλέπει τον κόσμο με τη χάρη και το φως του Αγίου Πνεύματος, όχι ως άνθρωπος προσκολλημένος στα σαρκικά, αλλά ως ένας επίγειος άγγελος.

¹⁰⁰Δια την σκληροκαρδιαν ημών» μας δίνει ο Θεός το Ευαγγέλιο και οι Πατέρες τις ερμηνείες τους και κάνουν τόσες προσπάθειες, για να καταλάβωμε κάτι. Όλη η Φιλοκαλία ομιλεί περί προσευχής. Η Αγία Γραφή από την αρχή μέχρι το τέλος ομιλεί περί προσευχής, μήπως κάποιο σημείο μας κάνει εντύπωση και στυλωθούν τα μάτια μας σε αυτό, μήπως συγκινηθούν οι καρδιές μας και πούμε: Βρε παιδί μου, τι είμαι εγώ; Τόσο αναίσθητος είμαι;» Αιμιλιανός Σιμωνοπετρίτης (Αρχιμ.), *Περί προσευχής, Ερμηνεία στον όσιο Νείλο τον ασκητή*, εκδ. Ίνδικτος, Αθήνα 2016, σς.21-23.

1.7 Ο Όσιος Νείλος ως πρόδρομος της Νοεράς Προσευχής.

Ο όσιος Νείλος επισημαίνει ότι η προσευχή διαθέτει δύο όψεις: μία πρακτική και μία θεωρητική. Αυτή η διπλή φύση της προσευχής παραπέμπει στη διάκριση μεταξύ μορφής και πνεύματος, λόγου και σιωπής, πράξεως και θεωρίας. Η εξωτερική όψη συνίσταται στη ρητή, προφορική ή εσωτερικά αρθρωμένη επίκληση· η εσωτερική, όμως, είναι εκείνη που εδράζεται στη σιωπηλή και νοερή παρουσία του Θεού εντός της καρδιάς. Η δεύτερη δεν καταργεί την πρώτη· την υπερβαίνει, την καθαγιάζει και της προσδίδει αληθινό νόημα. Είναι ο ίδιος ο Κύριος που, στο Κατά Ματθαίον Ευαγγέλιο (6,6), μας καλεί να «εισελθῶμεν εἰς τὸ ταμεῖόν μας» και να προσευχηθούμε «ἐν τῷ κρυπτῷ» – υποδεικνύοντας ότι η αληθινή προσευχή είναι εκείνη που γεννιέται στον μυστικό χώρο της καρδιάς, μακριά από κάθε επιδεικτικότητα ή εξωτερική εντύπωση.

Στα πρώτα της στάδια, η προσευχή είναι ικεσία. Ο άνθρωπος, μέσα στην ανάγκη και τη δοκιμασία του, στρέφεται προς τον Θεό με αιτήματα· επιζητά λύσεις, θεραπεία, παρηγοριά. Αυτή η προσευχή δεν είναι χωρίς αξία· είναι αυθεντική έκφραση της ανθρώπινης αδυναμίας και της επιθυμίας για υπέρβαση της θνητότητας. Όμως, κατά τον άγιο Μάξιμο τον Ομολογητή, η προσευχή που περιορίζεται στα αιτήματα μοιάζει με παιδική φωνή: ζητά χωρίς να γνωρίζει τι είναι ωφέλιμο. Καθώς, όμως, ο άνθρωπος ωριμάζει πνευματικά, η προσευχή μεταστρέφεται. Από τον εγωκεντρικό λόγο μεταβαίνει στον θείο έρωτα· από την παράκληση στην προσκύνηση· από την πολυλογία στην «μικρά φωνή λεπτή» (Γ' Βασ. 19,12), που αποκαλύπτει τον Θεό στην καρδιά.

Στο επόμενο στάδιο, η προσευχή γίνεται **νοερή**. Δεν στηρίζεται πλέον στον εξωτερικό λόγο, αλλά στην αδιάκοπη εσωτερική μνήμη του Θεού. Ο νους, «ἀποξενωθείς παντός πράγματος» (Μάρκος ο Ασκητής), συγκεντρώνεται εντός της καρδιάς και ενώνεται με αυτήν σε έναν ενιαίο τόπο πνευματικής προσοχής. Η καρδιά, σύμφωνα με τον άγιο Διάδοχο της Φωτικής, γίνεται «τόπος Θεού», και εκεί λαμβάνει χώρα η συνάντηση του ανθρώπου με την άκτιστη Χάρη. Η προσευχή δεν είναι πλέον μηχανική επανάληψη, αλλά καρπός της Χάριτος· ενεργείται μέσα στον προσευχόμενο, χωρίς προσπάθεια, χωρίς πίεση, με γλυκύτητα και εσωτερική ειρήνη. Ο άγιος Ισαάκ ο Σύρος αποκαλεί αυτήν την προσευχή «ζωή της μέλλουσας Βασιλείας».

Η προσευχή αυτή δεν είναι ουτοπία ούτε μυστικισμός· είναι η φυσική κατάσταση του ανθρώπου εν Χάριτι. Ο αληθινός άνθρωπος είναι ο άνθρωπος που προσεύχεται· όχι μόνο γιατί επικοινωνεί με τον Θεό, αλλά γιατί μόνο μέσω της προσευχής ανακαλύπτει τον βαθύτερο εαυτό του. Η προσευχή λειτουργεί ως **καθρέφτης της ύπαρξης**: μέσα σε αυτήν αποκαλύπτεται τι είναι αληθινό, τι είναι πάθος, τι είναι Χάρις. Μέσω της καθαρής προσευχής, ο άνθρωπος παύει να σχετίζεται με το Θεό μόνο ως Δημιουργό ή Κριτή· και Τον γνωρίζει πλέον ως Πατέρα, Φίλο, Νυμφίο και Συνοδοιπόρο.

Η **καθαρή προσευχή**, η οποία αποτελεί προϋπόθεση για την ένωση με τον Θεό, απαιτεί νήψη, εγρήγορση, άσκηση και κυρίως ταπείνωση. Όπως σημειώνει ο όσιος Εφραίμ ο Σύρος: «Ο ταπεινός προσεύχεται και σώζεται· ο υπερήφανος ζητεί και δεν λαμβάνει». Η προσευχή αυτή είναι απαλλαγμένη από ψευδαισθήσεις, φαντασίες και κάθε διάθεση πνευματικής ιδιοκτησίας. Δεν είναι έργο της φαντασίας αλλά της Χάριτος. Ο νους καθαρίζεται από κάθε λογισμό, η καρδιά αποκτά λεπτότητα και διάκριση· και τότε η προσευχή ρέει αδιάκοπα, όπως η αναπνοή.

Ο Θεός, ως Πνεύμα, γνωρίζεται μόνο **πνευματικά** – όχι με τη λογική ή την αισθητή γνώση, αλλά με τη «γνώση των Αγίων» (Εφ. 1,18). Η καρδιά γίνεται τόπος θεοφανίας· όχι μέσω εικόνων ή φαντασιών, αλλά με τρόπο μυστικό, υπεραισθητό και ανερμήνευτο. Η Πατερική Παράδοση ονομάζει αυτό το στάδιο **θεωρία**: όχι ως αφηρημένη σκέψη, αλλά ως άμεση «θέα» του Θεού μέσα στο φως της Χάριτος. Πρόκειται για εμπειρία εν Χριστώ· εμπειρία της θείας κοινωνίας, όπου ο άνθρωπος γίνεται «θεοφόρος», όχι κατά ουσία, αλλά κατά ενέργεια και Χάρη.

Αξιοσημείωτο είναι ότι η προσευχή δεν είναι μόνο υπαρξιακή πράξη αλλά και **εκκλησιολογική εμπειρία**. Δεν απομονώνει τον άνθρωπο· τον εισάγει στο σώμα του Χριστού, στην κοινωνία των Αγίων, στη λειτουργική ζωή της Εκκλησίας. Η νοερά προσευχή — ακόμη και όταν επιτελείται στο απόλυτο μυστήριο της ησυχίας — είναι λειτουργική· είναι συνέχεια της Θείας Λειτουργίας στον μυστικό ναό της καρδιάς· είναι «λειτουργία μετά τη Λειτουργία».

Η προσευχή, επομένως, είναι θεολογία· όχι διατύπωση ορισμών, αλλά μετοχή στο Αποκεκαλυμμένο. Είναι σχέση· όχι μεταξύ ίσων, αλλά μεταξύ Δημιουργού και κτίσματος που προσκαλείται σε θέωση. Είναι τρόπος ύπαρξης· είναι η επιστροφή του

προσώπου στον Θεό. Όπως τονίζει και ο άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς: «Η προσευχή είναι η αναβίβαση του νου στον Θεό». Και αυτή η αναβίβαση δεν είναι διαφυγή από τον κόσμο, αλλά η αληθινή του σωτηρία· διότι μέσα στην προσευχή ο κόσμος ξαναβρίσκει το νόημά του, καθαγιάζεται, μεταμορφώνεται.

Στο τέλος αυτής της διαδρομής, ο άνθρωπος δεν είναι πια ο ίδιος. Έχει καταστεί «οἶκος τοῦ Θεοῦ», τόπος κατοίκησης της Χάριτος, εν Χριστῷ θεούμενος. Και αυτή είναι η ύψιστη κλήση του· όχι να γνωρίσει νοησιαρχικά τον Θεό, αλλά να κατοικήσει μέσα Του. Η προσευχή, επομένως, δεν είναι ένας δρόμος ανάμεσα σε άλλους· είναι ο ίδιος ο δρόμος. Είναι η αλήθεια και η ζωή του ανθρώπου.

Ο όσιος Νεῖλος διακρίνει μέσα στον άνθρωπο δύο πλευρές: τον εξωτερικό και τον εσωτερικό άνθρωπο. Ο εξωτερικός άνθρωπος είναι εκτεθειμένος στις αδυναμίες και τα πάθη, ενώ ο εσωτερικός άνθρωπος, δηλαδή ο πνευματικός εαυτός, μπορεί να ενωθεί με τον Θεό μέσω της προσευχής. Γι' αυτό, η αληθινή προσευχή δεν περιορίζεται στα λόγια, αλλά αποτελεί μια εσωτερική κατάσταση, μια ουσιαστική κοινωνία με τη θεία χάρη.¹⁰¹

Ο θυμός αποσπά τον νου από την προσήλωση στον Θεό και τον στρέφει σε λόγια και πράξεις εναντίον των άλλων. Ο άνθρωπος, καθώς οικοδομεί τον εσωτερικό του κόσμο και κατανοεί τη φύση, πρέπει να ξεπεράσει αυτήν την κατάσταση και να καλλιεργήσει τα πνευματικά του αισθητήρια. Αυτά θα τον βοηθήσουν να αντιληφθεί τις υπερφυσικές θείες ενέργειες και να βιώσει την παρουσία του Θεού.¹⁰²

¹⁰¹Λέγει ο όσιος Νεῖλος ότι εάν θέλεις να κατασκευάσης ευώδες θυμίαμα, θα χρησιμοποιήσεις λίβανον, κασσία, όνυχα και στάκτη, αρωματικά πολύτιμα υλικά, τα οποία κάνουν το θυμίαμα τέλειο. Ομοίως εάν θέλεις η προσευχή σου να ανάγεται στον ουρανό και να είναι ευπρόσδεκτο θυμίαμα και έπαρσις των χειρών ενώπιον του Θεού, πρέπει να έχει τις ανωτέρω ευώδεις ουσίες που τυπούν τις τέσσερις αρετές.... που είναι η ανδρεία, η φρόνησις, η σωφροσύνη και η σοφία ή η γνώσις. Και συμπληρώνει ο γέροντας, αργότερα αυτή η τετράδα αντικαταστάθηκε, και στην πνευματική ζωή επικράτησε να περιλαμβάνει κατ' αρχάς την αγάπη, την κορυφαία και τέλεια αρετή, την προσευχή, άνευ της οποίας δεν υφίσταται τίποτε, την ταπείνωσι, η οποία είναι υψοποιός και στήριγμα, για να μην πέση όλο το οικοδόμημα, και εν τέλει την διάκρισι, χωρίς την οποία τα πάντα αποβαίνουν εις ζημία». Στο ίδιο, . 21-23

¹⁰²Εξηγώντας τις βασικές σημασίες του όρου «νόημα» του αγίου Γρηγορίου, ο Γέροντας Αιμιλιανός διακρίνει «κατώτερα νοήματα» και «πνευματικά νοήματα». Τα τελευταία προέρχονται από την άμεση

Επομένως, πέρα από την κατάκτηση της απάθειας και την υπέρβαση της θεωρίας της σωματικής φύσης, ο άνθρωπος, για να φτάσει στη θεογνωσία και στη θέαση της θείας γνώσης, πρέπει να έχει τη σοφία να κατανοεί αν πράγματι πορεύεται προς τη συνάντησή του με τον Θεό. Η σοφία είναι δώρο του Αγίου Πνεύματος, που επιτρέπει στον άνθρωπο να αντιλαμβάνεται και να διδάσκει με σαφήνεια και πειστικότητα τις σωτηριώδεις αλήθειες της πίστης.¹⁰³

Ο άνθρωπος, με το θείο δώρο της σοφίας, χρησιμοποιώντας τις πνευματικές και ψυχικές του δυνάμεις, πλησιάζει τον Θεό και κατευθύνει τα βήματά του προς Αυτόν. Έκφραση αυτής της «πολύμορφης σοφίας» είναι η ψαλμωδία, οι προσευχές και οι ακολουθίες της Εκκλησίας, καθώς και η προσωπική προσευχή, που μπορεί να είναι αίτημα, ευχαριστία ή δοξολογία, ανάλογα με το μορφωτικό επίπεδο του προσευχομένου.¹⁰⁴

ενέργεια του Αγίου Πνεύματος στον νου, γεννούν θεωρητική προσευχή και υψηλές πνευματικές καταστάσεις που αποτελούν «είσοδο στον ουρανό και άρπαγμα ένος περιουσιακού στοιχείου του ούρανου». Αντιθέτως, τα «κατώτερα νοήματα», αν και φαίνονται «σωστά και σοβαρά, όμορφα και πνευματικά», δεν είναι άμεσες ενέργειες του Θεού, αλλά καρπός της διανοητικής εργασίας που προσηλώνει τον νου σε κτιστές έννοιες και ιδέες. Επειδή ακριβώς αυτά τα νοήματα φαίνονται να είναι πνευματικά και έχουν μια ωραιότητα, εντάσσονται στους εκ δεξιών πειρασμούς. Η ανωτέρω διάκριση είναι ουσιαστική, για να διαφοροποιήσουμε την εργασία της προσευχής κατά την παράδοση των Πατέρων της Εκκλησίας, από την στοχαστική εργασία και την θρησκευτική μελέτη (*meditatio spiritualis*) του Ρωμαιοκαθολικού μυστικισμού, όπως αυτή εκφράζεται στα συγγράμματα της Θηρεσίας της Άβιλα και του Ιωάννου του Σταυρού. Ακόμη μια φορά ο άγιος Γρηγόριος και ο σύγχρονος ερμηνευτής του αποδεικνύονται να είναι η «λυδία λίθος» που φανερώνει εάν μια διδασκαλία, μια άσκητική εργασία ή μια μυστική εμπειρία είναι γνήσιος χρυσός ή μια τυπική απομίμηση.

¹⁰³«Όταν σε επισκεφθή το Πνεύμα το Άγιον και ο νους κατακλυσθή από το Πνεύμα και γίνη φωτεινός και πνευματικός, τότε έχει απόλυτη κοινωνία η καρδιά με τον νου, εξοικειώνονται μεταξύ τους, η καρδιά χωρεί τον νου και ο νους αναπαύεται στην καρδιά, οπότε δεν χρειάζεται κανένας αγώνας. Τότε ο νους αναλαμβάνει να κάνει αυτήν την προσευχή· δεν την κάνουμε εμείς, αλλά ο νους συνηθίζει και τρέχει. Όπως στην κατηφόρα το αυτοκίνητο πάει μόνο του με σβησμένη την μηχανή, έτσι και έδω η προσευχή τρέχει, τρέχει, γιατί ο νους έχει μάθει τον δρόμο, και εμείς δεν νοιώθουμε καμία ανασφάλεια και δυσκολία. Ο νους είναι αρκετός να βρίσκη τον Θεόν και να μας τον δίνη».

¹⁰⁴«Ο Χριστός αγρυπνούσε συνεχώς. Κουραζόταν; Ανθρωπίνως κουραζόταν. Είχε την αδυναμία αυτή του Ανθρώπου, που δεν την είχε προ της πτώσεως Ο Αδάμ. Παρά ταύτα, μπορούσε να αγρυπνή όλη την νύχτα. Συμμετείχε σε κάποια δικά μας δεινά, για να μας δείξη ότι οικειώθηκε εμάς, για να

Όλα αυτά αποτελούν ένα προπαρασκευαστικό στάδιο μεγάλης αξίας, διότι οι προσευχές που ακούγονται στις ακολουθίες της Εκκλησίας είναι γραπτές καταθέσεις της πνευματικής εμπειρίας των μελών της. Μέσω αυτών, οι πιστοί γίνονται κοινωνοί της θείας χάρης. Η προσευχή της Εκκλησίας είναι η αγαπητική συμπροσευχή των μελών της, που τα ενώνει με την Αγία Τριάδα και αποτελεί ασφαλή οδηγό, ιδιαίτερα στα πρώτα βήματα της πνευματικής πορείας του ανθρώπου προς το «φως της γνώσεως».¹⁰⁵

Όταν όμως ο ανθρώπινος νους προσηλωθεί πλήρως στην προσευχή –και εδώ εννοούμε τη νοερή προσευχή– τότε εισέρχεται στον χώρο της άυλης και πολυδιάστατης γνώσης. Σύμφωνα με τον όσιο, η προσευχή είναι το μέσο κοινωνίας με τον Θεό, που οδηγεί τον άνθρωπο στη θεογνωσία και στην ένωση με τη θεία χάρη.¹⁰⁶

οικειωθούμε και εμείς αυτόν με την δική μας βούλησι, ώστε να μη νοιώθουμε ότι είμαι κάτι άλλο εγώ και κάτι άλλο ο Χριστός. Πρέπει όμως να φθάσουμε πρώτα με την προσευχή στην νοερά εν αισθήσει αίσθησι και κατόπιν στο βίωμα της ενώσεως. Τότε μπορούμε να πούμε ότι ζούμε ως τέκνα του Θεού. Αξίζει μόνο γι' αυτό να κάνουμε αυτήν την προσευχή. Έπειδη διαμελισθήκαμε ως μέλη από το σώμα του Χριστού και ο νους μας και το πνεύμα μας αποχωρίστηκαν από το πνεύμα του Θεού και γίναμε έτερον εκάτερον, γι' αυτό ζούμε τόσο ταλαιπώρα κάθε ημέρα. Η προσευχή όμως θα μας βάλει πάλι στον δρόμο της ενώσεως». Στο ίδιο, 51.

¹⁰⁵«Ο Θεός πάντοτε είναι πιστός, ποτέ δεν είπε ένα ψέμα. Ζητάτε; θα το βρήτε, λέγει. Θέλετε να λαλήσετε; εγώ θα σας δώσω λόγον. Αν ο Κύριος δίνη Πνευμα Άγιον για να απολογηθή ένας μάρτυρας η σε άλλες ανθρώπινες περιστάσεις και ανάγκες, σκεφθήτε πόσο Πνευμα θα δώση σε μας, εάν επιθυμούμε και θέλωμε όλη η ζωή μας να είναι ζωή εν Πνεύματι Αγίω. Τότε η ζωή μας γίνεται μια προσήλωσης, μια σύμπηξις «συμπαγέντα», γίνεται σαν ένα κάρφωμα του Θεού και ημών, και νοιώθουμε ότι ζούμε πάντοτε μέσα σε μια θαλπωρή, σε μια ιερότητα, σε μια ευπρέπεια και βασιλική κατάσταση. Τότε επαληθεύεται αυτό που έλεγαν οι παλαιοί, «ὡς χαρίεν ὁ ἄνθρωπος, ὅταν ἄνθρωπος ἦ». Στο ίδιο, 92.

¹⁰⁶«Όλοι λοιπόν μπορούμε θαυμάσια να ζήσουμε και να αγιάσουμε. Αλλά, όπως ο γιατρός δεν πρέπει να ζηλεύη τον πολιτικό μηχανικό και να θέλη να πάρη την θέσι του, και αντιστρόφως, έτσι πρέπει και ο καθένας να σταθῇ στα μέτρα του και στις δυνάμεις του, διότι ὁ Θεός προσφέρει στον κάθε άνθρωπο αυτό που είναι συμφέρον του. Κάθε ἄνθρωπος εἶναι υἱὸς τοῦ Θεοῦ.

Στην νοερά προσευχή και στην νήψι μπορούν νά προοδεύσουν ὅλοι, ἀκόμη και τὰ νήπια, ἰδιαίτερα μάλιστα αὐτά. Γι' αὐτό τα πῆγαιναν ἀπὸ μικρά στο μοναστήρι. Τα νήπια –«εάν μή στραφῇτε και γένησθε ὡς τὰ παιδία, οὐ μὴ κληρονομήσητε τὴν βασιλείαν τῶν οὐρανῶν» – εἶναι το ὑπόδειγμά μας.

Η προσευχή, επομένως, είναι η αρμόζουσα λειτουργία του νου, αυτή που τον εξυψώνει και αποτελεί την ύψιστη και καθαρότερη χρήση του. Ωστόσο, η θεογνωσία—η άυλη γνώση—είναι εφικτή μόνο με έναν καθαρό νου, ο οποίος, φωτισμένος από το Άγιο Πνεύμα, σκέπτεται και νοεί ορθά.¹⁰⁷

Αυτό σημαίνει ότι η αληθινή θεογνωσία δεν μπορεί να επιτευχθεί αποκομμένα, αποσπασματικά ή μονοδιάστατα, αλλά προϋποθέτει την ισορροπία και την αρμονική συνεργασία όλων των δυνάμεων του ανθρώπου —του σώματος, της ψυχής και του πνεύματος— υπό το φως της θείας Χάρης και μέσα στο σώμα της Εκκλησίας. Η προσευχή δεν είναι έργο μόνο της διάνοιας ή της συγκίνησης, αλλά πράξη οντολογική· πράξη που ενεργοποιεί το σύνολο της ανθρώπινης ύπαρξης προς τον Θεό. Ο άνθρωπος προσεύχεται με τα χείλη του, με την καρδιά του, με το σώμα του, με την ανάσα του, με την κάθε πνοή του· και όταν το όλο του είναι συντονιστεί σε αυτή την προσφορά, τότε η προσευχή γίνεται θεογνωσία· όχι μέσω εξωτερικής αποκάλυψης, αλλά ως εσωτερική μεταμόρφωση.

Η θεογνωσία, στην πατερική παράδοση, δεν είναι θεωρητική κατανόηση, ούτε φιλοσοφικός στοχασμός επί των θείων. Δεν αποτελεί προϊόν της ανθρώπινης λογικής ή της εννοιακής κατασκευής· αλλά είναι **αποκαλυπτική γνώση**, δηλαδή γνώση που χορηγείται από τον ίδιο τον Θεό μέσω της άκτιστης Χάρης Του. Ο άνθρωπος δεν γνωρίζει τον Θεό επειδή Τον ερμηνεύει, αλλά επειδή μετέχει σε Αυτόν. Και αυτή η μετοχή δεν είναι ουσιαστική — διότι ο Θεός κατά ουσίαν είναι απρόσιτος — αλλά ενεργητική· δηλαδή, ο Θεός γίνεται γνωστός μέσα από τις άκτιστες ενέργειές Του, στις οποίες ο άνθρωπος καλείται να συμμετάσχει.

Η προσευχή, σύμφωνα με τον όσιο Νείλο, αποτελεί το **προοίμιο αυτής της άυλης και πολυδιάστατης γνώσεως**. Δεν είναι, απλώς, η αρχή της θεογνωσίας — είναι η προϋπόθεσή της. Είναι ο τόπος όπου συναντώνται το θείο και το ανθρώπινο· όπου το πεπερασμένο άγγιζει το Άπειρο· όπου το δημιούργημα αναγνωρίζει τη ρίζα του στον Δημιουργό. Η αληθινή προσευχή, όταν γίνεται με καθαρή καρδιά και νήψι, οδηγεί

Δεν είμαστε εμείς υπόδειγμα για τα νήπια. Εμείς δυσκολευόμαστε, τα παιδιάκια μπορούν να μάθουν το σωστό». Στο ίδιο, 109.

¹⁰⁷Στο ίδιο, 211.

στην υπέρβαση των αισθήσεων, στην κάθαρση των λογισμών και, εν τέλει, στη διάνοιξη της καρδιάς για να δεχθεί τον Θεό «καθώς εστι».

Αυτή η γνώση δεν είναι γνωσιολογική, αλλά **υπαρξιακή**. Δεν γνωρίζω τον Θεό όπως γνωρίζω ένα αντικείμενο. Τον γνωρίζω, γιατί ζω εν Αυτώ. Όπως ο νους, σύμφωνα με τον άγιο Γρηγόριο Νύσσης, δεν μπορεί να συλλάβει την ουσία του Θεού, αλλά μπορεί να ζήσει την ενέργειά Του, έτσι και η ψυχή, μέσω της προσευχής, οδηγείται όχι σε έναν λόγο περί Θεού, αλλά σε κοινωνία με τον Θεό. Κατά την έκφραση του αγίου Συμεών του Νέου Θεολόγου, «ὁ Θεός γίνεται γνωστός μόνο σε εκείνους που τον ζουν· κι αυτό σημαίνει ὅτι ἡ θεωρία προκύπτει μέσα ἀπὸ τὴν κάθαρση τῆς καρδιάς καὶ τὴν ἐνεργοποίηση τῆς Χάριτος».

Η προσευχή, όταν είναι απαλλαγμένη από περισπασμούς και ιδιοτελείς προσκολλήσεις, καθίσταται **θεία εμπειρία**: όχι νοητικό γεγονός, αλλά οντολογική μεταμόρφωση. Ο προσευχόμενος δεν βλέπει απλώς τον Θεό· αλλάζει ο ίδιος, ώστε να μπορεί να Τον δεχθεί. Δεν είναι τυχαίο ότι οι Πατέρες, ιδίως οι Νηπτικοί, περιγράφουν την τελεία προσευχή ως «πυρ», ως «φῶς», ως «γλυκύτητα», αλλά και ως «πληγή»· γιατί αυτός που αληθινά προσεύχεται, πληγώνεται από την Αγάπη του Θεού και ελκύεται ακατανίκητα προς Αυτόν.

Η γνώση αυτή είναι **πολυδιάστατη**, διότι δεν αφορά μόνο το «τι είναι ο Θεός», αλλά και το «τι είναι ο άνθρωπος ενώπιον του Θεού». Η θεογνωσία, μέσα από την προσευχή, συνεπάγεται και αυτογνωσία· η φωτισμένη καρδιά κατανοεί όχι μόνο το θείο αλλά και την ίδια τη θέση της μέσα στο μυστήριο της δημιουργίας. Έτσι, η αληθινή προσευχή καθίσταται πράξη ταυτόχρονης θεογνωσίας και ανθρωπογνωσίας· καθιστά τον άνθρωπο οικείο του Θεού, αλλά και ενάρετο γνώστη του εαυτού του.

Συνεπώς, δεν μπορεί να υπάρξει θεογνωσία χωρίς προσευχή· ούτε μπορεί να υπάρξει αληθινή προσευχή χωρίς τη Χάρη. Η μετοχή στα μυστήρια της θεότητας είναι δώρο, αλλά ένα δώρο που παρέχεται σε εκείνους που προσέγγισαν με μετάνοια, ταπείνωση, νηφαλιότητα και αγαπητική προσφορά του εαυτού τους. Η γνώση αυτή δεν αποθησαυρίζεται ούτε εκλογικεύεται· μόνο μεταδίδεται μυστικά, όπως ο αββάς μεταδίδει στον μαθητή του όχι έννοιες, αλλά ζωή.

Εν τέλει, η προσευχή είναι το πέρασμα από την εξωτερικότητα στην εσωτερικότητα· από τη θεωρία στη θεοπτία· από τον λόγο στην υπαρξιακή σιγή που μιλά πιο δυνατά από τις λέξεις. Είναι η πράξη με την οποία ο άνθρωπος γίνεται θεοφόρος, όχι επειδή κατέχει τον Θεό, αλλά επειδή Τον αφήνει να κατοικήσει εντός του.

Ο νους προετοιμάζεται μέσα από την ψαλμωδία, η οποία καταπραΰνει τα πάθη και ηρεμεί την ψυχή και το σώμα, τις ευχές, τις ακολουθίες και την αποδέσμευση από τους περισπασμούς των λογισμών. Όταν φτάσει σε αυτή την κατάσταση, μπορεί, μέσω της προσωπικής προσευχής, να επιτελέσει το έργο του: να προσεγγίσει τον Θεό και να αρχίσει να γεύεται την εμπειρία της γνώσεώς Του.

Αυτή η ύψιστη πνευματική γνώση, όπως την αποκαλεί ο όσιος Νείλος, αποκαλύπτεται ως θείο δώρο στη διάνοια του προσευχομένου και διατηρεί ζωντανή τη μνήμη του Θεού στον νου του. Η σχέση της με την προσευχή είναι αμφίδρομη: η γνώση του Θεού αφυπνίζει και ενεργοποιεί τη νοερή δύναμη του νου, καθοδηγώντας τον προς τη θέαση της θείας γνώσεως και την απόκτηση της θεογνωσίας.¹⁰⁸

Ο όσιος Νείλος ζητά από τους προσευχομένους να επιδιώκουν τη συνοχή και τη σύμπνοια μεταξύ των σωματικών, ψυχικών και πνευματικών αρετών, καθώς και την αρμονική τους ένωση με την άυλη θεία γνώση. Μιλά για «ομηρία» αυτών των αρετών, δηλαδή για την πλήρη ενοποίηση των στοιχείων της ανθρώπινης ύπαρξης με την θεία αλήθεια, οδηγώντας στην τέλεια θεογνωσία.¹⁰⁹

Ο θυμός αποσπά τον νου από τη συγκέντρωσή του στον Θεό και τον στρέφει σε λόγια και πράξεις εναντίον των άλλων. Για να μπορέσει ο άνθρωπος να κατανοήσει τις πνευματικές αλήθειες και να αντιληφθεί τη θεία παρουσία, πρέπει να ξεπεράσει αυτή την κατάσταση και να καλλιεργήσει τις πνευματικές του αισθήσεις. Έτσι, δεν αρκεί μόνο η επίτευξη της αταραξίας και η υπέρβαση της αντίληψης που βασίζεται στη

¹⁰⁸Η έξις είναι ή ασφαλιστική δικλείς. Και ισχύν εν έξει, δηλαδή την ισχύν στην προσευχή σου και στην ανάγνωσί σου την παρέχει η έξις, η συνήθεια. Είς το προσεύχεσθαι κραταιώς, με την συνήθεια η προσευχή γίνεται δυνατή, σου γεμίζει την ζωή και την ύπαρξι, σε γεμίζει από τον Θεόν και γίνεσαι κραταιός ως ένα όρος υψηλότατον. Βλέπετε τί μεγάλη σημασία έχει η έξις». Στο ίδιο, 219.

¹⁰⁹Στο ίδιο.

σωματική φύση· για να φτάσει στη γνώση του Θεού, πρέπει να διαθέτει τη σοφία να διακρίνει αν πορεύεται πραγματικά προς Αυτόν.¹¹⁰

Η σοφία είναι δώρο του Αγίου Πνεύματος, ένα από τα επτά χαρίσματα που περιγράφονται ήδη από την Παλαιά Διαθήκη και λαμπρύνουν την ψυχή του πιστού ώστε να βλέπει «καθώς βλέπει ο Θεός» (Σοφ. Σειράχ 1,4· Ησ. 11,2). Δεν πρόκειται για κοσμική σοφία ή διανοητική ευστροφία, αλλά για θείο φώτισμα· για μια εσωτερική όραση που επιτρέπει στον άνθρωπο όχι μόνο να εννοεί τις αποκαλυμμένες αλήθειες της πίστης, αλλά και να τις βιώνει υπαρξιακά και να τις μεταδίδει με ταπεινότητα και καθαρότητα. Είναι ο φωτισμός που μεταμορφώνει την καρδιά, όχι η ικανότητα ρητορικής πειθούς.

Μέσω αυτού του θείου χαρίσματος, ολόκληρη η ύπαρξη του ανθρώπου — με τη δύναμη της ψυχής, τη διάθεση του πνεύματος και τη συναίνεση του σώματος — στρέφεται προς τον Θεό. Ο άνθρωπος δεν επιδιώκει απλώς να γνωρίσει τον Θεό, αλλά να ζήσει σε κοινωνία μαζί Του. Η σοφία του Αγίου Πνεύματος είναι εκείνη που ρυθμίζει την προσευχή, διακρίνει την αυθεντικότητα των λογισμών και προσδίδει στα λόγια της ψαλμωδίας και των ιερών ύμνων μυσταγωγική δύναμη. Έτσι, οι προσευχές, οι ιερές ακολουθίες, τα ψαλτήρια και οι λειτουργικές πράξεις δεν είναι απλώς λόγια ή τελετουργία, αλλά **εκδηλώσεις της σοφίας του Θεού στον κόσμο**· σημεία της βασιλείας Του μέσα στον χρόνο.

Αυτή η λειτουργική ζωή της Εκκλησίας είναι **σχολείο σοφίας**· παιδαγωγεί την ψυχή στην ταπεινότητα, τη μετάνοια, τη συντριβή και τελικά στη χαρά της παρουσίας του Θεού. Οι ευχές, τα Τροπάρια, οι Ψαλμοί, δεν είναι κείμενα απλώς προς ανάγνωση, αλλά προς **ένωση**· μέσω της επανάληψης, του ρυθμού, της μουσικής και της χάρης, καλλιεργείται η καρδιά και ο νους αποκτούν την ετοιμότητα να δεχθούν τον Θεό.

¹¹⁰Όταν κάνης, λέγει, την νοερά προσευχή, τότε θά καταλάβης πως γίνονται οι άνθρωποι «διδασκτοί Θεού». Δηλαδή δεν μπορεί να σε διδάξη κανένας, παρά μόνο τό Πνεύμα τό Άγιον πού είναι μέσα σου, που γεμίζει την ψυχή σου, και τότε γίνεσαι πνευματικός άνθρωπος. Την πραγματική μας σχέση με τον Θεόν την αποκτούμε με αυτόν τον τρόπο. Ούτε ο κόπος ούτε ο μόχθος ούτε η προσευχή ούτε η λατρεία ούτε η νηστεία ούτε η αγάπη μας δίνουν κάτι. Όλα αυτά είναι χρήσιμα, για να μεθληκτούμεθα μετά του Κυρίου, αλλά ο ίδιος ο Θεός μας μαθαίνει πως να περπατάμε, πως να νηστεύουμε, πως να προσευχώμεθα, πως να αγαπάμε, πως να καταλαβαίνουμε τον Θεόν, πως να γινώμαστε και εμείς σοφοί, να γινώμαστε δηλαδή Θεού». Στο ίδιο, 331.

Όταν ο ανθρώπινος νους αποδεσμευτεί από τους περισπασμούς και αφοσιωθεί πλήρως στην προσευχή — και ειδικότερα στη **νοερά προσευχή**, δηλαδή την εσωτερική, αδιάλειπτη επίκληση του θείου ονόματος — τότε εισέρχεται στον χώρο της **άυλης και πολύμορφης γνώσεως**. Πρόκειται για γνώση που δεν πηγάζει από εξωτερική παρατήρηση, αλλά από την εσωτερική θέα· δεν κατακτάται με τη σκέψη, αλλά δωρίζεται μέσω της Χάριτος. Η προσευχή καθαρίζει τον νου, φωτίζει τη διάνοια και σταθεροποιεί την καρδιά. Με αυτόν τον τρόπο, ο άνθρωπος προετοιμάζεται όχι απλώς να σκεφτεί για τον Θεό, αλλά να **δεί** τον Θεό, όπως τον βλέπουν οι Άγιοι: «εν μέσω σκότους φωτός», όπως λέει ο άγιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος.

Η αποδοχή αυτής της γνώσης δεν εξαρτάται από την πνευματική οξύτητα, αλλά από την **καρδιακή καθαρότητα**. Ο νους εξαγνίζεται από τα πάθη· σταματά να διαχέεται στα αισθητά και εστιάζει μέσα στην καρδιά. Εκεί, με το πέρασμα του χρόνου και της προσευχής, «καίει η φλόγα του Θείου», και το φως που παλαιότερα δεν γινόταν αντιληπτό, τώρα καταυγάζει ολόκληρη την ύπαρξη. Αυτή η **εσωτερική διάυγεια** δεν είναι τίποτε άλλο από τον φωτισμό που προσφέρει το Άγιο Πνεύμα, ως αρχή θεογνωσίας και θέωσης.

Ο όσιος Νείλος, ακολουθώντας την παράδοση των Νηπτικών Πατέρων, τονίζει ότι οι σωματικές, ψυχικές και πνευματικές αρετές πρέπει να λειτουργούν ενιαία και αρμονικά, αν θέλουμε ο άνθρωπος να οδηγηθεί με ασφάλεια στη θεία γνώση. Η προσευχή δεν είναι αποσπασμένη από την εγκράτεια· ούτε η νοερά εργασία από τη σωματική ησυχία. Όταν το σώμα ασκείται, η ψυχή συντρίβεται και το πνεύμα αγρυπνεί, τότε ο άνθρωπος αρχίζει να κινείται εντός του Θεού, και όχι απλώς προς Αυτόν.

Όταν ο νους είναι σταθερά προσηλωμένος στον Θεό — μακριά από φαντασιώσεις, εμπαθείς λογισμούς και επιθυμίες — τότε η ύπαρξη αποκτά **ενότητα και φυσική λειτουργία**. Το σώμα παύει να εναντιώνεται στην ψυχή· η ψυχή παύει να παλεύει με τις σκέψεις· το πνεύμα ελευθερώνεται από τη σύγχυση. Ο άνθρωπος γίνεται αυτό που κατά φύσιν έχει κληθεί να είναι: **εικόνα Θεού** σε δυναμική πορεία προς την ομοίωση. Στο σημείο αυτό, η σοφία δεν είναι πλέον κάτι που κατέχει· είναι αυτό που ζει.

Και αυτό ακριβώς είναι το θαύμα της θείας σοφίας: ότι **δεν μεταδίδεται ως θεωρία, αλλά ως ζωή**. Είναι η εν Χριστώ εμπειρία του ανθρώπου που έχει καθαρθεί,

φωτισθεί και αρχίσει να ζει μέσα στη Χάρη. Η προσευχή δεν είναι τότε απλώς προετοιμασία για τη γνώση του Θεού· είναι ήδη **μετοχή** σε αυτή τη γνώση. Και η Εκκλησία, με την αδιάκοπη λειτουργική ζωή και την πατερική της παράδοση, προσφέρει αυτόν τον δρόμο, όχι ως ιδεολογία, αλλά ως αλήθεια που σώζει, φωτίζει και αναγεννά την ύπαρξη.

Ο Μέγας Αντώνιος, έχοντας ασκηθεί σκληρά, κατάφερε να επιτύχει αυτή την ισορροπία, κυβερνώντας τον εαυτό του με τη λογική και πράττοντας με σύνεση.¹¹¹

Για να επιτευχθεί αυτή η πνευματική ισορροπία, ο νους πρέπει να έχει πειθαρχία και αυτοκυριαρχία, ώστε να μην ενδίδει στην αμαρτία ή να παρασύρεται από εξωτερικές εντυπώσεις που θολώνουν τη σκέψη. Ο άγιος Ισαάκ υπογραμμίζει ότι ο νους μπορεί να πράξει το καλό ακόμη και χωρίς τη συμμετοχή του σώματος, ενώ το σώμα, αν δεν καθοδηγείται από έναν προσευχόμενο και συγκροτημένο νου, δεν ωφελείται ουσιαστικά, ακόμα και αν επιτελεί καλές πράξεις.¹¹²

Όταν ο νους χάνει την αυτοκυριαρχία του, η σκέψη θολώνει, η ψυχή ταρασσεται και ο άνθρωπος, ακόμη και όταν κάνει καλές πράξεις, δεν έχει πνευματικό όφελος. Ο αββάς Λούκιος συμβούλεψε έναν ασκητή ότι η αληθινή απομάκρυνση από τον κόσμο δεν είναι απλώς η φυγή σε ένα ερημικό μέρος, αλλά η εσωτερική αυτοκυριαρχία. Αν κάποιος μπορεί να ελέγχει τον εαυτό του στις συναναστροφές του, τότε είναι πραγματικά απομακρυσμένος από τον κόσμο, όπου και αν βρίσκεται.

Συνεπώς, η πνευματική πορεία δεν βασίζεται μόνο στις εξωτερικές ασκητικές πράξεις, αλλά κυρίως στην εσωτερική μεταμόρφωση του νου. Η διατήρηση της μνήμης του Θεού και η αφοσίωση στην προσευχή επιτρέπουν στον άνθρωπο να παραμένει ενωμένος με τον Θεό και να προοδεύει στη θεογνωσία.

Το κελί του ασκητή αποτελεί έναν τόπο εσωτερικής γαλήνης και πνευματικής συγκρότησης, όπου ο άνθρωπος της προσευχής αποκτά τη δυνατότητα να διακρίνει τους αγαθούς από τους κακούς λογισμούς. Μέσα σε αυτήν τη σιωπηλή απομόνωση, η ψυχή βρίσκει σταθερότητα και εσωτερική ηρεμία, ενώ ο νους καθαρίζεται από τις βιοτικές μέριμνες. Καθώς η προσευχή γίνεται καθημερινός τρόπος ζωής, ο ασκητής

¹¹¹Στι ίδιο, σελ. 214.

¹¹²Στο ίδιο, σελ.215.

υψώνει δεήσεις προς τον Θεό, με τη συμμετοχή του νου και της καρδιάς του, αναζητώντας τη θεία χάρη και την πνευματική φώτιση.¹¹³

Η προσευχή δεν είναι μια απλή αναφορά λέξεων, αλλά ένας εσωτερικός διάλογος με τον Θεό. Με προσοχή και σύνεση, ο προσευχόμενος εκφράζει αιτήματα σύμφωνα με το θείο θέλημα, αποφεύγοντας περιττούς περισπασμούς. Τα λόγια της προσευχής αρθρώνονται με αρμονία και σεβασμό, ενώ οι ψαλμωδίες γίνονται δοξολογία προς τον Κύριο. Ο άγιος Νείλος περιγράφει την ψυχή που προσεύχεται ατάραχα και συντεταγμένα σαν αετό που υψώνεται στους ουρανούς, ανεμπόδιστος από γήινες έγνοιες.

Η πτωχεία και το κατά Θεόν πένθος θεωρούνται βασικές προϋποθέσεις για την απρόσκοπτη προσευχή. Ο άγιος Νείλος την ονομάζει «αβαρή», καθώς απαλλάσσεται από τις ταραχές του νου και τις φροντίδες της καθημερινότητας. Αυτή η μορφή προσευχής είναι η νοερά προσευχή, η οποία, σύμφωνα με τον άγιο Γρηγόριο Νύσσης, είναι η ανόθευτη έκφραση του έρωτα της ψυχής προς τον Θεό. Όταν ο νους δεν επιβαρύνεται από άσχετους λογισμούς, μπορεί να ανυψωθεί σε νοητά ύψη, συγκεντρωμένος πλήρως στον Θεό, αποφεύγοντας κάθε μορφή φαντασίας ή ανθρωπομορφικών παραστάσεων.¹¹⁴

Η νοερά προσευχή απαιτεί εσωτερική καθαρότητα και πλήρη αφοσίωση. Ο όσιος Νείλος τονίζει πως όποιος καταφέρνει να κρατήσει τον νου του σε πλήρη «αμορφία», δηλαδή χωρίς εικόνες ή σχήματα, είναι έτοιμος να δεχθεί την παρουσία του Θεού. Ο ίδιος προτρέπει να μη σχηματίζεται καμία εικόνα του άυλου Θεού στη σκέψη, αλλά να αναπτύσσεται μια πνευματική σχέση μέσω της καθαρής και άμορφης νοερής

Η προσευχή, όταν τελείται με καθαρότητα καρδιάς και σιωπηλή ταπείνωση, γίνεται όχι απλός διάλογος με τον Θεό, αλλά μυστική ένωση, κοινωνία της ανθρώπινης ψυχής με το Θεό. Σε αυτό το βάθος, η κατάνυξη δεν είναι απλώς συγκίνηση· είναι κατάσταση ύπαρξης, είναι το «ρήγμα» μέσα στο οποίο εισέρχεται το φως της χάριτος. Ο άνθρωπος συναισθάνεται την πνευματική του γυμνότητα, όχι για να καταρρεύσει, αλλά για να αναστηθεί· όχι για να συντριβεί, αλλά για να μεταμορφωθεί.

¹¹³Στο ίδιο 330.

¹¹⁴Στο ίδιο.

Η αληθινή προσευχή γεννά δάκρυα που δεν είναι προϊόν αδυναμίας, αλλά καρπός πνευματικής δυνάμεως. Είναι «βαπτιστικά» δάκρυα, καθαρτικά, που σβήνουν τα ίχνη της αμαρτίας και φωτίζουν την ψυχή με την ελπίδα της σωτηρίας. Είναι η σιωπηλή κραυγή μιας ψυχής που επιστρέφει στον Οίκο του Πατέρα, όπως ο άσωτος της παραβολής.

Η σύννοια, αυτή η στοχαστική και άγρυπνη προσήλωση του νου στον Θεό, είναι στάση ησυχαστική, καρπός πνευματικής αγρυπνίας. Μέσα από αυτή γεννιέται ο λεγόμενος φόβος του Θεού, ο οποίος δεν είναι τρόμος, αλλά έκπληξη· δεν είναι αγωνία, αλλά θαυμασμός μπροστά στο άρρητο κάλλος του Δημιουργού. Είναι το δέος που γεννιέται όταν η ψυχή αναγνωρίζει πόσο μικρή είναι ενώπιον του Απείρου, και συνάμα πόσο αγαπητή είναι στα μάτια Του.

Η ευλάβεια, λοιπόν, δεν είναι εξωτερική ευπρέπεια, αλλά εσωτερική στάση· είναι η ευθυγράμμιση της βούλησης του ανθρώπου με το θείο θέλημα. Μια τέτοια προσευχητική ζωή οδηγεί φυσικά στην εξομολόγηση, όχι ως τυπική υποχρέωση, αλλά ως αυθόρμητη ανάγκη. Η μετάνοια δεν νοείται πια ως μεμονωμένη πράξη, αλλά ως τρόπος ζωής, ως συνεχής στροφή της καρδιάς προς τον Θεό.

Μέσα από αυτήν τη διαρκή μεταστροφή, ο άνθρωπος πορεύεται σταθερά προς την αγιότητα. Η προσευχή γίνεται τότε το πνευματικό του οξυγόνο, η κατάνυξη ο τρόπος της ύπαρξής του, και η χάρις του Θεού το φως που διαλύει κάθε σκοτάδι. Έτσι, η ψυχή, έχοντας πλέον αναγνωρίσει τη ματαιότητα του κόσμου και την αλήθεια της θείας παρουσίας, δεν αναζητεί τίποτε άλλο παρά να κατοικήσει «εν τω οίκω Κυρίου πάσας τας ημέρας της ζωής αυτής».

Μέσα από αυτή την εσωτερική πάλη, αναδύονται οι στεναγμοί της ψυχής, που δεν είναι επιδεικτικοί ούτε εξωτερικά εκφρασμένοι, αλλά αποτελούν τη βαθιά αναζήτηση της επανένωσης με τον Θεό. Ο ασκητής, με την καθοδήγηση της χάριτος του Αγίου Πνεύματος, υπερβαίνει τα συναισθήματα και τις ψυχικές διακυμάνσεις, φτάνοντας σε μια χαροποιό ανάβαση προς τον Θεό, όπου η ψυχή του, πλέον ελεύθερη από τα γήινα δεσμά, αναπαύεται στην παρουσία Του.¹¹⁵

¹¹⁵ Αιμιλιανός Συμωνοπετρίτης (Αρχιμ.), *Περί Θεού Λόγος Αισθήσεως*, εκδ. Τνδικτος, Αθήνα 2017, σσ.

Ο ίδιος ο άνθρωπος γίνεται φορέας του λόγου του Θεού και αληθινός θεολόγος. Χαρακτηριστικά παραδείγματα της ασκητικής ζωής βρίσκουμε στις αφηγήσεις για τον ερημίτη Ελπίδιο, που αναφέρονται στο *Λαυσαϊκόν*, καθώς και για τον όσιο Ιάκωβο τον Αναχωρητή, όπως περιγράφεται στη *Φιλόθεο Ιστορία*. Αυτοί οι ασκητές προβάλλονται ως πρότυπα για μίμηση από τους υπόλοιπους μοναχούς στα κείμενα της ασκητικής γραμματείας.¹¹⁶

Οι σκέψεις που γεννιούνται εξαιτίας των παθών μπορούν να αντιμετωπιστούν με την προσοχή του νου. Τα πρώτα βήματα σε αυτή τη διαδικασία είναι η εγκράτεια, η απόρριψη των λογισμών και η εσωτερική γαλήνη.

Είναι απαραίτητο να απορρίπτουμε κάθε λογισμό, ακόμα και αν φαίνεται θετικός, καθώς οι άγιοι γνώριζαν ότι ο εχθρός χρησιμοποιεί τους λογισμούς ως παγίδα. Η αυτομεμψία οδηγεί στην ταπείνωση και στην απελευθέρωση από τους λογισμούς, επιτρέποντας στην ψυχή να σταθεί καθαρή ενώπιον του Θεού.¹¹⁷

Οι Πατέρες της Εκκλησίας διδάσκουν ότι οι σκέψεις και οι πράξεις είναι άρρηκτα συνδεδεμένες και ότι ο άνθρωπος έχει την ευθύνη να τις αποδεχθεί ή να τις απορρίψει. Χρειάζεται προσοχή, καθώς ένας φαινομενικά καλός λογισμός μπορεί στην πραγματικότητα να είναι επιβλαβής. Αν κάποιος τον δεχθεί, οι συνέπειες μπορεί να είναι επιζήμιες για την ψυχή του.¹¹⁸

¹¹⁶Γρηγορίου Σιναΐτη, *Περί δύο τρόπων προσευχής*, PG, 150, 1316. «μέγα δύνασθαι τήν προσευχήν μετά τῆς νηστείας συνευγμένην ἐν Ἐυαγγελίοις ἐδίδαξεν», «..τήν ἱεράν κατάνυξιν αὐτό φέρει τήν ἀρχήν, δ' ἧς καί τούς προγεγονότας ἀνιέρους ἀπαλείφει μολυσμούς καί τό θεῖον ἴλεω πάντων μάλιστα ποιεῖται καί πρὸς τήν δέησιν καταπειθεῖς». Γρηγορίου Παλαμᾶ, *Υπέρ τῶν ἱερῶς ἡσυχάζοντων* 2,2,6, σ. 304.

¹¹⁷Θεόκλητος Διονυσιάτης, *Άγιος Νικόδημος ο Αγιορείτης, Ο βίος και τα έργα του 1749-1809*, σ. 138.

¹¹⁸Στο ίδιο.

Κεφάλαιο Δεύτερο: Η Φιλοσοφία και η Θεολογία της Νοεράς Προσευχής

2.1. Η Απαιτούμενη Ηθική Υπερβατολογία της Νοεράς Προσευχής.

Η χριστιανική ηθική δεν είναι ένα στατικό σύστημα κανόνων, ούτε μια ηθικιστική τυπολογία που επιβάλλεται εξωτερικά στον άνθρωπο. Δεν αποσκοπεί στην τήρηση τύπων ή στην κατασκευή ενός κοινωνικά πειθαρχημένου υποκειμένου. Αντιθέτως, είναι δυναμική, υπαρξιακή και θεραπευτική· μια ανοιχτή πορεία που διαγράφει τη βαθμιαία εσωτερική μεταμόρφωση του ανθρώπου από τη φιλαυτία προς την αγάπη, από τον φόβο προς την ελευθερία, από την ανάγκη προς τη χάρη. Η πορεία αυτή απεικονίζεται μέσα από τρεις βαθμίδες πνευματικής ωρίμανσης: την υπακοή των δούλων, την προσμονή των μισθωτών και την αγάπη των υιών. Το κίνητρο πίσω από την ηθική πράξη — φόβος, συμφέρον ή αγάπη — καθορίζει την ποιότητα της σχέσης του ανθρώπου με το θείο και συνεπώς την πνευματική του κατάσταση.

Στο πρώτο στάδιο, ο άνθρωπος πράττει το καλό από φόβο τιμωρίας. Πρόκειται για μια στοιχειώδη ηθική, ένα είδος πνευματικής νηπιότητας, όπου το ήθος ετεροκαθορίζεται και η υπακοή συνιστά αμυντικό μηχανισμό απέναντι στην τιμωρία. Εδώ ο Θεός προσεγγίζεται ως κυρίαρχος και κριτής και ο άνθρωπος μοιάζει με δούλο που φοβάται την οργή του. Αν και πρόκειται για μια ατελή και ενίοτε παρεξηγήσιμη μορφή σχέσης, η Εκκλησία αναγνωρίζει τη χρησιμότητά της, ιδίως στα αρχικά στάδια της πνευματικής ζωής. Ο φόβος μπορεί να λειτουργήσει παιδαγωγικά — όχι ως αυτοσκοπός, αλλά ως αναγκαία αφύπνιση μιας συνείδησης ακόμη νωθής. Ο άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος επισημαίνει ότι χωρίς τον φόβο της κόλασης, πολλοί δεν θα απέφευγαν το κακό. Πρόκειται, επομένως, για ένα στάδιο αναγκαίο, αλλά όχι τελικό.

Καθώς ο άνθρωπος ωριμάζει, μεταβαίνει στο στάδιο του μισθωτού. Εδώ δεν κυριαρχεί πλέον ο φόβος, αλλά η ελπίδα ανταμοιβής. Ο ηθικός άνθρωπος επιθυμεί τον Παράδεισο, αναμένει την ευλογία, πράττει το καλό με την προσμονή της θείας εύνοιας. Παρ' όλα αυτά, η αρετή παραμένει συνυφασμένη με την ιδιοτέλεια· είναι «αντίδοσις», όχι προσφορά. Ο άγιος Μάξιμος ο Ομολογητής τονίζει ότι μια πράξη που έχει ως κίνητρο την ανταμοιβή δεν μπορεί να θεωρηθεί αληθινά αγαθή· η γνησιότητα της αγάπης προϋποθέτει ανιδιοτέλεια. Στο στάδιο αυτό, η σχέση με τον

Θεό δεν έχει ακόμη μεταμορφωθεί σε σχέση αληθινής κοινωνίας· εξακολουθεί να λειτουργεί με όρους ανταλλακτικούς και όχι αγαπητικούς.

Το τρίτο στάδιο είναι και το πληρέστερο. Είναι η πνευματική κατάσταση των υιών — εκείνων που αγαπούν τον Θεό όχι από φόβο ή ελπίδα, αλλά επειδή Αυτός είναι η πηγή της ζωής τους. Εδώ ο ηθικός βίος δεν προκύπτει από εξωτερική επιταγή αλλά από εσωτερική ελευθερία, από τη μεταμόρφωση του είναι δια της χάριτος. Ο άνθρωπος δεν υπακούει επειδή οφείλει, αλλά επειδή αγαπά· δεν ακολουθεί τον δρόμο του Θεού επειδή φοβάται την εναλλακτική, αλλά επειδή δεν επιθυμεί τίποτε έξω από Εκείνον. Πρόκειται για την υιοθεσία του ανθρώπου εν Χριστώ — για την αποκατάσταση της αυθεντικής σχέσης με τον Δημιουργό, όπου η ηθική δεν είναι πλέον υποχρέωση αλλά καρπός αγάπης.

Η πορεία αυτή, όμως, δεν είναι απλή ή γραμμική. Προϋποθέτει την κάθαρση των παθών, τα οποία έχουν ριζώσει βαθιά στην ανθρώπινη ύπαρξη ως απότοκα της πτώσης. Η πτώση δεν κατέστρεψε την ικανότητα του ανθρώπου να αγαπά, αλλά τη διέστρεψε: η αγάπη του στράφηκε στον εαυτό του, έγινε φιλαυτία· και η φιλαυτία γέννησε την ιδιοτέλεια, τη φιληδονία, τη φιλοδοξία και τη φιλαργυρία. Ο άλλος άνθρωπος παύει να είναι αδελφός και γίνεται εμπόδιο, απειλή, μέσο. Ο κόσμος βιώνεται όχι ως δωρεά, αλλά ως ιδιοκτησία· όχι ως κλήση προς κοινωνία, αλλά ως πεδίο σύγκρουσης. Αυτή η διαστρέβλωση της αγάπης είναι το βαθύτερο τραύμα της ανθρώπινης φύσης και η αληθινή αιτία της ηθικής έκπτωσης.

Η κάθαρση αρχίζει με τη μετάνοια — όχι ως ψυχολογικό συναίσθημα ενοχής, αλλά ως οντολογική μεταστροφή. Η μετάνοια είναι η εσωτερική ρήξη με τον παλαιό άνθρωπο, η αποδέσμευση από την αυτονομημένη βούληση και η παράδοσή της στη χάρη. Όπως λέει ο άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς, η μετάνοια είναι το πέρασμα από την παραφύση στην κατά φύση κατάσταση· δεν είναι απλώς ηθική αλλαγή, αλλά επαναφορά στην αληθινή ύπαρξη. Η χάρη του Θεού δεν επιβάλλεται από έξω, αλλά θεραπεύει από μέσα· και ο θεραπευμένος άνθρωπος αρχίζει να αγαπά όχι από καθήκον, αλλά από ταύτιση.

Η ηθική, λοιπόν, δεν είναι σύνολο εξωτερικών εντολών, αλλά καρπός εσωτερικής ελευθερίας. Η αρετή δεν είναι πράξη υποταγής, αλλά μαρτυρία σχέσης. Η αγάπη — και όχι ο νόμος — είναι το κριτήριο της χριστιανικής ζωής. Αυτό το ήθος αγάπης

είναι ακατανόητο από τη νεωτερική σκέψη, που έχει θεοποιήσει τη λογική και απολυτοποιήσει το αυτόνομο υποκείμενο. Για τη νεωτερικότητα, η ηθική είναι αυτονομία· για τη χριστιανική παράδοση, είναι ετερονόμηση μέσα από την αγάπη. Όχι υποδούλωση, αλλά αυτεξούσια ταπείνωση· όχι υποταγή σε εξωτερικό κανόνα, αλλά ελεύθερη συμμετοχή σε μια σχέση ζωής.

Τελικά, η ρίζα της αμαρτίας βρίσκεται στον φόβο του θανάτου, όπως επισημαίνει ο άγιος Μάξιμος. Ο φόβος αυτός οδηγεί στην εγωκεντρική επιβίωση, στην αδυναμία αγάπης, στην προσκόλληση στο εφήμερο. Μόνο όταν ο άνθρωπος απελευθερωθεί από αυτόν τον φόβο — όταν δεν ζει πλέον για να διασφαλίσει τον εαυτό του, αλλά για να αγαπά — μπορεί να είναι πραγματικά ηθικός. Η χριστιανική ηθική δεν υπόσχεται έναν κόσμο ηθικά ρυθμισμένο, αλλά έναν άνθρωπο μεταμορφωμένο. Δεν προσφέρει απλούς κανόνες, αλλά μια οδό ζωής· την οδό της ελευθερίας, που περνά μέσα από τον σταυρό, για να οδηγήσει στην ανάσταση.

Επομένως, ο φόβος του θανάτου συνδέεται άμεσα με την ετερονομία, καθώς κρατά τον άνθρωπο δέσμιό της φιλαυτίας και της ατομικότητας.¹¹⁹

¹¹⁹Γρηγορίου Νύσσης, *Περί ψυχής και αναστάσεως*, PG 46,148C-149A

2.2. Ο Θάνατος ως Εξουσιαστής του Κόσμου

Ο φόβος του θανάτου γίνεται φοβερός εξουσιαστής της ζωής του ανθρώπου. Όλες οι ενέργειες του ανθρώπου καθορίζονται από αυτόν, με αποτέλεσμα να αδυνατεί να αναπτύξει αληθινή κοινωνικότητα. Αντί να στραφεί προς τον πλησίον και τον Θεό, κλείνεται στην ατομικότητά του, απομονώνεται και γίνεται δούλος της ιδιοτέλειάς του.

Ο σκοπός της Χριστιανικής Ηθικής είναι η υπέρβαση του φόβου του θανάτου. Αυτό γίνεται με την ακολουθία του Χριστού, ο οποίος κατήργησε τον θάνατο με την εκούσια κάθοδό Του στον Άδη. Ο άγιος μιμείται αυτήν την αυταπάρνηση και την αυτοθυσία, γι' αυτό δεν φοβάται τον θάνατο.¹²⁰

Αυτό σημαίνει πως ο μόνος τρόπος να υπερβεί ο άνθρωπος τον φόβο του θανάτου είναι να δεχθεί εκουσίως την εμπειρία του θανάτου. Όχι ως φυσικό γεγονός, αλλά ως πνευματική άσκηση, ως αποδοχή της ταπείνωσης, της αυταπάρνησης και της πλήρους εμπιστοσύνης στον Θεό.

Μέσα από αυτή τη βαθιά πνευματική μεταμόρφωση, ο άνθρωπος ελευθερώνεται από την ετερονομία, ξεπερνά τον φόβο του θανάτου και εισέρχεται στην αληθινή αυτονομία της αγάπης του Θεού. Ο άνθρωπος, δεσμευμένος από τη χρονικότητα, βιώνει την ύπαρξή του με αγωνία, καθώς συνειδητοποιεί ότι κάθε στιγμή που περνά τον φέρνει πιο κοντά στο θάνατο. Αυτή η αγωνία τον ωθεί να προσκολληθεί στην ύλη και στις αισθήσεις, αναζητώντας προσωρινές ικανοποιήσεις, που όμως δεν μπορούν να τον ελευθερώσουν από τον φόβο του τέλους.¹²¹

Ο άγιος, μέσα από τη σχέση του με τον Θεό, υπερβαίνει τη χρονικότητα. Δεν ζει πλέον με το άγχος της φθοράς, γιατί έχει την εμπειρία της αιωνιότητας ήδη από αυτή τη ζωή. Η πίστη στον Χριστό του δίνει την εσχατολογική προοπτική, δηλαδή τη βεβαιότητα ότι η ύπαρξή του δεν εξαντλείται στη γη, αλλά συνεχίζεται στην αιώνια ζωή.

Γι' αυτό και ο άγιος δεν προσπαθεί να διατηρήσει τη ζωή του αγχωτικά, αλλά την προσφέρει εκούσια και ανιδιοτελώς. Αυτή είναι η πραγματική ελευθερία, όχι η

¹²¹ Δι' ὧν τα τίμια ἡμῖν καὶ μέγιστα ἐπαγγέλματα δεδωρήτα, ἵνα δια τούτων γένησθε θείας κοινωνοί φύσεως ἀποφυγόντες τῆς ἐν κόσμῳ ἐν ἐπιθυμία φθοράς», Α' Πέτρου 1,4

απεγνωσμένη προσκόλληση στην παρούσα ζωή, αλλά η απάρνηση του εγωισμού χάριν του Θεού και του πλησίον.¹²²

Ο άγιος ζει την ανάσταση του Χριστού μέσα του. Δεν υπάρχει θάνατος γι' αυτόν, όπως δεν υπήρξε θάνατος και για τον Χριστό. Το είναι του είναι «πεπληρωμένον από τον Μόνον Αθάνατον, τον Υπεραθάνατον Κύριον και Θεόν μας Ιησούν Χριστόν».

Ακόμη και ο φόβος που έχει ο άγιος είναι διαφορετικός: δεν είναι ο φόβος του θανάτου, αλλά ο ιερός φόβος μήπως απομακρυνθεί από τη Θεία Χάρη. Αυτός ο φόβος όμως δεν οδηγεί στην ετερονομία, αλλά αντίθετα, γίνεται κίνητρο αγιότητας και μέσο νίκης επί κάθε φοβίας.¹²³

Έτσι, ο άγιος δεν υποτάσσεται στη χρονικότητα, ούτε στη φθορά, ούτε στον θάνατο. Ζει ελεύθερος μέσα στην αιωνιότητα του Θεού, όντας ο πραγματικά ηθικά αυτόνομος άνθρωπος.

Οι άγιοι ξεχωρίζουν για τη ζωή γεμάτη άσκηση και αρετή που έζησαν. Μια εξαίρεση αποτελούν οι Μάρτυρες, οι οποίοι δεν πρόλαβαν να ζήσουν ασκητικά, αλλά μαρτύρησαν σύντομα αφότου πίστεψαν στον Χριστό. Σε αυτό το κείμενο, θα επικεντρωθούμε στους αγίους που, μέσω άσκησης και αγώνα, καλλιέργησαν τις αρετές, όπως μας παρουσιάζει η νηπτική και φιλοκαλική παράδοση.¹²⁴

Στη χριστιανική ζωή υπάρχουν τρία στάδια πνευματικής προόδου: η κάθαρση, ο φωτισμός και η θέωση. Ο άνθρωπος, ξεκινώντας από την κατάσταση υποταγής στα πάθη και την αμαρτία, μέσω της άσκησης οδηγείται στην ελευθερία του Πνεύματος. Με την άσκηση, καθαρίζεται από τους αμαρτωλούς λογισμούς, φωτίζεται ο νους του και, τελικά, ενώνεται με τον Θεό μέσα στη χάρη του Αγίου Πνεύματος.¹²⁵

Η άσκηση, στην ορθόδοξη χριστιανική παράδοση, δεν αποτελεί έναν απλό ηθικισμό ή έναν ατομικό δρόμο αυτοβελτίωσης, αλλά μια βαθιά υπαρξιακή διαδικασία εφαρμογής του θελήματος του Θεού στη ζωή του ανθρώπου. Η χριστιανική ηθική δεν ταυτίζεται με την ψυχρή τήρηση κανόνων, αλλά συνιστά μια ζωντανή πορεία

¹²²Νικολάου Καβάσιλα, *Περί της εν Χριστώ ζωής* 6, PG 150,680A

¹²³Γρηγορίου Παλαμά, *Τεσσαράκοντα Ομιλίες*, ομιλία ιστ. PG 151, 201A

¹²⁴Νικολάου Κόϊου, *Επ' ελευθερία εκλήθητε*, σ.120

¹²⁵Ισίδωρος ο Πηλουσιώτης, *Έπιστολαί*, *Patrologia Graeca* 78: 184–187.

επαναφοράς του ανθρώπου στην αυθεντική του φύση· μια φύση που έχει διαστραφεί από την αμαρτία και την αποξένωση από τον Θεό και τον συνάνθρωπο. Σε αντίθεση με τη φιλοσοφική ηθική, όπου οι αρετές εκλαμβάνονται ως αφηρημένες και απρόσωπες αρχές, στη χριστιανική διδασκαλία οι αρετές πηγάζουν από τον ίδιο τον Θεό, ο οποίος δεν είναι απλώς το πρότυπο αλλά και η πηγή κάθε αγαθότητας. Επομένως, ο αγώνας για την αρετή είναι πρωτίστως αγώνας για τον Θεό, όχι για την αρετή καθαυτή.

Η φιλοσοφική προσέγγιση, όταν απολυτοποιεί τις αρετές και τον ανθρώπινο λόγο, αποκόπτει τον άνθρωπο από το Θεανθρώπινο πρότυπο και τον οδηγεί σε έναν ιδιότυπο εγκλωβισμό. Αντί για ελευθερία, επιφέρει έναν περιορισμό, καθώς απορρίπτει κάθε προσωπική αναφορά στον Θεό και θεοποιεί την αυτάρκεια του ατόμου. Όμως η αυθεντική ελευθερία δεν επιτυγχάνεται με την περιχαράκωση στον εαυτό· αντίθετα, φανερώνεται όταν ο άνθρωπος υπερβαίνει τον ατομισμό του και στρέφεται προς ένα Άλλο Πρόσωπο — τον Θεό και τον πλησίον. Έτσι, η άσκηση δεν είναι μια ατομική υπόθεση αυτοπραγμάτωσης, αλλά φέρει εντός της βαθύ κοινωνικό χαρακτήρα, όπως και ο ίδιος ο Θεός είναι κοινωνικός στη μυστική Τριαδική Του ζωή. Ο ασκητικός αγώνας είναι ένα άνοιγμα, μια υπέρβαση της φιλαυτίας, που επιτρέπει την αληθινή κοινωνία με τον Άλλον.

Οι άγιοι αναγνωρίζουν ότι ο νους και η θέλησή τους έχουν πληγεί από την αμαρτία και απαιτούν θεραπεία· δεν εμπιστεύονται άκριτα τον εαυτό τους, ούτε θεωρούν τη λογική τους απρόσβλητη. Αντιθέτως, δίνουν καθημερινό αγώνα ενάντια στους εμπαιχμούς λογισμούς, τις ταραγμένες επιθυμίες και την εσωτερική σύγχυση. Αυτή ακριβώς είναι και η βαθύτερη διαφορά μεταξύ των χριστιανών και των ουμανιστών φιλοσόφων: οι πρώτοι αποδέχονται τον σκοτισμό του νου και αναγνωρίζουν την ανάγκη για φωτισμό από το Άγιο Πνεύμα, ενώ οι δεύτεροι εμπιστεύονται απόλυτα την αυτονομία της λογικής και προσδοκούν από αυτήν τη θεμελίωση της ηθικής. Όμως, για τον χριστιανό, η λογική δεν είναι αυτάρκης· ο νους χρειάζεται κάθαρση και χάρη για να λειτουργήσει φυσικά, δηλαδή εν Χριστώ.

Η άγνοια του Θεού, η οποία γεννά τον σκοτισμό του νου, έχει ως πρωταρχική αιτία τη φιλαυτία — την εγωκεντρική προσκόλληση στον εαυτό, που διαστρέφει την αγάπη και αποκόπτει τον άνθρωπο από την πηγή της ζωής. Ο άγιος, μέσα από την ασκητική του πορεία, πολεμά αυτήν ακριβώς τη φιλαυτία, για να καλλιεργήσει την αγάπη για

τον Θεό και τον πλησίον· και μέσα από αυτή την αγάπη, ο νους του φωτίζεται, καθαίρεται, ελευθερώνεται από τα δεσμά των παθών και των ψευδαισθήσεων. Η αληθινή αυτονομία, λοιπόν, δεν είναι η αυτάρκεια του νου, αλλά η απελευθέρωσή του από τα δεσμά της εμπαθούς επιθυμίας και η παράδοσή του στη σοφία και την ενέργεια του Θεού.

Στη σύγχρονη εποχή, η έννοια της ελευθερίας έχει ταυτιστεί με την ανεμπόδιστη ικανοποίηση των αισθήσεων και των επιθυμιών. Όμως η πραγματικότητα δείχνει πως αυτή η δήθεν ελευθερία καταλήγει σε μια βαθιά εσωτερική δουλεία: ο άνθρωπος δεν κυριαρχεί πάνω στις επιθυμίες του, αλλά γίνεται δούλος τους. Η φυσική λειτουργία του νου δεν είναι να εξυπηρετεί τη σάρκα, αλλά να επιθυμεί τις πνευματικές χαρές — τις χαρές της παρουσίας του Θεού, της κοινωνίας και της αγάπης. Όπως σημειώνει ο άγιος Νικόδημος ο Αγιορείτης, η λογική φύση του ανθρώπου τον ωθεί σε έναν διαρκή αγώνα· διότι δεν αντέχει να βλέπει τον εαυτό της να ταπεινώνεται από τα πάθη, όταν έχει πλαστεί για να βασιλεύει επί αυτών. Συνεπώς, ο άγιος δεν απορρίπτει την ηδονή, αλλά την εξαγνίζει· δεν επιδιώκει τη στέρηση, αλλά την πληρότητα, την απόλαυση που αρμόζει στον αληθινό, θεοειδή άνθρωπο.

Αντιθέτως, οι ουμανιστές στοχαστές, στην προσπάθειά τους να θεμελιώσουν την ανθρώπινη αυτονομία χωρίς αναφορά σε κάτι υπερβατικό, καταλήγουν παγιδευμένοι σε ένα αδιέξοδο: η απόλυτη αυτονομία απαιτεί και απόλυτη τελειότητα, όμως ο ανθρώπινος νους είναι πεπερασμένος, κτιστός, προερχόμενος από το μηδέν. Δεν μπορεί, επομένως, να προσφέρει μόνος του το άπειρο νόημα που αναζητεί. Η τελειότητα, για να είναι αληθινή, πρέπει να είναι άπειρη, ανεξάντλητη, θεία. Και αυτή η τελειότητα δεν επιτυγχάνεται με την απολυτοποίηση του εαυτού, αλλά με την ταπείνωση ενώπιον του Ακτίστου. Μόνον ο άγιος προσεγγίζει αυτή την τελειότητα, διότι δεν εγκλωβίζεται στον εαυτό του, αλλά τον προσφέρει στον Θεό· δεν αυτονομείται, αλλά ενώνεται. Δεν θεοποιεί τον άνθρωπο, αλλά ανθρωπίζει δια του Θεού. Μέσω της ένωσης με τον Θεό, ο άνθρωπος μετέχει και ο ίδιος στην άκτιστη και απόλυτη ελευθερία του.

Στη σύγχρονη εποχή, η άσκηση τείνει να εξαφανιστεί. Οι άνθρωποι προτιμούν να ικανοποιούν άμεσα τις επιθυμίες τους, υπηρετώντας έτσι τη φιλαυτία τους. Ο καταναλωτισμός και η έλλειψη εσωτερικής αυτοκριτικής συγκαταλέγονται στους βασικούς λόγους αυτής της κατάστασης. Η αξία του ανθρώπου συχνά κρίνεται με

βάση την εξωτερική εμφάνιση, την κατανάλωση και την κατοχή υλικών αγαθών, γεγονός που παραμορφώνει το νόημα της ανθρώπινης προσωπικότητας και της αληθινής ελευθερίας. Οι διαφημίσεις, για παράδειγμα, στοχεύουν στα πάθη και τις επιθυμίες του ανθρώπου, δημιουργώντας του την ψευδή ανάγκη για κατανάλωση.

Η Εκκλησία, μέσω των αγίων της, προβάλλει μια διαφορετική μορφή άσκησης, που στοχεύει στην απάρνηση του εγωκεντρισμού και της τάσης του ανθρώπου να βλέπει τα πάντα ως μέσα ικανοποίησης των προσωπικών του αναγκών. Όσοι, για παράδειγμα, αυτοαποκαλούνται «αναρχικοί» και θεωρούν πως αντιστέκονται στο σύστημα και στον καπιταλισμό, στην πραγματικότητα δεν επιτυγχάνουν ουσιαστική ελευθερία, εφόσον παραμένουν δέσμιοι των παθών τους. Ο σύγχρονος καπιταλισμός κυριαρχεί στη ζωή των ανθρώπων ακριβώς επειδή γνωρίζει τις ανάγκες τους και φροντίζει να τις καλλιεργεί. Επομένως, η πραγματική αντίσταση δεν βρίσκεται στην επιφανειακή απόρριψη του συστήματος, αλλά στην εσωτερική ελευθερία από την εξάρτηση στα υλικά αγαθά.

Όταν ο άνθρωπος παύει να εξαρτάται από τα πεπερασμένα, στρεφόμενος προς το άκτιστο και αιώνιο, τότε αποκτά αληθινή ελευθερία. Οι άγιοι ασκητές μπορούν να θεωρηθούν οι μόνοι αληθινοί «αναρχικοί», αφού δεν εξαρτώνται από την κοσμική εξουσία ή την κοινή λογική. Αντιθέτως, υπερηφανεύονται που είναι δούλοι του Θεού, διότι βιώνουν μέσα σε αυτή τη σχέση την πληρότητα και την αληθινή αυτονομία. Για αυτούς, η μη-άσκηση οδηγεί στην ανελευθερία, ενώ η άσκηση αποτελεί τη δομή και τη δυναμική της ελευθερίας τους. Ο άγιος σκέφτεται διαφορετικά από τον κόσμο, γιατί έχει την εσωτερική ελευθερία να αναγνωρίζει και να αντιμετωπίζει τα πάθη του. Αυτή η διαφορετική θεώρηση, αν και μπορεί να μοιάζει με παραλογισμό στα μάτια του κόσμου, αποτελεί στην πραγματικότητα την υπέρτατη πράξη ελευθερίας.

Ο άγιος είναι **ηθικά αυτόνομος**, γιατί η αρετή τον καθιστά πραγματικά ελεύθερο. Ο αγώνας για την απόκτηση των αρετών είναι στην ουσία αγώνας για την αυτονομία. Οι αρετές δεν είναι απλώς ηθικές επιταγές· θεμελιώνονται στις θείες εντολές, οι οποίες είναι άκτιστες ενέργειες του Θεού. Έτσι, οι αρετές δεν είναι απρόσωπες ηθικές κατηγορίες, αλλά **τρόποι ύπαρξης του ίδιου του Θεού**, με τους οποίους ο άνθρωπος ενώνεται μαζί Του. Όταν, για παράδειγμα, ο Χριστός προσκαλεί τον άνθρωπο να είναι ελεήμων ή να αγαπά, δεν διατυπώνει απλώς μια ηθική εντολή, αλλά προτείνει έναν **τρόπο μετοχής στη Θεία ζωή**.

Ο άγιος, εφαρμόζοντας μία αρετή, μετέχει οντολογικά στην αντίστοιχη άκτιστη ενέργεια του Θεού, και επειδή ο Θεός είναι αδιαίρετος, μετέχει στον Θεό συνολικά.¹²⁶

Οι άγιοι δεν χάνουν την αυτονομία τους, διότι οι αρετές δεν είναι ξένες προς την ανθρώπινη φύση. Όπως αναφέρει ο αββάς Δωρόθεος, η κακία είναι αρρώστια της ψυχής, ενώ η αρετή είναι η φυσική της υγεία. Η απόκτηση των αρετών δεν είναι ανθρώπινο κατόρθωμα αλλά καρπός της χάριτος του Αγίου Πνεύματος, το οποίο ανταποκρίνεται στην πρόθεση του ανθρώπου. Υπάρχει συνεργασία μεταξύ Θεού και ανθρώπου στην αναζήτηση της αυτονομίας. Ο άγιος Γρηγόριος Νύσσης τονίζει ότι η χάρη του Θεού δεν επιβάλλεται στον άνθρωπο, αλλά ούτε η ανθρώπινη αρετή αρκεί για την αληθινή ζωή. Οι αρετές αναφέρονται στον Θεό, και η απόκτησή τους είναι δυνατή μόνο μέσα από τη σχέση μαζί Του. Ο άγιος Γρηγόριος Παλαμάς υπογραμμίζει ότι κάθε αρετή είναι αποτέλεσμα της ενέργειας του Θεού μέσα στον άνθρωπο.

Ο άγιος δεν ασκεί παθητικά τις αρετές· η ελεύθερη συγκατάθεσή του είναι καθοριστική για τη χάρη του Θεού. Ο Θεός του εμπιστεύεται τις Θείες αρετές, ώστε να τις ασκεί με ελεύθερη βούληση. Ο άγιος αισθάνεται τις Θείες ιδιότητες ως δικές του, όπως ένα παιδί αισθάνεται ως δικά του τα αγαθά του πατέρα του. Οι αρετές είναι καρπός της αγαπητικής σχέσης με τον Θεό, όχι προϋπόθεση γι' αυτήν. Η ανιδιοτελής αγάπη δεν μπορεί να επιτευχθεί μόνο με ηθικά μέσα, αλλά είναι αποτέλεσμα της βαθιάς εσωτερικής μεταμόρφωσης του ανθρώπου μέσω της σχέσης του με τον Θεό. Έτσι, η καλλιέργεια των αρετών είναι καλλιέργεια αυτής της σχέσης, και όσο ο άνθρωπος τις καλλιεργεί, τόσο περισσότερο μοιάζει με τον Θεό.

Σύμφωνα με τον άγιο Μάξιμο τον Ομολογητή, ο Θεός Λόγος, αν και σαρκώθηκε μία φορά κατά την ιστορική Του γέννηση, συνεχίζει να γεννιέται πνευματικά σε κάθε άνθρωπο που Τον επιθυμεί, κατοικώντας μέσα του και διαμορφώνοντας τον Εαυτό Του στην ψυχή του μέσω των αρετών. Αυτή η γέννηση δεν είναι απλώς συμβολική ή ηθική, αλλά πραγματική και μυστηριακή· φανερώνει την ενεργό παρουσία του Θεού μέσα στην ύπαρξη του ανθρώπου, που καθίσταται πλέον «Χριστοφόρος» και «Θεοφόρος». Οι άγιοι δεν είναι απλώς πρότυπα ή ηθικοί διδάσκαλοι, αλλά ύπαρξεις που έχουν υποστατικά ενωθεί με τον Θεό, χωρίς να χάνουν τη δική τους ταυτότητα, αλλά μετουσιώνοντάς την μέσα στο άκτιστο φως της Θεότητας.

¹²⁶Γρηγορίου Παλαμά, *Ομιλία* 33, PG 151, 416C.

Ο ενάρετος βίος των αγίων δεν αποτελεί ηθική τελειότητα κατά τα ανθρώπινα μέτρα, αλλά μαρτυρία της μεταμόρφωσης της ανθρώπινης φύσης από τη Χάρη. Ο άγιος δεν ενεργεί από καθήκον ή φόβο, αλλά από αγάπη και ένωση με τον Θεό, ζώντας την ελευθερία όχι ως αυτοαναφορικότητα, αλλά ως καρπό σχέσης και κοινωνίας. Η άσκηση, λοιπόν, δεν είναι άρνηση της ζωής, αλλά ο τρόπος με τον οποίο ο άνθρωπος επανασυνδέεται με την αληθινή του ύπαρξη, όπως αυτή αποκαλύπτεται στο πρόσωπο του Θεανθρώπου.

Η πνευματική ζωή είναι, επομένως, μια πορεία γέννησης του Χριστού μέσα στον άνθρωπο: κάθε αρετή, κάθε άσκηση, κάθε πράξη μετάνοιας, γίνεται μήτρα που κυοφορεί το φως του Χριστού. Ο άνθρωπος μεταμορφώνεται όχι απλώς σε έναν «καλό άνθρωπο», αλλά σε ναό του Αγίου Πνεύματος, σε ύπαρξη κοινωνίας και χάριτος. Όσο ο Χριστός γεννιέται μυστικά μέσα στην καρδιά, τόσο η καρδιά αυτή φωτίζεται, θεραπεύεται και τελικά εξαγιαάζεται. Αυτή είναι η αληθινή επανάσταση: όχι ενάντια σε ένα εξωτερικό σύστημα, αλλά ενάντια στη φθορά, την αυτάρκεια και την πλάνη που κρατούν τον άνθρωπο δέσμιος της φιλαυτίας του.

Η άσκηση, λοιπόν, ως μέθεξις στο Πάθος και την Ανάσταση του Χριστού, δεν οδηγεί στην αποδυνάμωση της ελευθερίας, αλλά στην εκπλήρωσή της. Ο άγιος είναι ο μόνος πραγματικά ελεύθερος, γιατί δεν εξαρτάται από τίποτε φθαρτό· είναι ο μόνος αληθινά αυτόνομος, γιατί η αυτονομία του δεν είναι αποκοπή από τον Θεό, αλλά ένωση με Αυτόν που είναι το Ον καθεαυτό. Έτσι, η θέωση δεν είναι ανταμοιβή για μια ενάρετη ζωή, αλλά ο φυσικός καρπός μιας ζωής ενωμένης με τον Θεό, η πλήρωση της ανθρώπινης ύπαρξης μέσα στο φως της άκτιστης Χάριτος.

Ωστόσο, στον άνθρωπο υπάρχουν και φυσικές αρετές, οι οποίες δεν προέρχονται από τη σχέση του με τον Θεό αλλά υπάρχουν εκ φύσεως, όπως η φρόνηση, το θάρρος και η αποφασιστικότητα. Αν και αυτές είναι κτιστές, προέρχονται από τη θεία αγαθότητα και αποτελούν αντανάκλαση της άκτιστης αρετής του Θεού. Επειδή, όμως, είναι κτιστές, υπάρχει η πιθανότητα να αποκοπούν από τη θεία προέλευσή τους και να μετατραπούν σε κακίες, οδηγώντας έτσι στα πάθη. Αντίθετα, η αληθινή αυτονομία

βρίσκεται μόνο στην αγιότητα, καθώς μόνο η συμμετοχή στη θεία ζωή καθιστά τις αρετές πηγή ελευθερίας για τον άνθρωπο.¹²⁷

Ένα ακόμα χαρακτηριστικό των αγίων είναι η υπακοή, η οποία αποτελεί τόσο προϋπόθεση όσο και αποτέλεσμα της άσκησης. Δεν είναι απλώς μια συνθήκη για την απόκτηση της αρετής, αλλά και η ίδια μια αρετή. Συνίσταται στην ελεύθερη παράδοση του ατομικού θελήματος στον Θεό. Το άτομο που εφαρμόζει την υπακοή δεν επιδιώκει να εκπληρώνεται η προσωπική του βούληση, αλλά το θέλημα του Θεού, το οποίο εκφράζεται συχνά μέσω της Εκκλησίας, του επισκόπου, του πνευματικού καθοδηγητή ή, στο πλαίσιο του μοναχισμού, μέσω του ηγουμένου.¹²⁸

Στη σύγχρονη κοινωνία, προβάλλεται έντονα η αντίληψη της αυτονομίας, η οποία έχει ερμηνευτεί με τρόπο που προάγει την ανεξαρτησία από κάθε μορφή υπακοής. Το πρότυπο αυτού του μοντέλου είναι ο άνθρωπος που δεν αναγνωρίζει καμία αυθεντία και επιδιώκει να δικαιωθεί πραγματοποιώντας τις επιθυμίες του ή ακόμα και επιβάλλοντάς τις στους άλλους. Ο σύγχρονος άνθρωπος θεωρεί ότι έχει την ικανότητα να καθορίζει μόνος του τι είναι ηθικά σωστό και τι όχι, υιοθετώντας μια υποκειμενική και αυθαίρετη εκδοχή της ηθικής αυτονομίας. Αυτή η προσέγγιση, ωστόσο, κατακερματίζει την ενότητα της ανθρώπινης φύσης και ήταν η βασική αιτία της πτώσης των πρωτοπλάστων.

Η υπακοή των αγίων στον Θεό δεν περιορίζεται σε μια συμμόρφωση προς έναν θεϊκό νομοθέτη, αλλά αποτελεί στην ουσία υπακοή στον ίδιο τον νόμο της φύσης. Η παρακοή, από την άλλη, πηγάζει από την εγωιστική αλαζονεία και απομακρύνει τον άνθρωπο από τον Θεό, κάνοντάς τον εγωκεντρικό και ιδιοτελή. Αυτό το πνεύμα της παρακοής απομονώνει το άτομο, το καθιστά δέσμιό της αμαρτίας και οδηγεί στην καταστροφή του. Οι άγιοι, όμως, έχουν πλήρη συνείδηση της διαφθοράς που έχει υποστεί η ανθρώπινη φύση και, μέσω της υπακοής τους στον Θεό, επιδιώκουν την πνευματική αποκατάστασή της.

¹²⁷Jean-Claude Larchet, *Η θεραπευτική των πνευματικών νοσημάτων-Εισαγωγή στην ασκητική παράδοση της Ορθοδόξου Εκκλησίας*, Τόμος Α', μτφρ. Χρ. Κούλας, Εκδόσεις «Αποστολική Διακονία», Αθήνα 2008.

211 Νικολάου Κόϊου, *Ο.π.*

¹²⁸Βασιλείου Καλλιακμάνη Πρωτοπρεσβυτέρου, *Από τον Φόβο στην Αγάπη*, Θεσσαλονίκη 2009, σ. 83.

Η υπακοή συνδέεται με την πίστη, έχοντας η τελευταία την έννοια της εμπιστοσύνης. Ο άγιος εμπιστεύεται δηλαδή τον εαυτό του στον Θεό, επιθυμώντας να γίνει το θέλημά Του, παρά το δικό του. Η υπακοή είναι απαραίτητο στοιχείο για την πρόοδο του ανθρώπου στην αυτονομία. Ο άγιος ακολουθεί την αντίστροφη πορεία απ' αυτή των πρωτοπλάστων. Αντί της ανυπακοής, που υποδούλωσε τον άνθρωπο στα πάθη και στον θάνατο, προτιμάει την υπακοή, η οποία τον τελειοποιεί στις αρετές και του εξασφαλίζει την ζωή. Η υπακοή προϋποθέτει, αλλά και οδηγεί στην ταπείνωση. Χωρίς αυτήν, η υπακοή, μπορεί να έχει τραγικά αποτελέσματα. Ο άγιος Σιλουανός ο Αθωνίτης λέει ότι, η άσκηση αν δεν συνδέεται με την ταπεινή υπακοή μπορεί να οδηγήσει στην υπερηφάνεια. Μόνο εν υπακοή διαφυλάσσεται ο άνθρωπος από την υπερηφάνεια. Δηλαδή, χωρίς την υπακοή, η άσκηση, μπορεί να οδηγήσει στην ετερονομία στα πάθη, παρά στην αυτονομία που είναι ο αρχικός της σκοπός.¹²⁹

Επίσης, για την υπακοή είναι απαραίτητες οι αρετές της ελπίδας και της αγάπης. Η υπακοή δεν είναι μια τυφλή παράδοση του ανθρώπου σε έναν εξωτερικό νόμο, αλλά μια εσωτερική, συνειδητή πράξη πίστης, η οποία προϋποθέτει ότι ο άνθρωπος αναγνωρίζει την ανεπάρκειά του να κατακτήσει μόνος του την ελευθερία από την αμαρτία και την φθορά. Έτσι, στρέφεται προς τον Θεό και υποτάσσεται στο άγιο θέλημά Του, ελπίζοντας ότι Εκείνος θα του χαρίσει τη λύτρωση. Δίχως την ελπίδα, η υπακοή μοιάζει αδύνατη, διότι απαιτεί την άρνηση του εγωιστικού θελήματος — μια πράξη που χωρίς την προσμονή της θείας χάρις δεν έχει στήριγμα.

Η υπακοή, όταν ενώνεται με την ελπίδα στον Θεό, γίνεται όχι μόνο δυνατή αλλά και λυτρωτική. Δεν εξαντλείται στην εξωτερική πειθαρχία, αλλά μεταμορφώνεται σε μια βαθιά υπαρξιακή στάση, που οδηγεί στην πνευματική ειρήνη. Πολύ περισσότερο όμως, η υπακοή σχετίζεται με την αγάπη, διότι μόνο εκείνος που αγαπά αληθινά τον Θεό μπορεί να προτιμήσει το θείο θέλημα από το δικό του, χωρίς γογγυσμό ή εσωτερική αντίσταση. Η αγάπη απελευθερώνει την υπακοή από κάθε ίχνος εξαναγκασμού και της προσδίδει χαρακτήρα προσφοράς.

Στην πτωτική κατάσταση του ανθρώπου, η τέλεια υπακοή είναι ανέφικτη. Στα πρώτα πνευματικά στάδια, η υπακοή συχνά τελείται με φόβο και ιδιοτέλεια, παραμένοντας ατελής και ασταθής. Όμως στους βίους των αγίων, παρατηρείται η τέλεια υπακοή,

¹²⁹Μαξίμου Ομολογητού, *Προς Θαλάσσιον*, PG 90, 257A.

ακριβώς επειδή αυτοί την τελούν με ανιδιοτελή αγάπη προς τον Θεό, χωρίς προσδοκία ανταμοιβής. Η υπακοή τους είναι καρπός χαρίσματος, δηλαδή της ενεργού παρουσίας της θείας χάρης μέσα τους. Μόνον με τη βοήθεια αυτής της χάρης γίνεται δυνατή η τέλεια υπακοή. Διότι χωρίς αυτήν, ο άνθρωπος βιώνει την υπακοή ως φορτίο, ακόμη και ως μαρτύριο. Ωστόσο, ακόμη και η ατελής υπακοή έχει σωτηριολογική αξία, καθώς λειτουργεί ως αρχή και αφετηρία για την κατάκτηση των υπολοίπων αρετών.

Στη φιλοκαλική παράδοση, η υπακοή παρουσιάζεται ως μητέρα αρετή, γιατί αποτελεί τη βάση πάνω στην οποία χτίζεται ολόκληρη η πνευματική ζωή. Μέσω αυτής, ο άνθρωπος μαθαίνει να ακυρώνει το ίδιο θέλημα και να εισέρχεται σταδιακά στην κατάσταση της ελευθερίας από τα πάθη και την αυταρέσκεια. Επομένως, για την τελείωση στην αυθεντική αυτονομία, δηλαδή στην ελεύθερη εν Χριστώ ζωή, το πνεύμα της υπακοής δεν είναι μόνο ωφέλιμο αλλά απαραίτητο.

Ο σύγχρονος άνθρωπος, επηρεασμένος από την ατομικιστική αντίληψη της ελευθερίας, απορρίπτει την υπακοή, θεωρώντας την καταπίεση και περιορισμό της αυτονομίας του. Συχνά συγχέει την ελευθερία με την αυτονομία του εγώ, χωρίς να συνειδητοποιεί ότι η πραγματική ελευθερία δεν είναι απλώς η ικανοποίηση των επιθυμιών, αλλά η συνειδητή επιλογή της αυταπάρνησης. Οι άγιοι, λοιπόν, δεν υπακούουν υπό καθεστώς εξαναγκασμού ή εσωτερικής βίας· αντίθετα, ασκούν την υπακοή ελεύθερα, ως καρπό της αγάπης και της προσωπικής τους σχέσης με τον Θεό.

Αν η υπακοή δεν είναι αποτέλεσμα ελεύθερης επιλογής, μπορεί πράγματι να εκφυλιστεί σε δουλεία και να οδηγήσει σε ψυχική αλλοίωση. Αντιστρόφως, η απόλυτη αυτονομία χωρίς υπακοή ενδέχεται να οδηγήσει σε πνευματικό χάος, διότι ελλείπει κάθε σταθερός άξονας που να κατευθύνει τον άνθρωπο πέρα από τον εαυτό του. Συνεπώς, η υπακοή είναι ταυτόχρονα άσκηση ελευθερίας και δρόμος προς την αληθινή ελευθερία, η οποία δεν συνίσταται στο να κάνει κάποιος ό,τι θέλει, αλλά στο να αγαπά τόσο, ώστε να είναι πρόθυμος να παραιτηθεί από το θέλημά του υπέρ ενός ανώτερου αγαθού. Η υπακοή συνδέεται με την εκούσια θυσία του εαυτού για το καλό των άλλων, γι' αυτό στην πατερική γραμματεία αποκαλείται «εκούσιος θάνατος» και

«αφοβία θανάτου». Μέσω αυτής ξεπερνιέται ο φόβος του θανάτου, και ο άνθρωπος οδηγείται στην αληθινή αυτονομία.¹³⁰

Το Είναι του ανθρώπου είναι άμεσα συνδεδεμένο με τη θέλησή του. Όσο ένα ον είναι προσωπικό, τόσο διατηρεί τη βούλησή του. Όταν αυτή καταπιέζεται, ο άνθρωπος νιώθει πως χάνει την ύπαρξή του. Συχνά υπάρχει η αντίληψη ότι η Εκκλησία καταργεί τη βούληση των πιστών, αναγκάζοντάς τους να υπακούν στο θέλημα του Θεού ή του πνευματικού τους πατέρα, καταπιέζοντας έτσι την ελευθερία τους. Αυτή η αντίληψη, όμως, δεν είναι σωστή. Ο άγιος δεν υπακούει από φόβο ή εξαναγκασμό, αλλά επειδή δεν εμπιστεύεται απόλυτα την κρίση του, αναγνωρίζοντας την ανθρώπινη αδυναμία. Η γνήσια υπακοή σημαίνει να έχει κανείς αγνή διάθεση να κατανοήσει το θέλημα του Θεού και να μην εμπιστεύεται αποκλειστικά τη δική του κρίση. Μέσα από την ταπεινή υπακοή, αναγνωρίζει τον Θεό ως οδηγό της ζωής του.

Η υπακοή βοηθά τον άνθρωπο να περάσει από το ηθικό στο οντολογικό επίπεδο, δηλαδή από την απλή συμμόρφωση σε κανόνες στην ουσιαστική ένωση με τον Θεό. Όσο περισσότερο την εξασκεί, τόσο περισσότερο μαθαίνει να αγαπά ανιδιοτελώς. Έτσι, ξεφεύγει από την ατομικότητά του και ενώνεται με το φυσικό ανθρώπινο θέλημα, ολοκληρώνοντας την ύπαρξή του. Ο άνθρωπος δεν μπορεί να ανακαλύψει το πραγματικό του συμφέρον μόνος του, καθώς συχνά περιορίζεται σε ηθικές ή ψυχολογικές προσεγγίσεις. Όταν όμως υπακούει στο θείο θέλημα, ανακαλύπτει βιωματικά ότι αυτό ήταν που πάντα επιθυμούσε βαθιά μέσα του. Έτσι, μεταμορφώνεται και φτάνει στην πλήρη πίστη, ελπίδα, ταπείνωση και αγάπη, κατακτώντας όλες τις αρετές.

Η μετάβαση από το ηθικό στο οντολογικό επίπεδο περιγράφεται από τον άγιο Ιωάννη της Κλίμακος. Στα αρχικά στάδια, η υπακοή βιώνεται ως πόνος. Στη συνέχεια, η δυσκολία της γίνεται λιγότερο αισθητή, μέχρι που στο τέλος η βούληση του ανθρώπου ταυτίζεται με τη βούληση του Θεού, χωρίς καμία εσωτερική αντίσταση. Η πραγματική πνευματική ζωή απαιτεί αυτή την ταπείνωση και αποδοχή του θελήματος του Θεού. Πολλοί, κατά την προσευχή, ζητούν από τον Θεό διάφορα πράγματα, αλλά χωρίς διάθεση υπακοής, γι' αυτό και δεν λαμβάνουν απάντηση. Μόνο όταν η

¹³⁰Ιωάννου Δαμασκηνού, *Διάλογος κατά Μανιχαίων*, PG 94, 1529B.

προσευχή συνοδεύεται από πλήρη υπακοή, γίνεται πραγματικά καθαρή, γιατί τότε ο νους είναι απαλλαγμένος από εγωιστικές επιθυμίες.¹³¹

Εδώ φαίνεται και η αδυναμία της ανθρωπιστικής ηθικής. Σύμφωνα με τον άγιο Ιουστίνο Πόποβιτς, η ανθρωπιστική αντίληψη ότι «ο άνθρωπος είναι το μέτρο των πάντων» περιορίζει τον νου, εγκλωβίζοντάς τον στον ίδιο του τον εαυτό. Μέσα από την υπερηφάνεια, ο άνθρωπος αρνείται να αναγνωρίσει μια ανώτερη πραγματικότητα πέρα από αυτόν. Αντίθετα, η Εκκλησία διδάσκει ότι ο νους πρέπει να υποτάσσεται στον Θεάνθρωπο Χριστό, μόνο τότε μπορεί να ανοιχτεί στην απεριόριστη πραγματικότητα του Θεού.

Η Παναγία αποτελεί στην ορθόδοξη παράδοση το πρότυπο υπακοής κατεξοχήν. Η υπακοή της δεν ήταν απλώς συμμόρφωση σε μια εντολή, αλλά εκούσια αποδοχή του θελήματος του Θεού με απόλυτη ελευθερία και εμπιστοσύνη. Το "Ίδου ἡ δούλη Κυρίου· γένοιτό μοι κατὰ τὸ ῥῆμά σου" (Λουκ. 1:38) εκφράζει όχι μόνο την ταπείνωση, αλλά και τη συνειδητή συμμετοχή της στην ιστορία της σωτηρίας. Οι Πατέρες την αντιπαραβάλλουν με την Εύα· εκείνη υπάκουσε στο λόγο του Όφεως, η Παναγία στον λόγο του Θεού. Η πρώτη έφερε τον θάνατο, η δεύτερη έγινε η "νέα Εύα", η Μητέρα της Ζωής.

Ωστόσο, η τελειότερη και πιο μυστηριακή έκφραση υπακοής είναι αυτή του Ιησού Χριστού. Ο Χριστός, ως Θεός και άνθρωπος, δεν είχε ανάγκη να υπακούσει· όμως, "ἐκένωσεν ἑαυτόν" (Φιλιπ. 2:7), λαμβάνοντας μορφή δούλου και γινόμενος "ὑπήκοος μέχρι θανάτου, θανάτου δὲ σταυροῦ" (Φιλιπ. 2:8). Η υπακοή του Χριστού δεν είναι εξωτερική πράξη, αλλά υπαρξιακή ένωση με το θέλημα του Πατέρα, η οποία αποκαθιστά την ανθρωπότητα, διορθώνοντας την παρακοή του Αδάμ. Εκείνος που στον Παράδεισο αυτονομήθηκε από τον Θεό, αρνούμενος την υπακοή, εισήγαγε την πνευματική αποσύνθεση· ο Χριστός, με τη θέλησή Του, παραδίδεται στον Σταυρό και προσφέρει στον άνθρωπο το πλήρωμα της ελευθερίας: την ένωση με τον Θεό μέσα από την αγάπη.

Η υπακοή αυτή, εκούσια και θυσιαστική, αποκαλύπτει το μυστήριο της κενώσεως ως κλειδί της σωτηρίας. Ο Χριστός δεν σώζει με ισχύ ή επιβολή, αλλά με την απόλυτη

¹³¹Νικολάου Κόιου, Επ' ελευθερία εκλήθητε, σ. 151.

υπακοή της αγάπης, η οποία υπερβαίνει κάθε ανθρώπινη κατανόηση. Μέσα από αυτήν, ο Σταυρός μεταμορφώνεται από σύμβολο ήττας σε σύμβολο ελευθερίας, και η υπακοή από πράξη υποταγής σε πράξη θείας ελευθερίας.

Στην ίδια πνευματική λογική εντάσσεται και η ελεημοσύνη. Αν και εκ πρώτης όψεως φαίνεται απλώς ως πράξη κοινωνικής προσφοράς, στην ουσία της είναι βαθύτατα θεολογική και εκκλησιολογική. Στην πιο απλή της μορφή, ο άνθρωπος μοιράζεται ένα μικρό μέρος των υλικών αγαθών του με τον πλησίον. Αυτό όμως δεν είναι το πλήρες μέτρο της ελεημοσύνης. Η πραγματική ελεημοσύνη δεν περιορίζεται στην εξωτερική πράξη, αλλά είναι ενέργεια πίστης και αγάπης· είναι ένα άνοιγμα της καρδιάς προς τον άλλον, στο πρόσωπο του οποίου διακρίνει κανείς τον ίδιο τον Χριστό (πρβλ. Ματθ. 25:40).

Η πράξη του να προσφέρει κανείς ό,τι έχει, ακόμη και όταν αυτό είναι απαραίτητο για την επιβίωσή του, μαρτυρεί βαθιά εμπιστοσύνη στον Θεό. Η χήρα της Σαρεπτά (Γ' Βασ. 17:8-16) και η χήρα με τα δύο λεπτά (Λουκ. 21:1-4) δεν έδωσαν "από το περισσεύμα", αλλά "όλο το βίον αυτής". Τέτοιες πράξεις δεν είναι απλώς ηθικές· είναι εσχατολογικές· αποτελούν προγεύσεις της Βασιλείας, όπου η αγάπη δεν γνωρίζει όρια, και η προσφορά δεν εξαρτάται από λογισμούς ανταποδοτικότητας.

Πράγματι, ο άνθρωπος που βρίσκεται σε ηθικό επίπεδο συχνά καθοδηγείται από τη φιλαυτία, επιδιώκοντας κάποια ανταμοιβή: την αναγνώριση, τον έπαινο, ή ακόμη και την ψευδή «ικανοποίηση» ότι «εκπλήρωσε το καθήκον του». Αυτή όμως η αντίληψη εκφυλίζει την ελεημοσύνη σε εργαλείο αυτοδικαίωσης. Η ανιδιοτελής αγάπη, που προσφέρει χωρίς να προσδοκά, είναι η μόνη αληθινή μορφή ελεημοσύνης, διότι ταυτίζεται με τον ίδιο τον τρόπο ύπαρξης του Θεού, ο οποίος «βρέχει ἐπὶ δικαίους καὶ ἀδίκους».

Η αληθινή ελεημοσύνη, λοιπόν, δεν είναι απλώς θέμα ηθικής επιλογής, αλλά στάση ζωής που ριζώνει στην πίστη, εκφράζει την εμπιστοσύνη στην πρόνοια του Θεού, και φανερώνει καρδιά ελεύθερη από τον φόβο της απώλειας. Ένας τέτοιος τρόπος ζωής συνδέεται άρρηκτα με την υπακοή στο θέλημα του Θεού και γίνεται μαρτυρία Βασιλείας μέσα στον κόσμο.. Η ελεημοσύνη δεν περιορίζεται μόνο στην προσφορά υλικών αγαθών, αλλά περιλαμβάνει και τη συμμετοχή στον πόνο του άλλου. Με άλλα

λόγια, δεν αρκεί να δίνει κανείς πράγματα· πρέπει να προσφέρει και τον ίδιο του τον εαυτό.¹³²

Η πραγματική ελεημοσύνη προϋποθέτει ελευθερία και οδηγεί στην αληθινή αυτονομία, καθώς ταυτίζεται με την ανιδιοτελή προσφορά. Δεν είναι μια πράξη που περιορίζεται στο ηθικό ή ψυχολογικό επίπεδο, αλλά μια έκφραση της εσωτερικής μεταμόρφωσης του ανθρώπου δια του Αγίου Πνεύματος. Ο άγιος ελεεί επειδή έχει βιώσει ο ίδιος το έλεος του Θεού και γνωρίζει ότι δεν το αξίζει.

Ο άγιος Γρηγόριος Νύσσης επισημαίνει ότι ο μακαρισμός «Μακάριοι οί ἐλεήμονες, ὅτι αὐτοὶ ἐλεηθήσονται» καλεί τους ανθρώπους να γίνουν θεοί κατά χάρη. Δεδομένου ότι η ελεημοσύνη είναι ιδιότητα του Θεού, η πρόσκληση να γίνουμε ελεήμονες είναι ταυτόχρονα μια πρόσκληση προς τη θέωση, την ένωση με τον Θεό μέσα από την αγάπη και την ανιδιοτελή προσφορά.

Ένα ακόμα στολίδι της ζωής εν χάριτι είναι η πραότητα. Ο άγιος Ιωάννης της Κλίμακος την ορίζει ως μια ακλόνητη κατάσταση του νου, που παραμένει αμετάβλητη τόσο στην τιμή όσο και στην περιφρόνηση. Αυτό σημαίνει ότι ο πρᾶος άνθρωπος διατηρεί την ηρεμία του ανεξάρτητα από τις συνθήκες—είτε τον αδικούν είτε τον επαινούν—και αντιμετωπίζει τη ζωή με εσωτερική σταθερότητα. Αντίθετα, ο άνθρωπος που κυριαρχείται από πάθη, όπως η οργή, η λύπη ή η κενοδοξία, γίνεται έρμαιο των εξωτερικών καταστάσεων. Λυπάται και θυμώνει όταν αδικείται, ενώ χαίρεται υπερβολικά ή υπερηφανεύεται όταν τιμάται. Αυτή η συναισθηματική αστάθεια δείχνει μια εξάρτηση από εξωτερικούς παράγοντες, η οποία αναιρεί την πραγματική ελευθερία και αυτονομία.

Η πραότητα είναι η ακινησία της ψυχικής διάθεσης, μια κατάσταση ανιδιοτελούς ισορροπίας, στην οποία ο άνθρωπος δεν ανταποκρίνεται με οργή στην αδικία ούτε με υπέρμετρη ευχαρίστηση στον έπαινο. Η απόκτησή της απαιτεί εσωτερικό αγώνα και πνευματική καλλιέργεια, καθώς ο άνθρωπος φυσικά τείνει προς την ταραχή και την ανησυχία. Ο άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος επισημαίνει ότι, ενώ ο άνθρωπος έχει καταφέρει να εξημερώσει τα άγρια ζώα, συχνά αφήνει την καρδιά του να γίνει πιο άγρια από αυτά. Η πραότητα, λοιπόν, είναι μια αρετή που συνδέεται με τη βαθύτερη

¹³² «Σημείωσαι ότι κοινωνικῶς ἴκνται τα της αγίας Τριάδος» Μαξίμου Ομολογητού, *Σχόλια εις το περί θείων ονομάτων* 2,1, PG 4, 2134A.

φύση του ανθρώπου και η απουσία της τον απομακρύνει από την αληθινή ανθρωπινότητά του.¹³³ Ο πράος άνθρωπος είναι εκείνος που έχει τον Χριστό μέσα του, διότι ο Θεός δεν κατοικεί σε καρδιά γεμάτη ταραχή και οργή. Έτσι, η απόκτηση της πραότητας οδηγεί σε μια αληθινή αυτονομία, απαλλαγμένη από τα πάθη.

¹³³Χρήστου Γιανναρά, *Αλφαβητάρι της πίστης*, σ. 80.

2.3.Προσευχή και Αυτονομία

Ο άνθρωπος, ως κατ' εικόνα Θεού πλασθείς, έχει τη δυνατότητα να γίνει ό,τι αγαπά. Η αγάπη δεν είναι μια απλή συναισθηματική κατάσταση, αλλά πνευματικός προσανατολισμός που διαμορφώνει την ύπαρξη. Ό,τι αγαπά ο άνθρωπος, το εσωτερικεύει, και κατά συνέπεια γίνεται όμοιος προς αυτό. Αν η καρδιά του προσκολληθεί στα υλικά, στα πάθη ή στον εαυτό του, τότε περιορίζεται στη φθαρτότητα και την αυτάρκεια του εγώ, που είναι απατηλή και ασταθής.

Ο άγιος Γρηγόριος Νύσσης επισημαίνει ότι η απομάκρυνση από τον Θεό οδηγεί τον άνθρωπο σε ενασχόληση με το αντίθετο Του, δηλαδή με το κακό· όχι ως αυτόνομη ουσία, αλλά ως έλλειψη και αποστέρηση του Αγαθού. Ο άνθρωπος, δημιουργημένος για την κοινωνία με το Άκτιστο, όταν ζει χωρισμένος από Αυτό, στρέφεται αναγκαστικά στο μη ον, στο ανυπόστατο, στο αδιέξοδο της απομόνωσης. Η φράση του Ευαγγελίου: «Ὁ μὴ ὢν μετ' ἐμοῦ, κατ' ἐμοῦ ἐστίν» (Ματθ. 12:30), δεν είναι απλώς μια δήλωση ηθικής, αλλά οντολογικής αλήθειας· ο άνθρωπος ή ζει εν Χριστῷ, ή υπάρχει υπό το κράτος της φθοράς.

Η προσευχή είναι το μέσο με το οποίο ο άνθρωπος ενώνεται με τον Θεό και ανοίγει τον εαυτό του στην άκτιστη χάρη Του. Δεν είναι μια πράξη μαγική ή εξωτερική, αλλά μια συνάντηση, μια προσωπική κοινωνία, όπου ο άνθρωπος εγκαταλείπει το θέλημά του για να προσλάβει το θείο. Η αυτοπροσφορά αυτή δεν είναι απώλεια ελευθερίας· είναι η τελείωση της ελευθερίας, διότι μόνο όταν ο άνθρωπος στραφεί ελεύθερα προς τον Δημιουργό του, γίνεται πραγματικά ελεύθερος. Διαφορετικά, εγκλωβίζεται στα αδιέξοδα των επιθυμιών του και μετατρέπει ακόμη και την προσευχή σε εργαλείο εγωιστικής αυτοεπιβεβαίωσης.

Η αληθινή προσευχή είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την αγάπη. Όπως τονίζει ο άγιος Ιωάννης της Κλίμακος, είναι «ένωση του ανθρώπου με τον Θεό», μια ένωση που δεν μπορεί να υπάρξει χωρίς πνευματικό έρωτα. Όταν κάποιος αγαπά, επιθυμεί τη διαρκή παρουσία του αγαπωμένου· η προσευχή είναι, λοιπόν, η έκφραση της αγάπης προς τον Θεό, είναι η διαρκής μνήμη Του, η ανάπαυση του ανθρώπου στη θεία παρουσία.

Η αδιάλειπτη προσευχή δεν είναι μόνο χαρακτηριστικό των μοναχών ή των αγίων· είναι το κάλεσμα κάθε πιστού να ζήσει με «νοῦν προσκεκολλημένον τῷ Θεῷ». Σε

αυτό το βάθος, η προσευχή γίνεται ανάσα ψυχής, η ίδια η ύπαρξη σε διάλογο με τον Θεό. Συνεπώς, ο άνθρωπος δεν είναι στατικός, αλλά προορισμένος να μεταμορφωθεί· γίνεται ό,τι αγαπά, και αυτό που αγαπά, αυτό προσκυνά. Αν αγαπήσει τον Θεό με όλη του την ύπαρξη, τότε ενώνεται μαζί Του· και αυτή η ένωση είναι η τελείωση της ελευθερίας, της αγάπης και της ζωής. Έτσι και η προσευχή γεννάται από την αγάπη προς τον Θεό και οδηγεί στην ένωση με Αυτόν.¹³⁴

Η αληθινή ελευθερία δεν ταυτίζεται με την απουσία ορίων, αλλά με την ικανότητα του ανθρώπου να κινηθεί προς το Αγαθό, δηλαδή προς τον Θεό. Ο άνθρωπος που απελευθερώνεται από τα πάθη του και δεν είναι πια δέσμιος των εξωτερικών ερεθισμάτων, είναι εκείνος που έχει αρχίσει να γεύεται την όντως ελευθερία: την ελευθερία της αυτοπροσφοράς και της αγάπης. Στην ορθόδοξη παράδοση, αυτή η πορεία προς την ελευθερία κορυφώνεται στην θέωση, που είναι η συμμετοχή στη ζωή του Θεού, η μεταμόρφωση του ανθρώπου με τη Χάρη.

Σε αυτήν την πορεία, η προσευχή δεν είναι ένα από τα πολλά μέσα, αλλά η βασική πράξη του όντος που ποθεί τον Δημιουργό του. Ο άνθρωπος, καθώς προσεύχεται με ταπείνωση, πραότητα και πίστη, καθαίρεται από τα πάθη, φωτίζεται από τη Χάρη και προχωρά προς την ένωση με τον Θεό. Η προσευχή μεταμορφώνεται τότε από λόγο σε σιωπή, από αίτημα σε κοινωνία, από πράξη σε κατάσταση υπάρξεως. Όπως διδάσκει ο άγιος Ισαάκ ο Σύρος, «ο νους που αγαπά τον Θεό γίνεται γη προσευχής».

Σημαντικό ρόλο σε αυτή την πορεία παίζει η πραότητα, η οποία αποτελεί καρπό της εν Χριστώ κάθαρσης του ανθρώπου. Ο πράος άνθρωπος δεν είναι αδρανής, αλλά βαθιά ελεύθερος, γιατί δεν δεσμεύεται από την ανάγκη να απαντήσει, να αμυνθεί ή να επιβληθεί. Ο πράος ζει στην ειρήνη του Αγίου Πνεύματος, και αυτή η ειρήνη είναι καρπός της παρουσίας του Χριστού μέσα του. Δεν είναι τυχαίο ότι στον Μακαρισμό του Κυρίου διαβάζουμε: «Μακάριοι οί πραεῖς, ὅτι αὐτοὶ κληρονομήσουσι τὴν γῆν» (Ματθ. 5:5). Η «γη» εδώ δεν είναι απλώς η υλική, αλλά η πνευματική κατάσταση της βασιλείας του Θεού, η οποία δίνεται μόνο σε αυτούς που έχουν συντρίψει το εγώ τους και έχουν γίνει κατοικητήριο της αγάπης.

¹³⁴Νικολάου Λουδοβίκου, *Η Ιστορία της Αγάπης του Θεού*, Ι.Μ. Βατοπεδίου 2015, σ. 22.

Η θέωση, που είναι ο σκοπός της πνευματικής ζωής, δεν είναι μια ηθική ανταμοιβή αλλά χαρισματική κατάσταση, καρπός της συνεργασίας της ανθρώπινης προαίρεσης με τη θεία Χάρη. Ο άνθρωπος προσφέρει την προσευχή του, την ταπείνωσή του, την πραότητα του, και ο Θεός του προσφέρει τον Εαυτό Του. Ο Θεός δεν κατοικεί σε ψυχή ταραγμένη από εγωισμό, αλλά σε ψυχή που έχει γίνει «ήσυχο λιμάνι» της παρουσίας Του. Η πραότητα, η προσευχή και η ελευθερία από τα πάθη είναι οι βαθμίδες της θεοειδούς αναβάσεως.

Στη σύγχρονη εποχή, που εξυψώνει την προβολή του εγώ, την ταχύτητα, και τη διαρκή αναζήτηση εξωτερικών επιβεβαιώσεων, η ζωή κατά Θεόν φαίνεται ανορθόδοξη, ακόμα και παράλογη. Και όμως, μόνο η ζωή που στηρίζεται στην υπακοή στο θείο θέλημα, στην προσευχή χωρίς συμφέρον, και στην αγάπη χωρίς όρους, είναι η ζωή που οδηγεί στην αληθινή ειρήνη.

Ο άνθρωπος που σιωπά, ενώ αδικείται, που ευχαριστεί ενώ πονά, που αγαπά ενώ δεν ανταμείβεται, που προσεύχεται, ενώ όλα γύρω του φαίνονται μάταια, αυτός γίνεται κατά χάριν Θεός, κατά το πρότυπο του Χριστού. Και αυτή είναι η αληθινή του μεταμόρφωση: να γίνει όπως Εκείνος. Έτσι, η απόκτηση της πραότητας οδηγεί σε μια αληθινή αυτονομία, απαλλαγμένη από τα πάθη.¹³⁵

Η σύνδεση της αγάπης με την ανθρώπινη φύση και η διάκριση μεταξύ αληθινής και διεστραμμένης αγάπης (φιλαυτία) είναι ένα ισχυρό σημείο. Ο δολοφόνος ή ο ληστής δεν είναι άμοιροι αγάπης, αλλά η αγάπη τους είναι διασπαστική και εγωκεντρική. Αυτό συμφωνεί με την πατερική αντίληψη ότι η αμαρτία είναι ακριβώς αυτή η διαστρέβλωση της αγάπης, που αντί να ενώνει τον άνθρωπο με τον Θεό και τους άλλους, τον απομονώνει.¹³⁶

Η σύγχρονη αντίληψη περί αυτονομίας προβάλλει την ιδέα ενός ανθρώπου αυτάρκους, που καθορίζει από μόνος του το καλό και το κακό, απορρίπτοντας κάθε εξωτερική αυθεντία. Ωστόσο, αυτή η προσέγγιση οδηγεί συχνά σε μια εσωτερική

¹³⁵ Αρχιμ. Αιμιλιανού Σιμωνοπετρίτου, *Λόγος περί Νήψεως, ερμηνεία στον άγιο Ησύχιο*, γ' εκδ., Αθήνα 2007, σ. 67.

²⁵⁶ «άνευ χάριτος Θεού είναι αδύνατον να αγαπά τις τους εχθρούς» Αρχιμ. Σωφρονίου, *Ο άγιος Σιλουανός ο Αθωνίτης*, σ. 554.

¹³⁶ Ιωάννου Σιναΐτου, *Κλίμαξ* 23, PG 88,965C.

απομόνωση και τελικά σε υπαρξιακή ασφυξία, γιατί ο άνθρωπος δεν μπορεί να ολοκληρωθεί μέσα από τον εαυτό του· χρειάζεται το Άλλο και τον Άλλον, δηλαδή τον Θεό και την κοινότητα.

Η χριστιανική ηθική δεν αρνείται την ελευθερία, αλλά την μεταμορφώνει. Η αυτονομία, στην προοπτική της Χάριτος, δεν σημαίνει ανεξαρτησία από τον Θεό, αλλά ελεύθερη αποδοχή του θελήματός Του ως οδού ζωής. Ο άγιος Μάξιμος ο Ομολογητής μιλά για τη "φυσική θέληση" του ανθρώπου, η οποία όταν εναρμονιστεί με το θείο θέλημα, οδηγεί στην θέωση. Επομένως, η αληθινή αυτονομία είναι η ελευθερία εν Χριστώ, δηλαδή η ελευθερία από τα πάθη, και η ελευθερία για την αγάπη.

Η αγάπη, όπως διαμορφώνεται στην προσευχή και την υπακοή, δεν είναι συναισθηματισμός ή ιδεολογία, αλλά υπαρξιακή κίνηση του ανθρώπου προς την πληρότητα. Η προσευχή γίνεται ο τόπος αυτής της κίνησης: εκεί όπου ο άνθρωπος αποθέτει την ατομική του βούληση, και με εμπιστοσύνη και ευγνωμοσύνη ενώνεται με το θέλημα του Θεού, που είναι το μόνο αγαθό και σωτήριο. Αυτή η ένωση δεν καταργεί την ελευθερία του ανθρώπου, αλλά την ολοκληρώνει, καθώς πλέον ελευθερώνεται από την ετερονομία των παθών και των εξαρτήσεων που τον καθηλώνουν στο εγώ του.

Στην πατερική παράδοση, η πραγματική ελευθερία δεν είναι η επιλογή μεταξύ αντιθετικών ηθικών επιλογών, αλλά η ικανότητα του ανθρώπου να μην αμαρτάνει – δηλαδή να ζει ενωμένος με τον Θεό. Ο άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος τονίζει ότι "το θεϊκό είναι η αγάπη, και όποιος αγαπά πραγματικά έχει ξεπεράσει τον εαυτό του". Σε αυτή τη θεώρηση, η ηθική ζωή δεν είναι απλώς τήρηση εντολών, αλλά θεραπεία της ανθρώπινης υπαρξης από τον εγωισμό, και μεταμόρφωσή της σε κοινωνία.

Η ελευθερία που προσφέρει ο Χριστός δεν είναι αφηρημένη· είναι η ελευθερία να αγαπάς, να προσφέρεις, να προσεύχεσαι, να συγχωρείς, να ζεις «μηκέτι ἑμαυτῷ, ἀλλὰ τῷ ὑπὲρ ἑμοῦ ἀποθανόντι» (Γαλ. 2:20). Πρόκειται για μια ελευθερία σχέσης και όχι απομόνωσης, για μια ηθική ελευθερία με εσχατολογικό βάθος, που οδηγεί τον άνθρωπο στην τελική του ολοκλήρωση: την κοινωνία της Αγίας Τριάδας. Η οντολογική προσέγγιση της ηθικής που προτείνεις (ότι η ηθική δεν είναι απλώς ένα σύστημα κανόνων, αλλά μια έκφραση του ίδιου του Είναι του ανθρώπου) είναι

ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα. Υπονοεί ότι ο άνθρωπος γίνεται ηθικός όχι μέσα από νομικιστικές επιταγές, αλλά μέσα από τη μετοχή του στην αγάπη, που είναι η ουσία της ύπαρξής του.

Αν συνεχίζεις αυτή την ανάλυση, ίσως θα είχε ενδιαφέρον να επεκταθείς και στη σχέση μεταξύ προσωπικής ελευθερίας και σχέσης με τον Θεό. Δηλαδή, πώς η ελευθερία του ανθρώπου δεν χάνεται μέσα στην αγάπη του Θεού, αλλά αντιθέτως καταξιώνεται μέσα σε αυτήν.

Η σύνδεση της κατ' εικόνα Θεού δημιουργίας του ανθρώπου με την αγάπη είναι θεμελιώδης για την κατανόηση της χριστιανικής ανθρωπολογίας. Εφόσον ο Θεός είναι αγάπη, ο άνθρωπος, ως εικόνα Του, έχει μέσα του την κλήση και την επιθυμία για την αγάπη, αλλά και την ανάγκη να σχετίζεται με το πρωτότυπό του.

Το ότι η εικόνα αποκτά την αληθινή της ομορφιά όσο αντανακλά το πρωτότυπο είναι μια πολύ ωραία εικόνα. Σημαίνει ότι η ανθρώπινη ύπαρξη δεν είναι αυτόνομη με την έννοια της αποκοπής από τον Θεό, αλλά με την έννοια της ελεύθερης κοινωνίας μαζί Του. Ο άνθρωπος δεν είναι ένα αυτόνομο ον που βρίσκει μόνος του τον σκοπό του, αλλά μια ύπαρξη που προορίζεται για σχέση, για κοινωνία αγάπης με τον Δημιουργό του.

Ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα είναι και η σκέψη του αγίου Ιουστίνου Πόποβιτς για τον «πόθο της θείας απεραντοσύνης». Αυτό εξηγεί γιατί τίποτα το κτιστό δεν μπορεί να ικανοποιήσει πλήρως τον άνθρωπο· η δίψα του είναι απείρως μεγαλύτερη από οποιοδήποτε πεπερασμένο αντικείμενο. Επομένως, η επιδίωξη της αυτονομίας μακριά από τον Θεό οδηγεί αναπόφευκτα σε απογοήτευση, γιατί ο άνθρωπος μένει ανικανοποίητος όταν αποκόπτεται από την αληθινή πηγή της ύπαρξής του.¹³⁷

Η αναφορά στον άγιο Σιλουανό τονίζει την ένταση μεταξύ της ανθρώπινης περατότητας και του άπειρου Θεού. Ο άνθρωπος έχει πλαστεί για να ενωθεί με τον Θεό, αλλά η πληρότητα αυτής της ένωσης είναι αβάσταχτη για τη σημερινή του κατάσταση. Αυτό εξηγεί γιατί η θέωση είναι μια σταδιακή πορεία, μια συνεχής μετάβαση προς την πληρότητα της χάριτος.

¹³⁷N. Μπερδιάεφ, Θεϊόν και ανθρώπινον, (η υπαρξιακή διαλεκτική των σχέσις), μετάφραση-εισαγωγή-σχόλια Πρ. Π. Αντωνιάδου, Θεσσαλονίκη 1982. σ. 181.

Ολόκληρη η ζωή του χριστιανού πρέπει να έχει ως βασικό στόχο την απόκτηση της αρετής της αγάπης. Αυτό δεν αντιφάσκει με όσα έχουν ειπωθεί προηγουμένως, καθώς, όπως τονίζει ο άγιος Γρηγόριος Νύσσης, ο άνθρωπος από τη φύση του τείνει προς το καλό. Το ζητούμενο, όμως, δεν είναι απλώς να επιθυμεί το καλό, αλλά να μπορεί να το διακρίνει από το ψεύτικο καλό. Ο Αριστοτέλης επίσης υποστηρίζει ότι όλες οι πράξεις και επιλογές μας στοχεύουν σε κάποιο αγαθό, με τη δυσκολία να εντοπίζεται στη σωστή του αναγνώριση.

Αυτό επιτυγχάνεται μέσα από την αυτοπροσφορά στον Θεό, όπως έκανε ο Χριστός πάνω στον Σταυρό.¹³⁸

Μαζί με την αγάπη προς τον Θεό, υπάρχει και η εξίσου σημαντική εντολή της αγάπης προς τον πλησίον. Η φράση «αγάπα τον πλησίον σου όπως τον εαυτό σου» σημαίνει ότι ο άνθρωπος οφείλει να αγαπά τον άλλο όχι μόνο σαν τον εαυτό του, αλλά ως προέκταση του εαυτού του. Ο πλησίον είναι ο «εν Χριστώ εαυτός» του, και δεν μπορεί κάποιος να αγαπά τον Θεό αν δεν αγαπά τον συνάνθρωπό του – και το αντίστροφο. Αυτές οι δύο αγάπες είναι αλληλένδετες και πάντοτε συμβαδίζουν. Υπάρχουν τρία είδη αγάπης

1. **Η ιδιοτελής αγάπη**, όπου ο άνθρωπος αγαπά μόνο όταν αναμένει ανταπόδοση, είτε σε μορφή χρημάτων, δόξας, απόλαυσης ή κοινωνικής αναγνώρισης. Αν και μπορεί να φαίνεται μεγάλη και ανιδιοτελής, στην πραγματικότητα υποκινείται από το προσωπικό συμφέρον και είναι ατελής.
2. **Η φυσική αγάπη**, που πηγάζει από τη φυσική συμπάθεια, όπως η αγάπη των γονέων προς τα παιδιά τους. Αν και αυθεντική, παραμένει ατελής.
3. **Η ανιδιοτελής αγάπη**, που δεν βασίζεται σε κάποιο όφελος, αλλά είναι τέλεια και προέρχεται από τον Θεό ή την αρετή.¹³⁹

Αυτή η τρίτη μορφή είναι η ανώτερη και η μόνη που οδηγεί στην πραγματική γνώση

Συνεπώς, μπορούμε να πούμε και εμείς: «Ακόμα και αν έχω ηθική αυτονομία, αλλά δεν έχω αγάπη, είμαι ένα τίποτα».¹⁴⁰

¹³⁸ὁπόστασις μὲν πλούτου, χρυσός, ἀρετῆς δέ, ταπεινώσις, Μαξίμου Ομολογητού, Ἑτέρα Κεφάλαια 39, PG 90, 1409B.

¹³⁹Στο ίδιο.

Η αγάπη, επομένως, δεν είναι απλώς μία αρετή μεταξύ άλλων, αλλά η ύπαρξη του Θεού η ίδια, ο τρόπος με τον οποίο ο Θεός υπάρχει και φανερώνεται στον κόσμο. Ο άγιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος τονίζει ότι «Θεός εστί φως και αγάπη και ζωή», υποδηλώνοντας ότι η αγάπη δεν είναι κάτι που ο Θεός "έχει", αλλά κάτι που είναι. Όταν λοιπόν ο άνθρωπος αγαπά αληθινά, με ανιδιοτέλεια, όταν θυσιάζεται για τον πλησίον χωρίς να ζητεί το δικό του, τότε συμμετέχει κατά χάριν στο είναι του Θεού· γίνεται «θεοφόρος» και «θεούμενος».

Αυτή η αγάπη, όμως, δεν κατακτάται μέσω ηθικής προσπάθειας ή πειθαρχίας, αλλά είναι καρπός της θείας Χάριτος. Δεν είναι έργο του ανθρώπου αλλά έργο του Θεού μέσα στον άνθρωπο, όταν ο τελευταίος αφήσει χώρο στην καρδιά του να ενεργήσει το Πνεύμα. Ο άγιος Σιλουανός ο Αθωνίτης λέει ότι η αληθινή αγάπη για τον εχθρό είναι σημείο της χάριτος – δεν μπορεί κανείς να την κατασκευάσει μόνος του. Γι' αυτό και η ασκητική προσπάθεια των αγίων στοχεύει όχι στην τελειότητα των πράξεων, αλλά στην κατοίκηση του Αγίου Πνεύματος στην καρδιά.

Η χριστιανική αγάπη λοιπόν, σε αντίθεση με κάθε ηθικιστική ή ψυχολογική αντίληψη περί αγάπης, είναι σταυρική, ταπεινή και υπαρκτική. Δεν εξιδανικεύει τον άνθρωπο, αλλά τον καθιστά ικανό να αγαπήσει μέσα από τις πληγές του, τις οποίες μεταμορφώνει ο Χριστός. Ο σταυρός δεν είναι απλώς ένα γεγονός του παρελθόντος αλλά το καθολικό μέτρο της αγάπης: όποιος αγαπά, πρέπει να πεθάνει για τον εαυτό του – να πάψει να ζητεί το συμφέρον του, τη δικαίωσή του, την επιβεβαίωσή του.

Μέσα σ' αυτό το πλαίσιο, η χριστιανική ζωή δεν είναι μια διαδικασία ηθικής εξύψωσης, αλλά μια πορεία θανάτου και ανάστασης μέσα στην αγάπη. Η αγάπη του Θεού μάς καλεί όχι να γίνουμε απλώς καλοί άνθρωποι, αλλά να μεταμορφωθούμε σε εικόνες Χριστού, σε ύπαρξη που αγαπά «καθώς Εκείνος αγάπησε». Η ζωή των αγίων αποδεικνύει ότι αυτό είναι δυνατό όχι με ανθρώπινες δυνάμεις, αλλά με τη συνεχή κοινωνία του ανθρώπου με τον Θεό στην Εκκλησία, στα μυστήρια και στην προσευχή.

Τελικά, η αληθινή αγάπη δεν είναι κάτι που «αισθανόμαστε», αλλά κάτι που είμαστε: είναι ο ίδιος ο τρόπος της ύπαρξής μας όταν βρισκόμαστε εν Χριστώ. Και όσο περισσότερο ο άνθρωπος αγαπά, τόσο περισσότερο γίνεται εικόνα του Αγαπώντος Θεού, τόσο περισσότερο πλησιάζει στην αιωνιότητα, η οποία δεν είναι παρά αιώνια αγάπη.

¹⁴⁰ Αρχιμ. Αιμιλιανός, *Λόγος Περί Νήψεως*, ερμηνεία στον Άγιο Ησύχιο, Αθήνα 2007, σσ. 158-159.

Όταν ο άνθρωπος αποκτήσει την τέλεια αγάπη, αποκτά και την πραγματική ηθική αυτονομία. Αυτό συμβαίνει γιατί η αγάπη, στην ουσία της, συνδέεται με τη ζωή μέσα στην Εκκλησία. Μόνο όταν ενταχθεί στο σώμα του Χριστού, δηλαδή στην Εκκλησία, ο άνθρωπος ξεπερνά το ψυχολογικό επίπεδο και εισέρχεται σε μια βαθύτερη, ουσιαστική ύπαρξη. Σε αυτό το επίπεδο, ο φόβος του θανάτου χάνει τη δύναμή του και η αγάπη γίνεται ανιδιοτελής. Μέσα στην Εκκλησία, ο πιστός συμμετέχει στο Πάθος και την Ανάσταση του Χριστού. Ακολουθώντας τις εντολές του Ευαγγελίου, μιμείται την ταπεινότητά Του, ακόμα και μέχρι θανάτου. Έτσι, δίνει στον Χριστό τη δυνατότητα να ζει μέσα του, αποτελώντας το θεμέλιο και την κατεύθυνση της ζωής και της ηθικής του. Οι άγιοι είναι τα ζωντανά παραδείγματα αυτής της ηθικής αυτονομίας.

Η Εκκλησία καλεί όλους τους ανθρώπους στην αγιότητα, που ουσιαστικά σημαίνει να γίνουν παιδιά του Θεού και να ενταχθούν στην οικογένειά Του. Ο Χριστός, πριν αναληφθεί στους ουρανούς, υποσχέθηκε ότι δεν θα αφήσει τους ανθρώπους μόνους, αλλά θα στείλει το Άγιο Πνεύμα, το οποίο θα παραμένει για πάντα μαζί τους. Με τη χάρη του Αγίου Πνεύματος, ο άνθρωπος ενσωματώνεται στην Εκκλησία. Ο άγιος Νικόλαος Καβάσιλας, όπως εξηγεί ο π. Νικόλαος Λουδοβίκος, αναφέρει ότι η ένταξη αυτή πραγματοποιείται μέσα από τα μυστήρια: το Βάπτισμα, το Χρίσμα και τη Θεία Ευχαριστία. Το Βάπτισμα είναι η κλήση για υιοθεσία από τον Θεό. Το Χρίσμα δίνει στον άνθρωπο μια συγκεκριμένη ταυτότητα και χάρισμα μέσα στην Εκκλησία. Τέλος, με τη Θεία Ευχαριστία, ο Χριστός προσφέρεται ως τροφή και ποτό, για συγχώρεση αμαρτιών και αιώνια ζωή.¹⁴¹

Η αγιότητα βιώνεται μόνο μέσα στην Εκκλησία, γιατί μέσα από τα μυστήριά της, ο άνθρωπος φωτίζεται και αγιάζεται. Ο άγιος Ιουστίνος Πόποβιτς τονίζει ότι μπορούμε να ζήσουμε την αγία ζωή μόνο μαζί με τους αγίους, ακολουθώντας το παράδειγμά τους, τις αρετές τους και συμμετέχοντας στα μυστήρια. Οι χριστιανοί αγιάζονται με τη χάρη του Ιησού Χριστού, την αγάπη του Θεού Πατέρα και την κοινωνία του Αγίου Πνεύματος.¹⁴²

¹⁴¹Νικόλαου Κόϊου, *Επ' ελευθερία εκλήθητε*, σ. 147.

¹⁴²Ιερά Μονή Παρακλήτου, *Η άσκηση στη ζωή μας* (Ωρωπός Αττικής: Εκδόσεις Ιερά Μονή Παρακλήτου, 2002), 30.

Μέσω των μυστηρίων της Εκκλησίας, όλοι οι πιστοί μετέχουν στη χάρη του Αγίου Πνεύματος, με σκοπό να ενωθούν προσωπικά και οργανικά με τον Χριστό. Καθώς γίνονται μέλη του σώματός Του, φανερώνουν τον Χριστό και γίνονται κι αυτοί «κατά χάριν» υιοί του Θεού. Ο κάθε άνθρωπος μπορεί να ομοιωθεί με τον Χριστό, να γίνει «κατά χάριν θεός», αλλά αυτό δεν συμβαίνει στον ίδιο βαθμό για όλους. Ο βαθμός συμμετοχής εξαρτάται από την προσωπική διάθεση και την πίστη του καθενός. Μόνο οι άγιοι κατορθώνουν την πλήρη ένωση με την αγιότητα του Θεού.

Για να κατανοήσουμε τη σχέση αγάπης και ελευθερίας, είναι σημαντικό να αναφερθούμε στην έννοια του "ομοουσίου" στην Ορθόδοξη Θεολογία. Ο Αριστοτέλης είχε πει ότι ο άνθρωπος είναι από τη φύση του κοινωνικό ον, δηλαδή αναπτύσσεται μόνο μέσα στην κοινωνία. Στην Ορθόδοξη Θεολογία, όμως, ο άνθρωπος δεν είναι απλώς κοινωνικό, αλλά κυρίως «θεολογικό» ον, γιατί πλάστηκε από την αγάπη του Θεού και είναι προορισμένος να μετέχει στη θεία φύση.

Ο Θεός μάς αποκάλυψε ότι η ύπαρξή Του είναι αγάπη και ότι το "Είναι" Του βασίζεται στο Ομοούσιο. Αυτό σημαίνει ότι ο Θεός υπάρχει ως Τριάδα προσώπων, όπου κάθε πρόσωπο ζει και προσφέρεται με απόλυτη αγάπη προς τα άλλα. Κανένα πρόσωπο της Τριάδας δεν υπάρχει για τον εαυτό του, αλλά σε σχέση αγάπης με τα άλλα δύο. Έτσι, η ίδια η ύπαρξη του Θεού είναι μια απόλυτη κοινωνία αγάπης.

Ο άνθρωπος, για να φτάσει στη θέωση, δηλαδή στην τέλεια ένωση με τον Θεό, πρέπει να ζει σε κοινωνία με τους άλλους. Ο άγιος Μάξιμος ο Ομολογητής σημειώνει ότι τα πρόσωπα της Αγίας Τριάδας είναι ενωμένα με κοινωνικό τρόπο. Ο άνθρωπος φτάνει στην ελευθερία του όταν αγαπά τον Θεό και τον συνάνθρωπό του. Ωστόσο, αυτή η αγάπη ξεκινά πάντα από τον Θεό.

Η κοινωνικότητα των αγίων δεν περιορίζεται μόνο στις σχέσεις τους με τους ανθρώπους, αλλά επεκτείνεται σε ολόκληρη τη δημιουργία. Οι άγιοι αισθάνονται βαθιά θλίψη για την καταστροφή του περιβάλλοντος, γιατί αντιλαμβάνονται την ενότητα όλης της κτίσης μέσα στον Θεό.

Αυτός είναι, άλλωστε, ο σκοπός της Εκκλησίας. Ο Θεός συγκρατεί και συνδέει όλα τα δημιουργήματα—αισθητά και νοητά—καθώς είναι η κοινή τους αιτία, η αρχή και το τέλος τους. Με αυτόν τον τρόπο, τα όντα ενώνονται μεταξύ τους σε μια απόλυτη,

οντολογική κοινωνία, διατηρώντας όμως την ιδιαίτερη φύση τους. Δεν συγχέονται ούτε χάνουν την ταυτότητά τους, αλλά παραμένουν ενωμένα σε μια ανώτερη, αδιάφθορη ενότητα. Αυτή έννοια της ελευθερίας στο χριστιανικό πλαίσιο είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την αποδοχή της αγάπης του Θεού και την ελεύθερη απόκριση του ανθρώπου στο κάλεσμα αυτής της αγάπης. Ο άνθρωπος, δημιουργημένος «κατ' εικόνα και καθ' ομοίωσιν Θεού», φέρει μέσα του την ικανότητα να αγαπά, να επιλέγει ελεύθερα τον Θεό και την αλήθεια. Αυτή η ελευθερία δεν είναι απλώς μια εσωτερική ικανότητα επιλογής, αλλά μια υπαρξιακή συμμετοχή στην αγάπη του Θεού, η οποία διαμορφώνει και καθοδηγεί κάθε πτυχή της ανθρώπινης ύπαρξης.

Η Πατερική διδασκαλία τονίζει ότι η ελευθερία του ανθρώπου είναι πραγματική μόνο όταν είναι συνδεδεμένη με την αγάπη του Θεού. Ο άγιος Μαξίμος ο Ομολογητής σημειώνει ότι η αληθινή ελευθερία είναι αυτή που εκφράζεται μέσω της συγκατάθεσης του ανθρώπου στο θεϊκό θέλημα και της αποδοχής της χάριτος του Αγίου Πνεύματος. Η ελευθερία δεν είναι η ανεξαρτησία του ανθρώπου από τον Θεό ή την κοινωνία με τους άλλους, αλλά η επιλογή να ζήσει σε αρμονία με το θέλημα του Θεού και να προσφέρει τον εαυτό του στο σχέδιο της Θείας Οικονομίας.

Η αγάπη, ως θεία ενέργεια, έρχεται να θεραπεύσει την ελευθερία από την αλλοτρίωση και τον εγωισμό. Ο άνθρωπος, αποκομμένος από την πηγή της αγάπης, βρίσκεται εντός της σφαίρας της φθαρτότητας, ακολουθώντας τα παθητικά και εγωιστικά κίνητρα της καρδιάς του. Ο Θεός, ωστόσο, σε κάθε στιγμή προσφέρει τη δυνατότητα στον άνθρωπο να επιστρέψει και να ενοποιηθεί μαζί Του. Η αληθινή ελευθερία, έτσι, είναι η ελευθερία του να αγαπάς ελεύθερα και να είσαι ελεύθερος από τη δουλεία των παθών και της εγωιστικής αφοσίωσης στον εαυτό.

Η ένωση του ανθρώπου με τον Θεό δεν είναι κάτι που εξαναγκάζεται, αλλά κάτι που επιλέγεται ελεύθερα και συνειδητά. Αυτό καταδεικνύεται με τον σταυρό του Χριστού, ο οποίος είναι η απόλυτη έκφραση της ελευθερίας μέσα από την αγάπη και τη θυσία. Ο Χριστός ελευθερώνει τον άνθρωπο από τη δουλεία του αμαρτωλού εαυτού του, προσκαλώντας τον να τον ακολουθήσει στην ελευθερία του σταυρού, όπου η αγάπη και η θυσία συγχωνεύονται στην απόλυτη ένωση με το Θεό.

Αντιθέτως, η ελευθερία χωρίς Θεό καταλήγει να είναι μια «ψεύτικη ελευθερία», μια ατομική απομόνωση που οδηγεί τον άνθρωπο στην αδιέξοδη αναζήτηση της ευτυχίας στον υλικό κόσμο, μακριά από την αληθινή αγάπη και ένωση με τον Θεό και τον πλησίον. Η αναζήτηση της αυτονομίας χωρίς το Θεό επιφέρει τον αποχωρισμό από την αρχική κατάσταση του ανθρώπου ως εικόνα Θεού, ενώ ο άνθρωπος παραμένει εγκλωβισμένος σε έναν κύκλο αμαρτίας και αυτοαναφορικότητας.

Η ασκητική παράδοση της Εκκλησίας αναγνωρίζει ότι η πορεία προς την ελευθερία περνά μέσα από την αποδοχή του Θεού και της χάρις Του, μέσω της άσκησης της υπακοής, της προσευχής και της αυτοθυσίας. Η υπακοή στην Εκκλησία και η ζωή εν Χριστώ αναδεικνύουν την αληθινή ελευθερία που προέρχεται από την πλήρη παραδοχή της αγάπης του Θεού και την αυθεντική ζωή εντός αυτής. Ο άνθρωπος δεν ζει πια για τον εαυτό του, αλλά για τον Θεό και τον πλησίον του, ελευθερωμένος από την εγωιστική επιθυμία και τη φιλαυτία.

Η θεολογική αυτή διάσταση της ελευθερίας έρχεται να αποκαλύψει την αληθινή ανθρώπινη ύπαρξη, που δεν είναι μια ύπαρξη αποκομμένη από τη σχέση με τον Θεό, αλλά μια ύπαρξη που αποκαλύπτεται και πληρούται μέσω αυτής της σχέσης. Η Βασιλεία του Θεού, λοιπόν, δεν είναι μόνο το τέλος της ανθρώπινης πορείας, αλλά και η ενσαρκωμένη πραγματικότητα που αρχίζει από τη στιγμή που ο άνθρωπος ελεύθερα ενώνει τη θέλησή του με τη θέληση του Θεού, επιλέγοντας να ζήσει με και για τον Θεό.

Η αληθινή ελευθερία είναι, λοιπόν, η ελευθερία του να αγαπάς απόλυτα, χωρίς να περιορίζεσαι από τα εγωιστικά πάθη ή τις προσκολλήσεις της φθαρτής ύπαρξης. Είναι η ελευθερία της αγάπης που αποκαθιστά τον άνθρωπο στην αρχική του κατάσταση, ως εικόνα Θεού, και τον οδηγεί στην πλήρη κοινωνία με τον Θεό, τη φύση, και τους άλλους ανθρώπους και εκφράζει την ουσιαστική ενότητα της δημιουργίας μέσα στον Θεό.¹⁴³

Και επειδή ο Θεός αγκαλιάζει όλο τον κόσμο με την αγάπη Του, όποιος ενώνεται με τον Θεό ενώνεται ταυτόχρονα και με όλη την κτίση.¹⁴⁴

¹⁴³π. Νικολάου Λουδοβίκου, *Η Ιστορία της αγάπης του Θεού*, σ. 119.

¹⁴⁴Αγίου Ιωάννου Σιναΐτου, *Κλίμαξ*, μτφρ. Αρχιμ. Ιγνατίου, Ιερά Μονή Παρακλήτου, Ωρωπός Αττικής 2013, σ. 64.

Η επίκληση του ονόματος του Ιησού Χριστού και η αναζήτηση του θείου ελέους, που εκφράζεται μέσα από την προσευχή «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱὲ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με», αποτελεί την αποκαλούμενη νοερά προσευχή. Πρώτη που την εφάρμοσε υπήρξε η Παναγία, της οποίας το παράδειγμα ακολούθησαν αργότερα πολλοί από τους Μεγάλους Πατέρες της Εκκλησίας, καθώς και πλήθος αγίων, μοναχών και ασκητών.

Ο Άγιος Νικόδημος ο Αγιορείτης ορίζει τη νοερά ή καρδιακή προσευχή –γνωστή και ως μονολόγιστη ευχή– ως τη συγκέντρωση του νου στην καρδιά, χωρίς φωνητική εκφορά λόγου¹⁴⁵. Ο άνθρωπος προσεύχεται εσωτερικά, επαναλαμβάνοντας σιωπηλά την ευχή του Ιησού, ενώ παράλληλα συγκρατεί ελαφρώς την αναπνοή του. Σύμφωνα με τον Άγιο Νικόδημο, η προσευχή αυτή μπορεί να εκφραστεί ακόμη και με ένα απλό, εσωτερικό βλέμμα προς τον Θεό, γεμάτο πένθος και δέηση, ως σιωπηρή υπενθύμιση της θείας χάριτος που ζητήθηκε προηγουμένως. Επειδή μπορεί να πραγματοποιηθεί οπουδήποτε και σε κάθε περίπτωση, ο ίδιος συμβουλεύει τους πιστούς να τη χρησιμοποιούν ως ένα ισχυρό και εύχρηστο πνευματικό όπλο, το οποίο θα τους προσφέρει μεγάλη ωφέλεια και στήριξη.¹⁴⁶

Η νοερά προσευχή δεν απαιτεί πάντοτε τη λεκτική εκφορά των λόγων, αλλά μπορεί να πραγματοποιηθεί ακόμη και με ένα αμετάβλητο, εσωτερικό βλέμμα του νου προς τον Θεό, γεμάτο πένθος και ικεσία. Αυτό το εσωτερικό βλέμμα λειτουργεί ως μια σιωπηλή υπενθύμιση της θείας χάριτος, την οποία προηγουμένως είχαμε ζητήσει μέσω της καρδιακής προσευχής.¹⁴⁷ Επειδή αυτή η προσευχή μπορεί να γίνεται σε οποιονδήποτε χώρο και σε κάθε περίπτωση, προτείνεται ως ένα ισχυρό και εύχρηστο

¹⁴⁵Άγιος Νικόδημος Αγιορείτης, *Αόρατος Πόλεμος*, κεφ. ΜΣΤ', εκδόσεις Συνοδείας Σπυρίδωνος Ιερομονάχου, Νέα Σκίτη Αγίου Όρους, Άγιον Όρος 2004, σελ. 204-205.

¹⁴⁶Στο ίδιο.

¹⁴⁷Το παν είναι να στραφούμε στην ευχή, για να ενωθούμε με τον Θεό. Μόνον αυτό αξίζει, γιατί ο άνθρωπος με το πνεύμα του Θεού συγγενεύει και με το πνεύμα ενώνεται με τον Θεό κατά έναν ιερό τρόπο δια της προσευχής. Επαναλαμβάνουμε, δηλαδή, πολλές φορές το γλυκύτατο όνομα του Χριστού, όχι γιατί ο Χριστός δεν ακούει με μια φορά που θα Τον επικαλεστούμε, αλλά για να ενωθεί ο νους μας μαζί Του, αφού ο Χριστός είναι για μας το παν και σ' Αυτόν θα καταλήξουμε». Γέρων Παΐσιος Αγιορείτης Λόγοι ΣΤ', *Περί Προσευχής*, ό. π., σελ. 80.

πνευματικό όπλο, το οποίο, εάν χρησιμοποιηθεί με συνέπεια, μπορεί να προσφέρει σημαντική ωφέλεια και ενίσχυση στον πιστό.¹⁴⁸

Η ησυχαστική προσευχή εμφανίζεται ως πνευματική μέθοδος ήδη από τον 4ο αιώνα, όπως φαίνεται στις αναφορές του Μακαρίου του Αιγυπτίου, των Καπαδοκών Πατέρων, του Ιωάννη Χρυσοστόμου και του Ευάγριου. Από τον 5ο αιώνα, η ησυχαστική προσευχή και η αντίστοιχη πνευματικότητα αρχίζουν να διαδίδονται πέρα από τα μοναστήρια, φτάνοντας και στους λαϊκούς πιστούς. Μέσω της νοερής προσευχής και της αδιάλειπτης μνήμης του Ιησού, ο άνθρωπος βιώνει ταυτόχρονα την παρουσία και την ενθύμηση του Θεού. Η θεωρία και η προσευχή είναι αλληλένδετες. Ο Ευάγριος συνδέει τη θεωρία με το υψηλότερο στάδιο της προσευχής, υποστηρίζοντας πως όποιος προσεύχεται πραγματικά, γίνεται θεολόγος, και αντίστροφα.¹⁴⁹ Τον 14ο αιώνα, το Άγιο Όρος καθίσταται το επίκεντρο της ησυχαστικής παράδοσης, με εξέχοντες εκπροσώπους τον Ιγνάτιο και τον Κάλλιστο Ξανθόπουλο, τον Μάξιμο Κουσοκαλυβίτη και τον Γρηγόριο Σιναΐτη, ο οποίος μετέφερε την εμπειρία του από το Σινά.¹⁵⁰ Παράλληλα, ο Νικηφόρος ανέπτυξε την ψυχοσωματική μεθοδολογία της ησυχαστικής προσευχής, υπογραμμίζοντας τη σημασία της καθοδήγησης από έμπειρο πνευματικό δάσκαλο.

Κεντρικό στοιχείο της ησυχαστικής πρακτικής είναι η συγκέντρωση του νου, που μέσω μιας κυκλικής κίνησης στρέφεται προς το εσωτερικό του σώματος, με επίκεντρο την καρδιά, την έδρα της ψυχοσωματικής ύπαρξης. Για τους ησυχαστές, η καρδιά θεωρείται ο χώρος, όπου κατοικεί ο νους και η διάνοια, γι' αυτό γίνεται λόγος για «φυλακή της καρδιάς» και «τήρηση του νου».¹⁵¹

¹⁴⁸Ηλίας Διακουμάκος, *Προσευχή. Ο πιο άμεσος και σύντομος τρόπος επικοινωνίας με τον Θεό. Λόγος του Ιερού Χρυσοστόμου για την Προσευχή*, ό. π., σελ. 42.

¹⁴⁹Ευάγριος, *Περί προσευχής* 60, PG 79, 1180B.

¹⁵⁰ Kallistos Ware, «Praying with the body: the hesychast method and the non-Christian parallels» στο *Sobornost* 14 (1992), σ. 6-12.

¹⁵¹Νικηφόρος, *Περί νήψεως*, Φιλοκαλία, 20, σ. 335, 359-363. Μητροπολίτης Ιερόθεος Βλάχος, *Ο Γρηγόριος Παλαμάς ως αγιορείτης*, σ. 127-128. Σύμφωνα με τον Νικηφόρο η καθημερινή ζωή πρέπει να είναι ήσυχη, δίχως μέριμνες και φροντίδες και ειρηνική σε συνδυασμό με την μόνωση στο κελί και την άσκηση της αδιάλειπτης προσευχής επιστρέφοντας το νου μέσα στην καρδιά, στο κέντρο του εαυτού, τότε ο άνθρωπος θα αρχίζει να προσεύχεται αληθινά. Ο όσιος Νικηφόρος αναλύει την

Όταν ο νους συγκεντρώνεται στην καρδιά, αποκτά κυρίαρχη θέση στις λειτουργίες της ψυχής, ενισχύοντας την εγκράτεια, τον έλεγχο των αισθήσεων και τη σωστή κατεύθυνση της ψυχής. Με τη νήψη, ο νους καθαίρεται από κάθε μόλυνση και ο πιστός, μέσω της προσευχής, επικεντρώνεται ολοκληρωτικά στον Θεό. Η απομόνωση της ερήμου παρέχει το κατάλληλο περιβάλλον για αυτήν τη διαδικασία της πνευματικής συγκέντρωσης.¹⁵² Η προσευχή του Ιησού διακρίνεται σε τρία επίπεδα: το προφορικό, το νοερό και το καρδιακό.¹⁵³ Οι ησυχαστές του Αγίου Όρους, για να ενισχύσουν την εσωτερική τους συγκέντρωση, εφάρμοζαν μια συγκεκριμένη ψυχοσωματική τεχνική, δημιουργώντας αρχικά τις κατάλληλες εξωτερικές συνθήκες, όπως η απομάκρυνση από τις βιοτικές μέριμνες μέσα στο ησυχαστικό κελί. Καθισμένοι σε χαμηλό σκαμνί, έγερναν ελαφρώς το κεφάλι, στηρίζοντας το πηγούνι στο στήθος, ενώ κατεύθυναν το βλέμμα και τον νου προς το κέντρο της κοιλιάς, στον ομφαλό. Παράλληλα, η ρύθμιση της αναπνοής συνέβαλλε στη συγκέντρωση και στην εναρμόνιση του νου με την καρδιά, ενώ διαρκώς επαναλάμβαναν την ευχή του Ιησού.¹⁵⁴

ψυχοτεχνική μέθοδο, τον τρόπο με τον οποίο θα επέλθει η συγκέντρωση του νου στην καρδιά. Η καρδιά του είναι η αιτία της ζωής. Αναπνέοντας η καρδιά δέχεται τον αέρα μέσα της, με υπηρετή της λειτουργίας τον πνεύμονα. Για την είσοδο του νου στην καρδιά συνιστά τη συγκέντρωση του νου, να κατέλθει στην καρδιά μαζί με τον εισπνεόμενο αέρα, τότε ο νους θα αισθανθεί χαρά και ευφροσύνη γιατί στην καρδιά βρίσκεται η βασιλεία του Θεού. Βρισκόμενος, όμως, ο νους στην καρδιά πρέπει να λέγει αδιάλειπτα την ευχή «Κύριε Ίησοῦ Χριστέ, Υιέ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με». Με αυτόν τον τρόπο ο νους είναι συγκεντρωμένος και αυξάνει τον θείο πόθο και την αγάπη. Το λογιστικό του ανθρώπου βρίσκεται στο στήθος και πρέπει να εύχεται καθαρά εσωτερικά. Εσωτερικά μέσα στο στήθος όταν ο άνθρωπος δεν μιλάει με τα χείλη, σκέπτεται, λαλεί και συνθέτει προσευχές, ψαλμούς. Αφού αφαιρέσει από το λογιστικό κάθε λογισμό, πρέπει να λέει την ευχή «Κύριε Ίησοῦ Χριστέ, Υιέ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με». Όταν αυτή η προσευχή χρονίσει θα αυξάνονται, θα τρέφονται και θα ολοκληρώνονται όλες οι αρετές, η χαρά, η αγάπη, η ειρήνη. Νικηφόρου, *Περί νήψεως*, Φιλοκαλία, τ. 20, σ. 359-36

¹⁵²S. Boulgakov, *L'Orthodoxie*, p. 206.

¹⁵³Γ. Μαντζαρίδη, *Παλαμικά*, σ. 175.

¹⁵⁴Αγγελική Δεληκάκη, *Γρηγόριος Σιναΐτης*, σ. 97

Με την άσκηση αυτής της μεθόδου και τη σταδιακή ένωση του νου με την καρδιά μέσω της προσευχής, οι ησυχαστές βίωναν πνευματική χαρά και βαθιά εσωτερική γαλήνη, ενώ η αγάπη τους προς τον Θεό ενισχυόταν. Το πνεύμα τους ηρεμούσε και, σε ορισμένες περιπτώσεις, ο προσευχόμενος φωτιζόταν από το άκτιστο Θαβώριο φως. Έτσι, η προσευχή αποτελεί την κινητήρια δύναμη κάθε πνευματικής προσπάθειας και βασικό στοιχείο της χριστιανικής ζωής. Μέσα από τη συνεχή προσευχή, τη μετάνοια και τα δάκρυα, ο πιστός καθοδηγείται προς την ένωση με τον Θεό.¹⁵⁵

Η άσκηση, σύμφωνα με την ησυχαστική παράδοση και τη διδασκαλία του Αγίου Νικοδήμου του Αγιορείτη, αποτελεί μια παιδαγωγική μέθοδο που στοχεύει στην υπέρβαση των παθών και των κακών συνηθειών, οδηγώντας τον άνθρωπο στην εν Χριστώ ζωή και την πνευματική τελείωση. Μέσω της άσκησης επιτυγχάνεται η κάθαρση των αισθήσεων και η απομάκρυνση βαθιά ριζωμένων ελαττωμάτων, που συχνά προέρχονται από την παιδική και εφηβική ηλικία. Ωστόσο, ο ασκητικός αγώνας δεν εξαρτάται μόνο από την ανθρώπινη προσπάθεια, αλλά απαιτεί και τη χάρη του Θεού, η οποία ενισχύει και ανανεώνει την ψυχή.¹⁵⁶

Ο Νικόδημος υπογραμμίζει ότι η αποτελεσματικότερη μέθοδος για την καταπολέμηση των παθών είναι η αποφυγή των αιτιών που τα προκαλούν. Οι χριστιανοί καλούνται να ζουν με συνέπεια προς την πίστη τους, αντιμετωπίζοντας τους πειρασμούς, επιδιώκοντας τις αρετές και μετατρέποντας τις δοκιμασίες της ζωής σε πνευματικά διδάγματα. Ο πνευματικός αγώνας πρέπει να είναι συνεχής και να μην αναβάλλεται, καθώς κάθε στιγμή είναι ευκαιρία για άσκηση και πρόοδο στην αρετή.

Η άσκηση, σύμφωνα με τον Νικόδημο, έχει θεραπευτικό χαρακτήρα και

¹⁵⁵Γιώργος Μαντζαρίδης, *Παλαμικά*, Θεσσαλονίκη 1998, σ. 241. Δαβίδ Δισύπατος, *Λόγος κατά*

Βαρλαάμ και Ακίνδυνου προς Νικόλαον Καβάσιλαν, σ. 94: «Τό γάρ μή θείως οὕτως θεωρούντι θεηγορεῖν ἐπιβάλλειν ψευδηγορεῖν ἐστὶν ἀριδὴλως καὶ κινδύνῳ τῷ μεγίστῳ ἑαυτὸν περιβάλλειν, τυφλά δε λέγειν ἀλλότριον τῶν τῆς ἡμέρας ὑῶν. Ταπεινωθῶμεν, οὖν ὃ φίλος, ἵνα μέγα μὲν ἔμμοιγε οὖν τῶν ἄλλων τι φάναι, συγγνώμης δ' οὖν μετρίας, ἐφ' οἷς οὐ καθαιρόμεθα, τύχοιμεν, τοῦ δι' ἑαυτοῦ τό πρᾶον καὶ ταπεινόν ὑποδεικνύντος καὶ τὴν συντετριμμένην οὐκ ἐξουθενούντος καρδίαν οὐχ ἥττον τῆς καθάρσεως φιλανθρώπως προσδεχόμενους, τό γε εὐγνωμόνως ὡς ἀκάθαρτον τὸν ἀκάθαρτον».

¹⁵⁶Πέτρος Δαμασκηνός, *Λόγοι συνοπτικοί πνευματικῆς γνώσεως*, Φιλοκαλία τῶν Ἱερῶν Νηπτικῶν, σ. 139-140.

εξελίσσεται σε διάφορα στάδια. Η εξομολόγηση αποτελεί το πρώτο στάδιο κάθαρσης της ψυχής, ακολουθούμενη από τα δάκρυα της μετάνοιας, τη σωματική κόπωση μέσω της άσκησης και την υπομονετική αποδοχή των δοκιμασιών. Αυτή η διαδικασία συμβάλλει στη συγχώρεση και στη θεραπεία της ψυχής.¹⁵⁷ Η ησυχαστική πνευματικότητα έχει έναν εσχατολογικό προσανατολισμό, καθώς ο Νικόδημος διδάσκει ότι η ασκητική ζωή, η σωματική και πνευματική εγκράτεια και ο φόβος Θεού προετοιμάζουν τον χριστιανό να αντιμετωπίσει τον θάνατο με ειρήνη και χαρά.¹⁵⁸

Ο δρόμος της άσκησης δεν είναι εύκολος, αλλά γεμάτος κόπους, στερήσεις και θλίψεις. Ωστόσο, η μετάνοια οδηγεί στην πνευματική χαρά και την επιθυμητή σωτηρία. Ο Νικόδημος επισημαίνει ότι η αμαρτία αρχικά φαίνεται ελκυστική, αλλά καταλήγει σε οδύνη, ενώ η άσκηση, παρότι δύσκολη στην αρχή, οδηγεί στην πνευματική αναγέννηση.¹⁵⁹ Ο χριστιανός καλείται να αποδεχτεί τις δοκιμασίες και να εμπιστευτεί πλήρως τον Θεό, γνωρίζοντας ότι η ελπίδα και η σωτηρία του προέρχονται από Αυτόν.¹⁶⁰ Μέσα από την πνευματική εργασία της νηστείας, της αγρυπνίας, της προσευχής και των ελεημοσυνών, ο πιστός σπέρνει τους καρπούς που θα θερίσει στη μέλλουσα ζωή.

Η προσοχή και η αυτοσυγκέντρωση παίζουν επίσης κρίσιμο ρόλο στην ησυχαστική πνευματικότητα, καθώς βοηθούν τον άνθρωπο να αναγνωρίσει και να αντιμετωπίσει τις μικρές και μεγάλες παρορμήσεις που οδηγούν στα πάθη.¹⁶¹ Ο περιορισμός ακόμα και επιτρεπτών επιθυμιών συμβάλλει στην πνευματική αυτοκυριαρχία, καθώς αποτρέπει την ανάπτυξη βλαπτικών συνηθειών.¹⁶² Ο

¹⁵⁷Νικόδημος, *Άόρατος Πόλεμος*, σ. 78

¹⁵⁸Θεόκλητος Διονυσιάτος, *Άγιος Νικόδημος ο Αγιορείτης, Ο βίος και τα έργα του 1749-1809*, σ. 138.

¹⁵⁹Νικόδημος Αγιορείτης, *Συναξαριστής*, τόμ. 6 (Αθήνα), 9–10.

¹⁶⁰«Ο νικῶν δώσω αὐτῷ καθίσαι μετ' ἐμοῦ ἐν τῷ θρόνῳ μου, ὡς κἀγὼ ἐνίκησα καὶ ἐκάθισα μετὰ τοῦ Πατρὸς μου ἐν τῷ θρόνῳ αὐτοῦ». Αποκ. 3, 21.

¹⁶¹Σ. Νάκου, «Η εκτίμηση της ποιότητας ζωής στο χώρο της υγείας. Εφαρμογές στην Παιδιατρική», *Αρχαία Ελληνική Ιατρική* 18. 3 (2001): 254.

¹⁶²Νικοδήμου Αγιορείτου, *Άόρατος Πόλεμος*, σ. 64-65. Ο ιατρός των ψυχών και σωμάτων χρησιμοποιεί δύο είδη θεραπειών, που με τα ενάντια θεραπεύει τα ενάντια, με την ταπείνωση εθεράπευσε την υπερηφάνεια και τα όμοια με τα όμοια, επειδή με την δική του φτώχεια θεράπευσε την δική μας φτώχεια, με το πάθος του θεράπευσε τα δικά μας πάθη και με τον θάνατό του τον δικό μας θάνατο. Νικοδήμου Αγιορείτου, *Εορτοδρόμιον*, σ. 177.

Νικόδημος τονίζει ότι η διαρκής πνευματική μέριμνα και η καλλιέργεια της αρετής αποτελούν τον ασφαλέστερο δρόμο για την ένωση με τον Θεό και την απόκτηση της αιώνιας χαράς.¹⁶³

Η ησυχαστική πνευματικότητα, που αναδείχθηκε ως ένας από τους βασικούς άξονες της Ορθόδοξης Παράδοσης, αποτέλεσε κεντρικό στοιχείο της σκέψης του Αγίου Νικοδήμου του Αγιορείτη. Κατά την περίοδο της Οθωμανικής κυριαρχίας, η ησυχαστική παράδοση συνδέθηκε άρρηκτα με τη διατήρηση της ταυτότητας των υπόδουλων χριστιανών, προσφέροντας όχι μόνο πνευματική ανάταση αλλά και έναν τρόπο ζωής που οδηγούσε στην εσωτερική κάθαρση. Ο Άγιος Νικόδημος, αξιοποιώντας την πατερική διδασκαλία, συστηματοποίησε τις ησυχαστικές πρακτικές, εστιάζοντας στην αδιάλειπτη προσευχή και την καλλιέργεια της νοεράς ησυχίας.¹⁶⁴

Οι Νεομάρτυρες, που εμφανίστηκαν κατά τη διάρκεια της ίδιας περιόδου, αποτέλεσαν σημαντική πηγή έμπνευσης για τον Άγιο Νικόδημο. Μέσα από τα συγγράμματά του, ανέδειξε τον ρόλο τους ως υποδείγματα ακλόνητης πίστης και αυτοθυσίας, ενισχύοντας την πνευματική αναγέννηση του υπόδουλου ελληνισμού. Η μαρτυρική τους στάση δεν περιοριζόταν μόνο στη σωματική αντοχή στις διώξεις, αλλά αναδείκνυε την ηθική δύναμη και την απόλυτη αφοσίωση στις αρχές της Ορθοδοξίας.¹⁶⁵ Ο Άγιος Νικόδημος συγκέντρωσε και επιμελήθηκε τις διηγήσεις των Νεομαρτύρων, προσδίδοντάς τους έναν διδακτικό και υποδειγματικό χαρακτήρα για τους πιστούς.

¹⁶³ Αρχ. Ν. Σκρέττας, *Ἡ θεία Εὐχαριστία καὶ τὰ προνόμια τῆς Κυριακῆς κατὰ τὴ διδασκαλία τῶν Κολλυβάδων*, ἐκδ. Π. Πουρναρᾶ, Θεσσαλονίκη, 2004, σ. 15. Κων. Παπουλίδης, *Το κίνημα των κολλυβάδων*, Εκκλησιαστικά εκδόσεις Εθνικῆς Εκατονπεντηκονταετηρίδος, Ἐκδ. Β΄, Αθήνα 1991, σ. 12.

¹⁶⁴ Κωνσταντῖνος Κορναράκης, *Ἡ θεολογικὴ ἐρμηνεία τῆς ιστορίας*, σελ. 539. Νικόδημος Ἀγιορείτης, *Νέον Μαρτυρολόγιον*, σ. 9.

¹⁶⁵ Κωνσταντῖνος Νιχωρίτης, «Ἡ ἐπίδραση τῶν ἔργων τοῦ Αγίου Νικοδήμου στους Ορθόδοξους Σλάβους τῶν Βαλκανίων», *Πρακτικά Α΄ ἐπιστημονικοῦ συνεδρίου, Ἅγιος Νικόδημος ὁ Ἀγιορείτης: Ἡ ζωὴ καὶ ἡ διδασκαλία του*, τ. Α΄, ἐκδ. Ι.Κ. Οσίου Νικοδήμου, Γουμένισσα 2006, σ. 241. Bebis, *Introduction, Nicodemus of the Holy Mountain*, σ. 8.

Η προσφορά του Αγίου Νικοδήμου στη διατήρηση και ανανέωση της Ορθόδοξης Παράδοσης υπήρξε πολυσήμαντη. Μέσα από τα έργα του, όχι μόνο κατέστησε προσιτή την ησυχαστική θεολογία σε ευρύτερο κοινό, αλλά και διέσωσε κείμενα της πατερικής γραμματείας, μεταφράζοντάς τα στη νεοελληνική γλώσσα. Το συγγραφικό του έργο, το οποίο περιλαμβάνει ερμηνευτικά, ασκητικά και δογματικά κείμενα, αποτέλεσε θεμέλιο λίθο για την πνευματική καλλιέργεια της Ορθοδοξίας, συμβάλλοντας στην αναβίωση του ησυχαστικού ήθους μέσα στη μεταβυζαντινή πραγματικότητα.¹⁶⁶ Με την προσπάθειά του, η Ορθόδοξη Παράδοση διατήρησε τη συνέχεια και τη δυναμική της, διαμορφώνοντας ένα ισχυρό πνευματικό υπόβαθρο για τις επόμενες γενιές.

Αντιλαμβανόμενος τη βαθύτερη πνευματική κατάσταση της Εκκλησίας, ο Άγιος Νικόδημος ο Αγιορείτης, στηριζόμενος στην ησυχαστική πνευματικότητα, αναδείχθηκε σε καθοδηγητή του ορθόδοξου πληρώματος, όχι μόνο για την εποχή του αλλά και για τις μελλοντικές γενιές. Συνειδητοποιώντας την έλλειψη πνευματικής κατάρτισης σε ιερείς, μοναχούς και λαϊκούς, καθώς και την ύπαρξη προκαταλήψεων και πνευματικής άγνοιας, έθεσε ως στόχο του την ανάδειξη της αυθεντικής ορθόδοξης πνευματικότητας σε όλες τις εκφάνσεις της.¹⁶⁷ Το συγγραφικό του έργο περιλαμβάνει στοχευμένες εκδόσεις που αποσκοπούν στην πνευματική καθοδήγηση και διαφώτιση. Απευθυνόταν αφενός στους ιερείς, βοηθώντας τους να κατανοήσουν σε βάθος και να εκπληρώνουν με συνέπεια τις πνευματικές τους υποχρεώσεις ως ποιμένες του λαού, και αφετέρου στους απλούς πιστούς, προσφέροντάς τους τη δυνατότητα να αποκτήσουν βαθύτερη κατανόηση των εξωτερικών τύπων της λατρείας και των χριστιανικών ηθών. Η προσέγγισή του στόχευε στη συνειδητή

¹⁶⁶ Αρχ. Ιάκ. Μαλλιαρός, Νικόδημος μοναχός ο εκ Ναξίας ο Αγιορείτης, Αθήνα 1963, σ. 16. Στυλιανού Παπαδόπουλου, «Σφαιρικότητα έργου και δράσεως του Γενάρχη του φιλοκαλισμού αγίου Μακαρίου του Νοταρά», *Πρακτικά συνεδρίου Άγιος Μακάριος Νοταράς Γενάρχης του Φιλοκαλισμού-Μητροπολίτης Κορίνθου και ο περίγυρός του*, Αθήνα 2006, σ. 32-34. Β. Ψευτογκά, «Τα Νεομαρτυρολογικά του Αγίου Μακαρίου Νοταρά Αρχιεπισκόπου Κορίνθου», *Πρακτικά συνεδρίου Άγιος Μακάριος Νοταράς Γενάρχης του Φιλοκαλισμού-Μητροπολίτης Κορίνθου και ο περίγυρός του*, Αθήνα 2006, σ. 183

¹⁶⁷ π. Κων. Καραϊσαρίδης, *Ο Άγιος Νικόδημος ο Αγιορείτης και το λειτουργικό του έργο*, Αθήνα 1998, σ. 179, 280.

συμμετοχή των πιστών στη λατρεία και στη μυστηριακή ζωή της Εκκλησίας, ενισχύοντας την πνευματική τους εγρήγορση. Μέσα από το έργο του, προωθεί ενεργά την ουσιαστική και βιωματική συμμετοχή του λαού στην εκκλησιαστική ζωή, ενθαρρύνοντας την εσωτερική πνευματική καλλιέργεια.

Παρόλο που η πνευματική του κατεύθυνση είχε ησυχαστικό χαρακτήρα, ο Άγιος Νικόδημος φρόντισε να γράφει και να ερμηνεύει τα κείμενα στην καθομιλουμένη γλώσσα της εποχής του, επιδιώκοντας να καταστήσει προσβάσιμο τον πνευματικό πλούτο της Ορθοδοξίας σε όλους τους πιστούς.¹⁶⁸ Προσέφερε κατανοητές ερμηνείες των Πατέρων της Εκκλησίας και των λειτουργικών ύμνων, χωρίς να μειώνει την πνευματική τους αξία. Σε μια εποχή όπου οι ευκαιρίες εκπαίδευσης ήταν περιορισμένες, το προσιτό ύφος του και η σαφήνεια των κειμένων του τον καθιέρωσαν ως σημαντικό διδάσκαλο, ικανό να μεταδώσει τις πτυχές της ορθόδοξης πνευματικότητας και του ησυχασμού με ιδιαίτερη αποτελεσματικότητα και ευρεία αποδοχή.¹⁶⁹

Σε όλες του τις εκδόσεις, ο Νικόδημος χρησιμοποίησε το γλωσσικό ιδίωμα της εποχής του, διευκολύνοντας την πρόσληψη των νοημάτων από το ευρύ κοινό. Η προσέγγισή του αυτή συνέβαλε στη διάδοση της ορθόδοξης πνευματικότητας και στην αναζωπύρωση του ενδιαφέροντος για τη λατρευτική και μυστηριακή ζωή της Εκκλησίας. Παράλληλα, η επιλογή του να εκλαϊκεύσει τη θεολογική και πατερική σκέψη συνέβαλε στη διατήρηση και ανανέωση της πνευματικής κληρονομιάς της Ορθοδοξίας, δημιουργώντας γέφυρες επικοινωνίας μεταξύ της παράδοσης και του λαού.¹⁷⁰

¹⁶⁸Bebis, *Introduction, Nicodemos of the Holy Mountain*, σ. 17-18.

¹⁶⁹Βλ. Amini et al., *Affect, Attachment, Memory*; Arrascaeta-Llanes and Miller, “Spiritual Health and”; Assimakopoulos et al., “Religiosity and Its Relation”; Aza et al., “The Propensity to Forgive”; Azaiza and Cohen, “Between Traditional and Modern Perceptions”; Azhar and Varma, “Religious Psychotherapy”; Badone, Blumenthal et al., “Effects of Exercise and Stress Management”; Boudreaux et al., “The Ways of Place of Hope in Clinical Medicine”; Brown, “Υγής”; Brown, “Exploring the Role of Religiosity”; Bruce, *A Spanish Translation of the Spiritual Well-Being Scale*;

¹⁷⁰Αρχιμ. Εμ. Καρπάθιος, «Νικόδημος ο Αγιορείτης», *Εκκλησία* 7 (1935) 84.

Στην προσπάθεια αποσαφήνισης των θέσεων του γέροντα σχετικά με την προσευχή, ακολουθείται μια λογική ακολουθία που περιλαμβάνει πρώτα τις προϋποθέσεις της πνευματικής ζωής, στις οποίες εντάσσεται η προσευχή, έπειτα τις προϋποθέσεις της ίδιας της προσευχής και, τέλος, μια προσέγγιση της προσευχητικής εμπειρίας, που δεν αποτελεί μέθοδο, αλλά τρόπο ζωής, όπως ο ίδιος ο γέροντας υποστηρίζει. Η πνευματική ζωή βασίζεται στην αγάπη, ως την ανώτερη και τελειότερη αρετή, στην προσευχή, χωρίς την οποία τίποτα δεν μπορεί να υπάρξει, στην ταπείνωση, που προσφέρει στήριγμα για να μην καταρρεύσει όλο το πνευματικό οικοδόμημα, και στη διάκριση, η απουσία της οποίας μπορεί να οδηγήσει σε πνευματική βλάβη.¹⁷¹ Ο Όσιος Νείλος προχωρά σε μια μοναδική ανάλυση των τεσσάρων αρχικών αρετών, τονίζοντας τη σημασία τους:

- Η ανδρεία είναι απαραίτητη για την πνευματική ζωή, καθώς αποτελεί καθημερινό στοιχείο της και συνδέεται άμεσα με την υπομονή.
- Η φρόνηση λειτουργεί ως πρακτική αρετή που βοηθά την ψυχή να διακρίνει το ορθό και να έχει τη δύναμη να το εφαρμόζει.
- Η σωφροσύνη είναι η ισορροπία στη ζωή, που αφορά τόσο το σώμα όσο και την ψυχή.
- Η σοφία ή η γνώση σχετίζεται με την πίστη, καθώς ο άνθρωπος που έχει γνώση είναι αυτός που μπορεί να γνωρίσει τον Θεό τόσο θεωρητικά όσο και εμπειρικά.¹⁷²

Ο γέροντας επισημαίνει ότι οι αρετές αυτές πρέπει να είναι ολοκληρωμένες και ισορροπημένες. Όποιος επιθυμεί να βιώσει την αληθινή προσευχή δεν μπορεί να ζει με βολικό και επιφανειακό τρόπο, αλλά πρέπει να στοχεύει στην πνευματική τελειότητα. Η νοερά προσευχή αποτελεί την κύρια έκφραση της αγάπης προς τον Θεό, σύμφωνα με τον Γέροντα Αιμιλιανό. Σε αυτό το πλαίσιο, η ερμηνεία του στον Άγιο Γρηγόριο Σιναΐτη αναδεικνύει τη διάκριση ανάμεσα στα «κατώτερα νοήματα» και τα «πνευματικά νοήματα». Τα τελευταία προέρχονται άμεσα από τη θεία χάρη και οδηγούν σε υψηλές πνευματικές καταστάσεις, ενώ τα πρώτα, αν και ενδέχεται να

¹⁷¹ Αιμιλιανός Συμωνοπετρίτης (Αρχιμ.), *Περί προσευχής. Ερμηνεία στον όσιο Νείλο τον ασκητή*, εκδ.

Ίνδικτος, Αθήνα 2016, σς.21-23.

¹⁷² Στο ίδιο, . 21-23

φαίνονται όμορφα και σοβαρά, είναι προϊόντα διανοητικής επεξεργασίας και μπορούν να αποτελέσουν «εκ δεξιών» πειρασμό.¹⁷³

Αυτή η διάκριση είναι καθοριστική για την κατανόηση της νοεράς προσευχής στην Ορθόδοξη παράδοση, καθώς την ξεχωρίζει από τη στοχαστική πνευματική εργασία του Ρωμαιοκαθολικού μυστικισμού, όπως εκφράζεται από μορφές όπως η Θηρεσία της Άβιλα και ο Ιωάννης του Σταυρού.¹⁷⁴

Ο Άγιος Γρηγόριος δίνει και πρακτικές οδηγίες για την προσευχή, προτείνοντας τη χρήση χαμηλού σκαμνιού, ώστε το σώμα να μαζεύεται και να προσομοιάζει στη στάση ενός εμβρύου στη μήτρα. Αυτή η στάση, αν και κουραστική, βοηθά στη συγκέντρωση του νου και στη βαθύτερη είσοδο στην προσευχή. Ο στόχος της άσκησης δεν είναι η άνεση, αλλά η πνευματική πρόοδος μέσω της υπομονής και της επίμονης προσπάθειας.¹⁷⁵

Ο τρόπος εκφοράς της νοεράς προσευχής μπορεί να γίνεται είτε με το στόμα είτε με τον νου, ανάλογα με την κατάσταση του ανθρώπου. Ο Άγιος Γρηγόριος αποδέχεται και τις δύο μεθόδους, τονίζοντας ότι ο καθένας μπορεί να επιλέξει εκείνη που τον εξυπηρετεί περισσότερο, εναλλάσσοντας τις όταν αισθάνεται κόπωση. Το ζητούμενο είναι η προσευχή να γίνεται ήσυχα και ατάραχα, με εσωτερική ισορροπία, χωρίς αγωνία, αμφιβολία ή σφίξιμο. Αν κάποιος διαπιστώσει ότι προσεύχεται με άγχος ή ανησυχία, τότε η προσευχή του δεν είναι σωστή και θα δυσκολευτεί να βρει τον Χριστό.¹⁷⁶ Όταν το Άγιο Πνεύμα επισκεφθεί τον άνθρωπο, τότε ο νους φωτίζεται και ενώνεται απόλυτα με την καρδιά, ώστε η προσευχή πλέον να ρέει αβίαστα, χωρίς κόπο, όπως ένα αυτοκίνητο που κατεβαίνει μια κατηφόρα χωρίς να χρειάζεται να λειτουργεί η μηχανή του. Σε αυτή την κατάσταση, η προσευχή γίνεται από μόνη της, χωρίς καμία προσπάθεια από τον άνθρωπο, καθώς ο νους έχει εξοικειωθεί με τη διαδικασία και αναπαύεται μέσα στην καρδιά.¹⁷⁷

¹⁷³ Αιμιλιανός Σιμωνοπετρίτης (Αρχιμ.), *Περί Νοεράς Προσευχής, Ερμηνεία στον Άγιο Γρηγόριο Σιναΐτη*, εκδ. Ίνδικτος, Αθήνα 2021, σσ. 12-13.

¹⁷⁴ Στο ίδιο, 14.

¹⁷⁵ Στο ίδιο, σς. 26-28

¹⁷⁶ Στο ίδιο, 47.

¹⁷⁷ Στο ίδιο, 51.

Η προσευχή, σύμφωνα με τον Γέροντα, δεν είναι απλώς μια πράξη του λόγου ή της σκέψης, αλλά μια εσωτερική αναζήτηση, μια συνεχιζόμενη πορεία προς τον Θεό, ανεξάρτητα από τις περιστάσεις ή την κατάστασή μας. Η αδιάκοπη επανάληψη της προσευχής, ακόμα και αν ο νους είναι διασκορπισμένος, έχει τη δυνατότητα να καθαρίσει και να ανανεώσει την προσοχή μας, οδηγώντας τον νου πίσω στην αληθινή του στόχευση, που είναι η κοινωνία με τον Θεό.

Ο νους, όπως αναφέρει ο Γέροντας, έχει συνηθίσει να περιπλανιέται λόγω των εσωτερικών και εξωτερικών ερεθισμάτων, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχει ελπίδα για την αποκατάστασή του. Η δύναμη της προσευχής, όπως υπογραμμίζει η Πατερική παράδοση, είναι ότι μπορεί να αναδιοργανώσει την ψυχή, να επαναφέρει τη σκέψη στον Θεό και να καθαρίσει τις αμαρτωλές συνήθειες του νου. Κάθε προσπάθεια προσευχής, ακόμα και αν η συγκέντρωση διασπάται, είναι σημαντική, γιατί κάθε φορά που επαναφέρουμε τον νου στην προσευχή, επαναφέρουμε την ψυχή μας στην αναγνώριση του Θεού.

Αυτή η διαδικασία μπορεί να είναι αργή και συχνά ατελής, αλλά το κλειδί είναι η αδιάκοπη συνέπεια και η ανιδιοτελής επιθυμία για Θεό. Η εσωτερική πάλη για να διατηρηθεί ο νους σε προσευχή είναι η ίδια η άσκηση της ταπεινοφροσύνης και της πίστης, που αναγνωρίζει την αδυναμία του ανθρώπου αλλά και την αδιάλειπτη βοήθεια του Θεού. Κάθε μικρό βήμα προς τον Θεό, ακόμα και αν φαίνεται ανεπαίσθητο, είναι στην πραγματικότητα μια σημαντική πρόοδος στον πνευματικό δρόμο.

Ο Γέροντας επισημαίνει τη σημασία της επιμονής. Παρά τις αμφιβολίες ή την αίσθηση της αποτυχίας όταν ο νους περιπλανιέται, η συνεχιζόμενη προσευχή, ακόμα κι αν είναι μηχανική στην αρχή, σιγά-σιγά θα δημιουργήσει μια νέα συνήθεια που θα σταθεροποιήσει τον νου στην παρουσία του Θεού. Μέσω της προσευχής, ο νους αρχίζει να επανασυνδέεται με την αλήθεια του Θεού, και, όπως το νερό που σιγά-σιγά διαβρώνει τη πέτρα, έτσι και η συνεχής προσευχή σμιλεύει την ψυχή μας για να επιτύχουμε την αληθινή πνευματική εγρήγορση και ενότητα με τον Θεό.

Είναι μια πορεία, όχι άμεση ή τέλεια, αλλά γεμάτη υπομονή και ταπεινότητα. Κάθε στιγμή της προσευχής, ακόμη και αν ο νους φεύγει, είναι μια πράξη συνειδητής επιστροφής, μια κίνηση προς το Άγιο Πνεύμα που εργάζεται στο βάθος του είναι μας.

Αν κάποιος αγαπά τον Θεό, δεν διασπάται από σκέψεις και περισπασμούς και έχει πνευματικό μεγαλείο, τότε ο Θεός μπορεί να τον προαγάγει πνευματικά, ακόμα και αν ο τρόπος της προσευχής του δεν είναι τέλειος.¹⁷⁸

Ο Γέροντας υπογραμμίζει ότι η προσευχή δεν έχει μόνο πρακτικό χαρακτήρα, αλλά είναι ένα μέσο αναγέννησης και πνευματικής ανύψωσης, το οποίο αποκαθιστά την πραγματική σχέση του ανθρώπου με τον Θεό. Η προσευχή είναι το εργαλείο μέσω του οποίου ο άνθρωπος αποκαθιστά την ενότητά του με τον Θεό, όπως ο Χριστός, παρά την ανθρώπινη φύση Του, ήταν συνεχώς ενωμένος με τον Πατέρα. Αυτή η ένωση εκφράζεται μέσω της προσευχής, η οποία επιτρέπει στον άνθρωπο να αφομοιώσει την παρουσία του Θεού, και μέσω αυτής να γευτεί την αληθινή ζωή που βρίσκεται στην ενότητα με τον Θεό.

Ο Γέροντας αναγνωρίζει ότι η προσευχή μπορεί να φανεί δύσκολη, καθώς συχνά συνοδεύεται από πνευματικές και σωματικές προκλήσεις. Η ανθρώπινη φύση, λόγω των διαρκών πιέσεων της καθημερινότητας, δυσκολεύεται να παραμείνει συγκεντρωμένη στην αληθινή σκοπιά της προσευχής, η οποία είναι η συνειδητή αναφορά στον Θεό. Η ένταση της προσευχής, που καθιστά τον νου ενωμένο με το Θεό, απαιτεί επίσης σωματική συγκέντρωση και ηρεμία.

Η μέθοδος του συγχρονισμού της προσευχής με την αναπνοή, όπως την περιγράφει ο Γέροντας, είναι ουσιώδης, διότι δημιουργεί έναν ρυθμό, μια εσωτερική αρμονία που επιτρέπει στον άνθρωπο να επικεντρωθεί στο άμεσο παρόν, ενισχύοντας την αίσθηση της παρουσίας του Θεού. Με τον ίδιο τρόπο, η αναπνοή συμβολίζει τη ζωή που ρέει από τον Θεό και η αντίληψη του ρυθμού της μπορεί να αποκαθιστά την ειρήνη και τη γαλήνη του ανθρώπου, ενώ ενδυναμώνει την προσευχή.

Όμως, όπως υπογραμμίζει ο Γέροντας, η εξωτερική μέθοδος δεν είναι το μόνο κλειδί για την αποτελεσματική προσευχή. Η ταπεινότητα και η διάθεση του ανθρώπου είναι αυτό που τελικά φέρνει τη χάρη και την ενέργεια του Θεού. Αν η καρδιά του ανθρώπου είναι ανοιχτή στην αλήθεια και την αγάπη του Θεού, τότε η προσευχή, ακόμη και αν φαίνεται ατελής ή αδύναμη, γίνεται αποδεκτή και ευλογημένη από τον Θεό. Η προσευχή γίνεται πραγματικά δύναμη όταν πηγάζει από μια καρδιά ταπεινή

¹⁷⁸Στο ίδιο, 92.

και συνειδητοποιημένη στις αδυναμίες της, η οποία έχει βαθιά επίγνωση ότι είναι απλώς όργανο της θείας χάριτος και όχι κάτι που κατορθώνει από μόνη της.

Η πραγματική δύναμη της προσευχής, λοιπόν, είναι η εσωτερική στάση του ανθρώπου – η αφοσίωση και η εμπιστοσύνη του Θεού, καθώς και η αναγνώριση ότι η προσευχή, ακόμη και όταν φαίνεται ατελής, είναι ο δρόμος επιστροφής στον Θεό, από τον οποίο ποτέ δεν απομακρυνθήκαμε, αλλά λόγω της αμαρτίας και της πνευματικής διάσπασης τον έχουμε ξεχάσει. Η προσευχή γίνεται τελικά ο τρόπος με τον οποίο ο άνθρωπος αποκαθιστά αυτή τη χαμένη ενότητα και τη σχέση με τον Θεό, ώστε να βρει την αληθινή του ζωή.

Επομένως, αν και η συγκεκριμένη μέθοδος μπορεί να προταθεί ως βοηθητική, δεν μπορεί να επιβληθεί σε όλους, καθώς η προσευχή είναι πρωτίστως θέμα εσωτερικής κατάστασης και προσωπικής δεκτικότητας.

Στην κατακλείδα του, ο Γέροντας υπογραμμίζει τη βεβαιότητα της πίστης στον Θεό. Ο Θεός είναι πάντοτε πιστός και ανταποκρίνεται στις αναζητήσεις των ανθρώπων. Όπως παρέχει το Άγιο Πνεύμα σε όσους το χρειάζονται σε στιγμές ανάγκης, πόσο μάλλον θα το δώσει σε εκείνους που θέλουν όλη τους τη ζωή να είναι ζωή εν Αγίω Πνεύματι. Όταν αυτό συμβεί, η ζωή του ανθρώπου γίνεται μια αδιάλειπτη ένωση με τον Θεό, μια διαρκής πνευματική θερμότητα, ιερότητα και βασιλική κατάσταση. Έτσι, επαληθεύεται ο αρχαίος λόγος: «Πόσο όμορφος είναι ο άνθρωπος, όταν είναι πραγματικά άνθρωπος».¹⁷⁹

Η αληθινή προσευχή φέρνει ειρήνη και χαρά. Αν νιώθεις γαλήνη, αν η καρδιά σου γεμίζει φως, τότε βρίσκεσαι στον σωστό δρόμο. Αντίθετα, αν αισθάνεσαι κόπωση, αγωνία, αμφιβολία ή ένα βάρος στην ψυχή, αυτό σημαίνει ότι η προσευχή σου δεν είναι σωστή· ότι δεν στρέφεται αληθινά προς τον Θεό, αλλά προς κάτι άλλο, ίσως τον ίδιο σου τον εαυτό. Η προσευχή είναι η αποστολή κάθε πιστού, και αν δεν σε αναπαύει, τότε κάτι λείπει.¹⁸⁰

Ο Γέροντας επισημαίνει επίσης ότι η προσευχή, όπως και κάθε πνευματική ή ηθική συνήθεια, καλλιεργείται μέσω της εξάσκησης. Αν κάποιος δεν μπορεί να

¹⁷⁹Στο ίδιο, 109.

¹⁸⁰Στο ίδιο, 211.

προσευχηθεί, αυτό σημαίνει ότι απλώς δεν το έχει συνηθίσει. Η δύναμη της συνήθειας είναι τεράστια· με τον καιρό, ό,τι εξασκείς γίνεται δεύτερη φύση σου. Έτσι, η προσευχή, όταν γίνει καθημερινή πρακτική, δυναμώνει, πλημμυρίζει τη ζωή σου, σε ενώνει με τον Θεό και σε καθιστά ακλόνητο, σαν ένα πανύψηλο βουνό.¹⁸¹

Η νοερά προσευχή μπορεί να οδηγήσει στην ηθική αυτάρκεια και αυτονομία του πιστού. Η έννοια της ηθικής αυτονομίας τίθεται υπό αμφισβήτηση όταν αυτή, αντί να οδηγεί τον άνθρωπο στην ελευθερία, τον υποδουλώνει ακόμη περισσότερο. Ο Άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος αποκαλεί μια τέτοια αυτονομία «αυτονομία της πλάνης», υπογραμμίζοντας ότι η ανθρώπινη προσπάθεια να επιτύχει ανεξαρτησία, βασισμένη αποκλειστικά στις δικές του δυνάμεις, καταλήγει σε μια νέα μορφή δουλείας.¹⁸² Οι Πατέρες της Εκκλησίας επισημαίνουν ότι ο άνθρωπος, μετά την πτώση, βρίσκεται σε μια κατάσταση αδυναμίας, όπου κάθε απόπειρά του να αυτονομηθεί χωρίς τη θεία χάρη οδηγεί στην εξάρτηση από τα πάθη του.

Η πραγματική ελευθερία δεν βρίσκεται στην αυτάρκεια, αλλά στην απελευθέρωση από τα πάθη, τα οποία οι Πατέρες χαρακτηρίζουν ως «ασθένειες της ψυχής». Δεν αποτελούν φυσικές καταστάσεις, αλλά καταστάσεις που εκτρέπουν τον άνθρωπο από τον αρχικό του προορισμό. Η ρίζα των παθών εντοπίζεται στη φιλαυτία, η οποία περιγράφεται ως μια εγωκεντρική και άλογη αγάπη προς το σώμα. Αυτή η διαστρεβλωμένη αγάπη οδηγεί τον άνθρωπο στην προσκόλληση σε υλικές απολαύσεις και στη λατρεία του ίδιου του εαυτού του.¹⁸³

Αντίθετα, η ανθρωπιστική φιλοσοφία προτείνει ένα διαφορετικό μοντέλο αυτονομίας. Σύμφωνα με αυτήν, ο άνθρωπος οφείλει να απορρίψει κάθε εξωτερικό στοιχείο, συμπεριλαμβανομένης της πίστης στον Θεό, και να βασιστεί αποκλειστικά στη λογική του για να ορίσει τον εαυτό του και τον κόσμο γύρω του. Όμως, όπως τονίζουν πολλές μελέτες, αυτή η απολυτοποίηση της λογικής καταλήγει να θεοποιήσει τον ίδιο τον άνθρωπο, αποδίδοντάς του χαρακτηριστικά που υπερβαίνουν

¹⁸¹«Η έξις είναι ή ασφαλιστική δικλείς. Και ισχύν εν έξει, δηλαδή την ισχυν στην προσευχή σου και στην ανάγνωσί σου την παρέχει η έξις, η συνήθεια. Είς το προσεύχεσθαι κραταιώς, με την συνήθεια η προσευχή γίνεται δυνατή, σου γεμίζει την ζωή και την ύπαρξι, σε γεμίζει από τον Θεόν και γίνεσαι κραταιός ως ένα όρος υψηλότατον. Βλέπετε τί μεγάλη σημασία έχει η έξις». Στο ίδιο, 219.

¹⁸²Γρηγόριος Θεολόγος, *Λόγος* 39,7 PG, 341C

¹⁸³Μάξιμος Ομολογητής, *Κεφάλαια περί αγάπης*, 3,8 PG 90, 1020A.

τη φύση του. Έτσι, ενώ οι ανθρωπιστές απορρίπτουν την ειδωλολατρία, στην πραγματικότητα καταλήγουν να λατρεύουν τον άνθρωπο μέσω της εξιδανίκευσης της διανοητικής του ικανότητας.¹⁸⁴

Οι Πατέρες της Εκκλησίας, όμως, βλέπουν την κατάσταση από διαφορετική οπτική. Μετά την πτώση, ο ανθρώπινος νους έχει σκοτιστεί και αδυνατεί να αναγνωρίσει τον αληθινό σκοπό της ύπαρξής του. Αντί να αναζητήσει την αποκατάστασή του μέσω της σχέσης του με τον Θεό, απομονώνεται και στηρίζεται αποκλειστικά στον εαυτό του. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να τοποθετεί τον εαυτό του στο κέντρο του σύμπαντος και να θεωρεί πως όλα κρίνονται με βάση τις δικές του αντιλήψεις.

Ο Γέροντας Σωφρόνιος του Έσσεξ προσφέρει μια ενδιαφέρουσα ανάλυση αυτής της πνευματικής κατάστασης. Εξηγεί ότι ο άνθρωπος, ως εικόνα του Θεού, φέρει μέσα του μια έμφυτη αίσθηση απολυτότητας, την οποία όμως παρερμηνεύει όταν αποκόπτεται από τον Δημιουργό του. Η αναζήτηση της ανεξαρτησίας του από τον Θεό τον οδηγεί σε μια τάση αυτοθέωσης, δηλαδή στην αυταπάτη ότι μπορεί να γίνει θεός χωρίς τη θεία χάρη. Στην πραγματικότητα, όμως, αυτή η αυτονομία δεν είναι τίποτε άλλο παρά μια ψευδαίσθηση που τον απομακρύνει από την αληθινή του κλήση: τη θέωση μέσα από τη σχέση του με τον Θεό.¹⁸⁵

Έτσι, η γνήσια αυτονομία δεν βρίσκεται στην αυτάρκεια του ανθρώπου, αλλά στην αποκατάσταση της ένωσής του με τον Θεό. Η ελευθερία δεν είναι η απομάκρυνση από τον Θεό, αλλά η απελευθέρωση από τα πάθη και η ανακάλυψη της πραγματικής ταυτότητας του ανθρώπου ως πλάσματος πλασμένου κατ' εικόνα και καθ' ομοίωσιν Θεού.

Η φιλαυτία, λοιπόν, στην θεολογική και πνευματική της διάσταση, είναι μια απαραίτητη δυναμική για την πνευματική ανάπτυξη του ανθρώπου, αρκεί να μην μετατραπεί σε εγωιστική αυτοπροβολή και αυταρέσκεια. Στην αληθινή της μορφή, η φιλαυτία αναγνωρίζει την αξία του ανθρώπου ως εικόνας Θεού και επιτρέπει την αυτοεκτίμηση που οδηγεί σε πραγματική αγάπη προς τον πλησίον. Αν, όμως, αυτή η τάση εξελιχθεί σε αυτοαναφορικό πνεύμα που απομακρύνεται από το θείο θέλημα και

¹⁸⁴ Αρχμ. Σωφρόνιος, *Περί Προσευχής* Έσσεξ Αγγλίας 1993, σ.188

¹⁸⁵ Μαξίμιος Ομολογητής, *Προς Θαλάσσιον*, PG 90, 257A

τις ανάγκες του άλλου, τότε μετατρέπεται σε εγωκεντρισμό, καταστρέφοντας την ενότητα και την αλληλεγγύη που απαιτεί η χριστιανική ζωή.

Η υγιής φιλαυτία, η οποία είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την αγάπη του Θεού, προϋποθέτει την ταπεινή αναγνώριση της ανάγκης του ανθρώπου για πνευματική καθοδήγηση και την συνεχιζόμενη προσπάθεια να ζει σύμφωνα με το θέλημα του Θεού. Αντίθετα, η παρανόηση της φιλαυτίας ως αυτοεκτίμησης με βάση τον εγωισμό οδηγεί σε μια ζωή όπου ο άνθρωπος προσπαθεί να επιβεβαιώσει τη δική του αξία ανεξάρτητα από τους άλλους και από τον Θεό, με αποτέλεσμα να απομονώνεται από την κοινότητα της Εκκλησίας και την πνευματική ζωή.

Το παράδειγμα του Χριστού είναι καθοριστικό σε αυτό το σημείο. Ο Χριστός, αν και Θεός, αναγνώρισε την ανθρώπινη φύση Του και, μέσω της ταπείνωσης και της αυτοθυσίας, ανέδειξε την αληθινή αγάπη, η οποία είναι ταυτόχρονα και αυταπάρνηση και αλληλεγγύη προς τους άλλους. Αυτή η ανιδιοτελής αγάπη δεν εξαρτάται από την αναγνώριση ή την ανταπόδοση, αλλά είναι μια συνεχής και άνευ όρων προσφορά. Όπως ακριβώς η αληθινή αγάπη για τον εαυτό μας μας προτρέπει να επιδιώκουμε την πνευματική πρόοδο και την κάθαρση, έτσι και η αγάπη για τον πλησίον ενισχύεται μέσα από την κατανόηση και την αποδοχή της αληθινής φύσης του ανθρώπου ως εικόνας Θεού.

Η εσωτερική αυτή ισορροπία μεταξύ φιλαυτίας και αληθινής αγάπης προς τον πλησίον είναι ο δρόμος που οδηγεί στην πνευματική τελειότητα, όπου η αυτοεκτίμηση και η αγάπη προς τον άλλον δεν είναι αλληλοαναιρούμενες αλλά αλληλοσυμπληρούμενες. Στην πραγματικότητα, μόνο όταν ο άνθρωπος αναγνωρίσει την ανάγκη του για τον Θεό και για τους άλλους, και όταν αγαπήσει τον εαυτό του ως εικόνα Θεού, μπορεί να φτάσει στην πληρότητα της πνευματικής ζωής και να γίνει όμοιος με τον Χριστό.

Έτσι, αντί να βλέπει τον εαυτό του ως δημιουργήμα του Θεού που προορίζεται για τη θέωση, τον μετατρέπει σε αυτοείδωλο, καθιστώντας τον αυτοσκοπό της ύπαρξής του.¹⁸⁶

¹⁸⁶Γρηγόριος Παλαμάς, *Κεφάλαια περί προσευχής και καθαρότητας καρδιάς*, εκδ. Π. Χρήστου, Γρηγορίου Παλαμά, *Συγγράμματα*, τομ. 5, σ.159

Παρότι ο άνθρωπος αμαρτάνει και γίνεται δέσμιος των παθών του, δεν είναι ο ίδιος η πηγή του κακού. Το κακό δεν υπάρχει ως ανεξάρτητη οντολογική αρχή, αλλά προκύπτει από την κακή χρήση του αυτεξούσιου. Η πτώση του ανθρώπου οφείλεται στην απομάκρυνσή του από το αγαθό και στη χειραγώγηση της ελεύθερης βούλησής του από τον διάβολο. Ο διάβολος, ως αρχέκακος, δεν δημιουργεί το κακό αλλά το προξενεί, εκμεταλλευόμενος τις φυσικές ικανότητες και επιθυμίες του ανθρώπου. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η πτώση των πρωτοπλάστων, οι οποίοι εξαπατήθηκαν μέσω του θεμιτού πόθου τους για θέωση. Η επιθυμία τους αυτή, ενώ ήταν καλή στην αρχή, τους οδήγησε στο σφάλμα, καθώς εκτράπηκε από τον ορθό δρόμο.¹⁸⁷

Σύμφωνα με την πατερική θεολογία, το κακό δεν είναι αυθύπαρκτο, αλλά εμφανίζεται ως απουσία του αγαθού. Με τον ίδιο τρόπο, τα πάθη δεν αποτελούν αυτόνομες υπαρκτές οντότητες, αλλά είναι διαστρεβλώσεις των φυσικών δυνάμεων του ανθρώπου. Στη φιλοκαλική παράδοση, τα πάθη περιγράφονται ως «κακίες», ενώ οι ίδιες δυνάμεις, όταν βρίσκονται σε σωστή λειτουργία, ονομάζονται «αρετές». Έτσι, τα πάθη δεν έχουν δική τους ουσία, αλλά προκύπτουν από την απουσία των αρετών, όπως το σκοτάδι εμφανίζεται όταν λείπει το φως.¹⁸⁸

Αυτή η θεώρηση έχει βαθιές πνευματικές και πρακτικές προεκτάσεις. Υποδηλώνει ότι ο άνθρωπος δεν είναι αθεράπευτα αμαρτωλός, αλλά μπορεί να ανακτήσει την κατά φύση κατάστασή του μέσω της άσκησης και της θείας χάριτος. Η μεταμόρφωση των παθών σε αρετές δεν είναι απλώς μια ηθική βελτίωση, αλλά μια υπαρξιακή ανακαίνιση, που επαναφέρει τον άνθρωπο στην αρχική του κλήση: τη θέωση και την ένωση με τον Θεό.¹⁸⁹

Η νοερά ή καρδιακή προσευχή αποτελεί την πεμπτούσια της νηπτικής και ησυχαστικής πνευματικής μεθόδου, όπως αυτή διαμορφώθηκε από τους μεγάλους Γέροντες της Ορθόδοξης Παράδοσης. Η προσευχητική θεολογία, που εκφράζει τη συγκεκριμένη πρακτική, συνοψίζεται σε μια βιωματική και λειτουργική εμπειρία,

¹⁸⁷Λευιτ.19, 18 και Ματθ,22,39

¹⁸⁸Σωφρόνιος Σαχάρωφ, *Ο άγιος Σιλουανός ο Αθωνίτης*, Έσσεξ Αγγλίας 1995, σ.80

¹⁸⁹Ιωάννης Χρυσόστομος, *Ομιλία εις Εφεσίους* 2,4 PG 62.21

μέσα από την οποία οι Γέροντες πέτυχαν την πνευματική τους κάθαρση και την κατάσταση της ησυχίας, που είναι καρπός της θείας χάριτος.¹⁹⁰

Η προσευχή αυτή βασίζεται στην επίκληση του Ονόματος του Ιησού Χριστού και τη θερμή παράκληση για το θείο έλεος, ενώ ταυτόχρονα λειτουργεί ως πράξη μετανοίας για κάθε άνθρωπο που συναισθάνεται την αμαρτωλότητά του. Η απλότητα των λέξεων — «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Ὑιέ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με» — κρύβει μέσα της μια βαθιά θεολογική διάσταση, καθώς πρόκειται για μια προσευχή που οδηγεί τον άνθρωπο στη μυστική ένωση με τον Θεό. Αυτή η πρακτική έχει αποδειχθεί εξαιρετικά ωφέλιμη και πνευματικά αναγεννητική για όσους την ασκούν με συνέπεια και ταπείνωση.¹⁹¹

Οι ρίζες αυτής της επίκλησης εντοπίζονται στην εποχή του Ιησού Χριστού και συγκεκριμένα στο γεγονός του τυφλού της Ιεριχούς, ο οποίος, αντιλαμβανόμενος τη διέλευση του Χριστού, άρχισε να φωνάζει: «Ἰησοῦ, Ὑιέ Δαβίδ, ἐλέησόν με».¹⁹² Η φράση αυτή σταδιακά προσαρμόστηκε στη χριστιανική προσευχητική πρακτική, παίρνοντας τη μορφή που γνωρίζουμε σήμερα. Αν και δεν είναι γνωστό πότε ακριβώς διαμορφώθηκε η συγκεκριμένη φρασεολογία, υπάρχουν γραπτές αναφορές από τον 6ο αιώνα που επιβεβαιώνουν τη χρήση της στη μορφή που έχει διασωθεί μέχρι τις ημέρες μας.¹⁹³

Σύμφωνα με την Ορθόδοξη Παράδοση, η πρώτη που άσκησε αυτή τη μορφή προσευχής ήταν η Παναγία. Ο Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς, στον λόγο του για τα Εισόδια της Θεοτόκου, περιγράφει πώς η Παναγία, καθώς διέμενε στα Άγια των Αγίων, αφιέρωνε τον εαυτό της στη νοερά προσευχή, φτάνοντας σε ύψη θείας θεωρίας. Μέσω αυτής της αδιάλειπτης προσευχής, αξιώθηκε να γίνει το «ευρύχωρο σκήνωμα του Λόγου» και η «χώρα του αχωρήτου Θεού». Αυτό το παράδειγμα

¹⁹⁰π. Εμμανουήλ-Επιφάνιος Ζ, *Ποιμαντική αντιμετώπιση πνευματικών προβλημάτων στις επιστολές του Αγίου Γέροντος Παΐσιου του Αγιορείτου* (Διπλωματική μεταπτυχιακή εργασία), Νεάπολη Πάφου 2015, σελ.10.

¹⁹¹Αρχιμ. Σκρέττας Ν, *Η νοερά προσευχή, έκφραση αληθούς λατρείας Θεού, μετά συναγωγής κειμένων παλαιών και νέων Γερόντων*, εκδ. Μυγδονία, Θεσσαλονίκη 2006, σ. 106-111.

¹⁹²Λουκ. 18:38

¹⁹³Αρχιμ. Ντανάς ΠΚ, *Θεολογία και Θαύματα της Νοεράς Προσευχής «Κύριε Ιησού Χριστέ, ἐλέησόν με»*, εκδ. Μορφή 2010, σ. 32.

αποτελέσει την πνευματική βάση για τους μεταγενέστερους Πατέρες, μοναχούς και ασκητές, που έκαναν τη νοερά προσευχή το κύριο μέσο ένωσης με τον Θεό και απόκτησης της θείας χάριτος.¹⁹⁴

Η νοερά προσευχή, λοιπόν, δεν είναι απλώς μια μορφή προσευχής, αλλά μια ολόκληρη πνευματική μέθοδος, η οποία οδηγεί τον άνθρωπο στην εσωτερική κάθαρση, στη μετάνοια και στη θεία κοινωνία. Είναι ένας τρόπος ύπαρξης που επιτρέπει στον προσευχόμενο να ζει εν Χριστώ, να καλλιεργεί την ταπείνωση και να αποκτά την ειρήνη της ψυχής, κάνοντας τον Θεό το επίκεντρο της ύπαρξής του.¹⁹⁵

Ο Γέροντας Πορφύριος δίδασκε ότι η προσευχή δεν είναι απλώς μια ανθρώπινη πρακτική, αλλά ένα θεϊκό χάρισμα που παρέχεται σε όσους έχουν αγνή καρδιά και ειλικρινή αγάπη για τον Θεό. Ο ίδιος υποστήριζε ότι η προσευχή δεν μπορεί να μάθει κανείς μόνος του ή να του τη διδάξει κάποιος άλλος, καθώς προέρχεται από την ίδια τη θεία χάρη. Όταν η χάρη του Θεού επισκιάζει τον άνθρωπο, τότε η σχέση του με τον Κύριο βαθαίνει και η προσευχή γίνεται αυθόρμητη, μια φυσική έκφραση αγάπης προς Εκείνον. Το κλειδί για να αποκτήσει κανείς αυτό το δώρο είναι η βαθιά, αληθινή αγάπη για τον Χριστό. Όταν η καρδιά του ανθρώπου γεμίσει με την παρουσία Του, η προσευχή δεν αποτελεί πλέον μια συνειδητή προσπάθεια, αλλά ένα συνεχές βίωμα, μια αδιάκοπη επικοινωνία με τον Θεό.¹⁹⁶ Νιώθει γαλήνη, γιατί η προσευχή τον συνδέει διαρκώς με τον Θεό και του δίνει δύναμη και φώτιση.¹⁹⁷

Η προσευχή δεν επηρεάζει μόνο τον πνευματικό κόσμο, αλλά έχει και άμεση επίδραση στο σώμα και την ψυχική κατάσταση του ανθρώπου. Ο Γέροντας ανέφερε χαρακτηριστικά το παράδειγμα της αϋπνίας και της ψυχικής ανησυχίας. Συμβούλευε να μην εστιάζει κανείς στο γεγονός ότι δεν μπορεί να κοιμηθεί, αλλά να σηκώνεται, να αλλάζει περιβάλλον και να επανέρχεται σαν να ξαπλώνει για πρώτη φορά. Με τη δοξολογία και την επανάληψη της προσευχής «**Κύριε Ιησού Χριστέ...**», ο άνθρωπος ηρεμεί και ο ύπνος έρχεται φυσικά. Αυτή η πρακτική αναδεικνύει τη δύναμη της

¹⁹⁴Στο ίδιο, 33.

¹⁹⁵Ιωάννης της Κλίμακας, *Λόγος ΖΕ, Περί αγνείας*, 51, Ιερά Μονή Παρακλήτου, σ. 204.

¹⁹⁶Γέρ. Καυσοκαλυβίτης, *Βίος και Λόγοι*, σ. 257-258.

¹⁹⁷Ψαλμοί 7, 10 («ετάζων καρδίας καὶ νεφρούς ὁ Θεός»).

προσευχής όχι μόνο ως πνευματικού όπλου, αλλά και ως μέσου που ρυθμίζει τη λειτουργία του σώματος και βοηθά στην εξισορρόπηση της ψυχικής ηρεμίας.¹⁹⁸

Η προσευχή αποτελεί κεντρικό στοιχείο της πνευματικής ζωής και εκφράζεται με διάφορους τρόπους, καθένας από τους οποίους αντανακλά διαφορετικά επίπεδα πνευματικής ωρίμανσης και ενότητας με τον Θεό. Κάθε μορφή προσευχής φέρνει τον άνθρωπο πιο κοντά στην αληθινή επαφή με τον Θεό, ενώ ταυτόχρονα τον καθιστά ικανό να προσεγγίσει και να βιώσει την θεία χάρη με διαφορετικούς τρόπους. Οι κύριοι τύποι προσευχής περιλαμβάνουν την προφορική, τη νοερά, την καρδιακή, την αυτενεργή και τη χαρισματική προσευχή, οι οποίοι αναπτύσσονται βαθμιαία και καθορίζουν την πορεία του ανθρώπου προς την πνευματική τελείωση.

Η **προφορική προσευχή** αποτελεί την πιο εξωτερική και αρχική μορφή προσευχής, στην οποία ο άνθρωπος εκφωνεί τις λέξεις με τα χείλη, ελπίζοντας ότι η εκφορά τους θα αγγίξει την καρδιά του και θα τον οδηγήσει σε βαθύτερη επικοινωνία με τον Θεό. Εάν εκφωνείται με προσοχή και συγκέντρωση, η προφορική προσευχή μπορεί να προετοιμάσει το έδαφος για μια πιο βαθιά πνευματική ζωή. Είναι η αρχή της επικοινωνίας με τον Θεό, διότι, μέσω των λέξεων, εκδηλώνεται η πίστη και η αναζήτηση της θείας παρουσίας.

Η **νοερά προσευχή**, από την άλλη, συνίσταται στην εσωτερική εκφορά της προσευχής, όπου ο νους επαναλαμβάνει τις λέξεις ή τις έννοιες της προσευχής χωρίς να προφέρονται με το στόμα. Πρόκειται για μια πιο βαθιά μορφή προσευχής, η οποία απαιτεί μεγαλύτερη εσωτερική συγκέντρωση και προσοχή. Εδώ, ο άνθρωπος καλείται να κρατήσει το νου του επικεντρωμένο στον Θεό και στις υποσχέσεις Του, αποφεύγοντας την περιπλάνηση του νου και τις εξωτερικές σκέψεις. Η νοερή προσευχή βοηθά τον άνθρωπο να αναπτύξει μια πιο προσωπική και ουσιαστική σχέση με τον Θεό, διότι ενσωματώνει τον νου στην αναζήτηση του Θεού.

Η **καρδιακή προσευχή** είναι το επόμενο στάδιο, όπου ο άνθρωπος δεν προσεύχεται μόνο με το νου, αλλά με όλο του το είναι. Ο νους και η καρδιά συγχωνεύονται στην προσευχή και ο άνθρωπος προσεύχεται με ειλικρίνεια και αυθεντικότητα. Σε αυτήν τη μορφή, η προσευχή γίνεται πλήρως βιωματική, αγγίζοντας το πιο βαθύ και

¹⁹⁸Γέροντας Ἐφραίμ Κατουνακιώτης, έκδ. Ι. Ησυχαστηρίου «Ἅγιος Εφραίμ», Κατουνάκια Αγίου Όρους 2000, σ. 162.

προσωπικό κομμάτι της ανθρώπινης ύπαρξης. Ο άνθρωπος βιώνει την παρουσία του Θεού ως κάτι αληθινό και ζωντανό μέσα στην καρδιά του, και αυτή η εμπειρία τον γεμίζει με ειρήνη και χαρά. Η καρδιακή προσευχή αντιπροσωπεύει την πλήρη ένωση του ανθρώπου με τον Θεό, καθώς η προσευχή γίνεται τρόπος ζωής και όχι απλώς μια διαδικασία σκέψης.

Η **αυτενεργής προσευχή** είναι η προσευχή που προκύπτει αυθόρμητα από το βάθος της ψυχής του ανθρώπου, χωρίς την ανάγκη συνειδητής προσπάθειας ή θέλησης. Σε αυτό το στάδιο, η προσευχή έχει γίνει μέρος της καθημερινής ζωής του ανθρώπου και αναδύεται φυσικά από την καρδιά του. Όλες οι δραστηριότητες του ανθρώπου, από τις πιο απλές μέχρι τις πιο σημαντικές, γεμίζουν με την προσευχή και την ευχαριστία προς τον Θεό. Ο άνθρωπος έχει φτάσει σε ένα επίπεδο εσωτερικής ωριμότητας, όπου η προσευχή γίνεται αδιάλειπτη και αναπόσπαστο κομμάτι της ύπαρξής του. Η ζωή του αποτελεί συνεχές έπος προσευχής και επικοινωνίας με τον Θεό, χωρίς εξωτερική προσπάθεια ή ανάγκη για ειδικές περιστάσεις.

Η **χαρισματική προσευχή** αποτελεί το υψηλότερο στάδιο της προσευχής, όπου η χάρη του Θεού γεμίζει την καρδιά του ανθρώπου και τον καθιστά ικανό να βιώσει την αγάπη του Θεού με τρόπο που ξεπερνά τα ανθρώπινα όρια. Εδώ, ο άνθρωπος δεν προσεύχεται με τις δικές του δυνάμεις, αλλά η προσευχή γίνεται ένα μέσο θείας εμφάνισης και επαφής. Η καρδιά του ανθρώπου γεμίζει με θεία ειρήνη και αγάπη, και η προσευχή γίνεται συνεχής ροή της παρουσίας του Θεού στην ζωή του. Η χαρισματική προσευχή είναι το αποκορύφωμα της πνευματικής πορείας, διότι είναι αποτέλεσμα της απόλυτης υποταγής του ανθρώπου στη θέληση του Θεού και της πλήρους ένωσής του με Αυτόν.

Συνολικά, η προσευχή είναι το μέσο με το οποίο ο άνθρωπος επιδιώκει την πνευματική του αναγέννηση και τη σχέση του με τον Θεό. Κάθε στάδιο της προσευχής αντανakλά ένα διαφορετικό επίπεδο πνευματικής εξέλιξης, αλλά όλα οδηγούν σε έναν κοινό σκοπό: την ένωση με τον Θεό και την πνευματική τελείωση. Οι διάφοροι τύποι προσευχής – από την προφορική μέχρι τη χαρισματική – είναι συμπληρωματικοί και οδηγούν τον άνθρωπο πιο κοντά στην αλήθεια και στην αγάπη του Θεού.

Η νοερά προσευχή είναι ένα μυστικό και πολύτιμο δώρο του Αγίου Πνεύματος, το οποίο υψώνει τον ανθρώπινο νου προς τον Θεό και τον βοηθά να συγκεντρώνεται στην προσευχή, ακόμη και χωρίς τη φανερή επέμβαση της Θείας Χάριτος. Αυτήν την άποψη συμμερίζονται και Άγιοι, όπως ο Ιγνάτιος και ο Κάλλιστος.¹⁹⁹

Ένας σύγχρονος ιερέας, αναφερόμενος στο θέμα, επισημαίνει ότι όταν λέμε την προσευχή «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με», πρέπει να την εκφέρουμε με βαθιά συναίσθηση της ανάγκης μας για το έλεος του Θεού, σαν να μην υπάρχει καμία άλλη ελπίδα σωτηρίας πέρα από Αυτόν. Έτσι, η προσευχή γίνεται ένα μυστικό χάρισμα του Αγίου Πνεύματος, που ριζώνει στην καρδιά και παραμένει ενεργή συνεχώς.²⁰⁰

Η νοερά προσευχή προσφέρει στήριξη στον άνθρωπο, τον βοηθά να αντιμετωπίζει τις δυσκολίες, του δίνει δύναμη απέναντι στους πειρασμούς και συμβάλλει ακόμη και στη θεραπεία σωματικών ασθενειών, αρκεί να προσεύχεται με ειλικρινή πίστη και θερμή παράκληση προς τον Θεό.

Η προσευχή, όταν γίνεται με ταπείνωση και αγάπη, δεν αποτελεί μόνο μια διαδικασία επικοινωνίας με τον Θεό, αλλά και ένα μέσο που επιτρέπει στον άνθρωπο να βιώσει την θεία παρουσία και να καθαρθεί εσωτερικά. Όταν ο άνθρωπος προσεύχεται με καρδιά γεμάτη ταπείνωση, ανοίγει τον εαυτό του για να δεχθεί την χάρη του Θεού, η οποία οδηγεί στη θεραπεία της ψυχής και στην πνευματική ανάσταση. Αυτή η ειλικρινής προσευχή, καθοδηγούμενη από την αγάπη για τον Θεό και τον πλησίον, έχει τη δύναμη να εξαλείψει την εσωτερική αμαρτία και να αποκαταστήσει την ειρήνη στην καρδιά του ανθρώπου.

Η νοερά προσευχή, ως πιο εξελιγμένη μορφή προσευχής, έχει τη δυνατότητα να αντιμετωπίσει ακόμη και τα πιο δύσκολα βιοτικά προβλήματα. Όπως οι Πατέρες της Εκκλησίας διδάσκουν, οι ασθένειες και οι θλίψεις δεν πρέπει να αντιμετωπίζονται μόνο ως δυσκολίες ή βάρη, αλλά και ως ευκαιρίες για πνευματική ανάπτυξη. Οι δοκιμασίες της ζωής, αν και επώδυνες, προσφέρουν στον άνθρωπο την ευκαιρία για

¹⁹⁹Ιερά Μητρόπολις Σταγών και Μετεώρων, Ιερά Μονή Μεγάλου Μετεώρου, Χειραγωγή στη μετάνοια, Πρακτικός Οδηγός για το ιερό μυστήριο της εξομολογήσεως, έκδ. Ιεράς Μονής Μεγάλου Μετεώρου, Άγια Μετέωρα 1997, σ. 151.

²⁰⁰Αρχιμ. Εφραίμ, *Ο Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς, Μέγας διδάσκαλος της νοεράς προσευχής*, έκδ. Ιεράς Κοινοβιακής Μονής Ξηροποτάμου, Άγιον Όρος, 1984, σ. 27.

εξιλέωση και ουράνιο μισθό, διότι, μέσω αυτών, ο άνθρωπος προσεγγίζει τον Θεό με μεγαλύτερη εμπιστοσύνη και ευγνωμοσύνη. Η θλίψη και ο πόνος μεταμορφώνονται σε πνευματική γλυκύτητα, όταν ο άνθρωπος τα παραδίδει στην αγάπη και τη θέληση του Θεού, αφήνοντας το αποτέλεσμα στα χέρια Του. Όταν η καρδιά του ανθρώπου παραμένει ταπεινή, ο Θεός τον γεμίζει με παρηγοριά και ειρήνη, κάνοντάς τον ικανό να αποδεχτεί και να διαχειριστεί οποιαδήποτε δοκιμασία.

Ακόμη και ο θάνατος, το μεγαλύτερο από τα ανθρώπινα φόβητρα, δεν πρέπει να είναι αντικείμενο φόβου για τον πιστό. Αντίθετα, η επίγνωση της προσωρινότητας της ζωής, όταν συνδυάζεται με την προσευχή, οδηγεί τον άνθρωπο σε μία ζωή με ουσιαστική προσήλωση στο θείο θέλημα. Ο θάνατος γίνεται έτσι ένα εφελτήριο πνευματικής μεταμόρφωσης, που καλεί τον άνθρωπο να ζήσει με επίγνωση της αιωνιότητας, έχοντας ελπίδα στη ζωή μετά τον θάνατο, και να αποδεχτεί τη θέληση του Θεού για το μέλλον του.

Από την άλλη πλευρά, τα πνευματικά προβλήματα του ανθρώπου, όπως ο εγωισμός και η υπερηφάνεια, αποτελούν σημαντικά εμπόδια στην πνευματική πρόοδο. Η νοερά προσευχή είναι το όχημα μέσω του οποίου ο άνθρωπος μπορεί να υπερβεί αυτά τα εμπόδια, καθώς η ταπείνωση και η αγάπη αποτελούν τα απαραίτητα εργαλεία για την πνευματική εξύψωση. Η ταπείνωση βοηθά τον άνθρωπο να αναγνωρίσει τη δική του αδυναμία και την ανάγκη για βοήθεια από τον Θεό, ενώ η αγάπη για τους άλλους εκδηλώνεται με την πρακτική αφοσίωση στο καλό του πλησίον και στην εκτέλεση του θείου θελήματος.

Η φιλαυτία, η οποία είναι άλλο ένα εμπόδιο στην πνευματική ζωή, ξεπερνιέται μέσω της αυτοκριτικής και της αυτομεμψίας. Η αυτοκριτική επιτρέπει στον άνθρωπο να εξετάσει με ειλικρίνεια τα ελαττώματα και τις αδυναμίες του, ενώ η αυτομεμψία τον βοηθά να αναγνωρίσει την αμαρτωλότητά του και να επιστρέψει με μετάνοια στον Θεό. Μέσω αυτών των πρακτικών, ο άνθρωπος αποκτά πνευματική διαύγεια, διότι κατανοεί τις πραγματικές του ανάγκες και το σωστό δρόμο για την ένωση με τον Θεό. Η αληθινή αυτογνωσία και η ταπείνωση του ανθρώπου μπροστά στον Θεό αποτελούν τις πνευματικές βάσεις για την εσωτερική μεταμόρφωση και την αποδοχή της θείας χάρης στην καρδιά του.

Επομένως, η προσευχή, καθώς εκφράζεται με ταπείνωση και αγάπη, γίνεται το μέσο που επιτρέπει την πνευματική θεραπεία και την υπέρβαση των βιοτικών και πνευματικών προβλημάτων. Μέσα από τη νοερά προσευχή, ο άνθρωπος μεταμορφώνεται, αναγνωρίζοντας τη θεία πρόνοια και αφήνοντας τον Θεό να καθοδηγήσει κάθε πτυχή της ζωής του, ακόμα και στις πιο δύσκολες στιγμές.

Το άγχος και η λύπη, που πηγάζουν συχνά από τον εγωισμό, αντιμετωπίζονται με τη νοερά προσευχή. Ο Γέροντας Παΐσιος τόνιζε πως η διαρκής λύπη σημαίνει έλλειψη Θεού στην καρδιά. Ο Γέροντας Πορφύριος επισήμαινε ότι η προσευχή είναι το κλειδί της πνευματικής ζωής και μόνο το Άγιο Πνεύμα μπορεί να την εμπνεύσει πραγματικά.²⁰¹

Η νοερά προσευχή αποτελεί ισχυρό θεραπευτικό μέσο τόσο για την ψυχή όσο και για το σώμα. Ο Αρχιμανδρίτης Παύλος Κ. Ντανάς αναφέρει ότι είναι ο «καθρέπτης του νου» και το «λυχνάρι της συνείδησης», που απομακρύνει την οργή, τη λύπη και την κατάθλιψη, ενώ χαρίζει ταπεινοφροσύνη, εγρήγορση και μνήμη Θεού.²⁰²

Συνοψίζοντας, η νοερά προσευχή έχει διάφορες ονομασίες και χαρακτηριστικά:

- Ονομάζεται «Ευχή του Ιησού» καθώς απευθύνεται στον Χριστό.
- Είναι «Μονολόγιστη» γιατί εκφράζεται με μία σύντομη φράση.
- Ονομάζεται «Τελωνική» γιατί σχετίζεται με την ταπεινή επίκληση του ελέους του Θεού.
- Χαρακτηρίζεται ως «Νοερά» γιατί εκφέρεται με τον νου.
- Είναι «Ψυχική» γιατί πηγάζει από το βάθος της ύπαρξης.
- Αποκαλείται «Καρδιακή» καθώς ενοποιεί νου και καρδιά.

Η σημασία της νοεράς προσευχής είναι τεράστια, καθώς συμβάλλει στην πνευματική και σωματική υγεία, προσφέροντας εσωτερική γαλήνη και ένωση με τον Θεό.

²⁰¹Γέρον Παΐσιος Αγιορείτης, *Λόγοι Ε'*, «Πάθη και Αρετές», εκδ. Ιερών Ησυχαστήριον Ευαγγελιστής Ιωάννης ο Θεολόγος, Σουρωτή Θεσσαλονίκης 2001, σ. 141.

²⁰²Αρχιμ. Ντανάς ΝΚ, *Θεολογία και Θαύματα της Νοεράς Προσευχής* «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με», εκδ. Μορφή 2010, σ. 10-11

Κεφάλαιο 3: Ο Γρηγόριος Σιναΐτης – Διδασκαλία και Σύστημα Σκέψης

Όπως ήδη αναφέρθηκε στην εισαγωγή της μελέτης μας, η δράση του αγίου Γρηγορίου του Σιναΐτη συνδέεται στενά με το κίνημα του Ησυχασμού. Ο Άγιος ανήκει στους νηπτικούς Πατέρες και θεωρείται ο εδραιωτής της νοεράς προσευχής, τόσο στην Ελλάδα όσο και στα κράτη της χερσονήσου του Αίμου. Γι' αυτούς τους λόγους κρίνεται απαραίτητη η παρουσίαση του ησυχαστικού κινήματος, της νοεράς προσευχής, της αποσαφήνισης των όρων *νηψις* και *απάθεια*, καθώς και του νοήματος που αυτοί αποκτούν με την ορθόδοξη θεώρησή τους. Θα αναφερθούμε με συντομία και στους νηπτικούς Πατέρες με την ελπίδα να σκιαγραφηθεί στο σύνολό της η προσωπικότητα και η διδασκαλία του Γρηγορίου.

3.1 Η ησυχαστική έριδα: θεολογικές και φιλοσοφικές διαστάσεις

Ο Ησυχασμός, κεντρικός άξονας της πνευματικής παράδοσης του αγίου Γρηγορίου Σιναΐτη, στοχεύει στη μέγιστη εσωτερική ησυχία και απομάκρυνση από τις εξωτερικές αναταράξεις του κόσμου, προκειμένου ο χριστιανός να φτάσει στην όραση του «άκτιστου φωτός» του Θεού. Πρόκειται για έναν δρόμο αφοσίωσης, ο οποίος περνά από την αποκοπή του ανθρώπου από την εξωτερική ζωή, την απομόνωση, και την πλήρη συγκέντρωση στον Θεό. Ο στόχος είναι να επιτευχθεί η προσωπική εμπειρία της θείας παρουσίας, κάτι που απαιτεί τη συνεχή και αδιάλειπτη προσευχή. Στο πλαίσιο του Ησυχασμού, η προσευχή δεν είναι απλώς μια εξωτερική πράξη, αλλά ένα μέσο καθαρισμού και επικοινωνίας με τον Θεό.

Στην αρχική του μορφή, ο Ησυχασμός απαιτούσε την αυστηρή απομόνωση και την πλήρη σιωπή. Οι μοναχοί απομακρύνονταν από τον κόσμο και ζούσαν σε συνθήκες πλήρους σωματικής ησυχίας, χωρίς να έχουν επαφή με εξωτερικά ερεθίσματα. Η απόλυτη απομάκρυνση από τα εγκόσμια και η αναγκαιότητα για αδιάλειπτη προσευχή ήταν οι δύο βασικοί πυλώνες του Ησυχασμού. Η προσευχή σε αυτή τη φάση της πνευματικής διαδικασίας ήταν το κεντρικό μέσο με το οποίο οι μοναχοί εμβάθυναν στην πνευματική τους ζωή και επεδίωκαν την ένωση με τον Θεό.

Σταδιακά, το σύστημα της νοεράς προσευχής και οι πρακτικές που το συνοδεύουν εξελίχθηκαν, με τη βοήθεια των θεολόγων και των πνευματικών Πατέρων. Ορισμένοι θεολόγοι αναζήτησαν ευκολότερες μεθόδους προσευχής, οι οποίες επικεντρώνονταν στην επανάληψη της φράσης «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με», μια πρακτική που διευκόλυνε τη συγκέντρωση του νου και της καρδιάς στον Θεό, ακόμη και σε καταστάσεις σωματικής κόπωσης. Οι μέθοδοι αυτές έγιναν με τον καιρό μηχανικές και επικεντρωμένες στη σωματική πειθαρχία, όπως η πίεση του σαγονιού στο στήθος ή η άσκηση αναπνοής, με σκοπό τη συγκέντρωση και τη σταθεροποίηση του νου κατά τη διάρκεια της προσευχής.

Η λέξη «ησυχία» και ο όρος «ησυχαστής» προέρχονται από την αρχική χριστιανική παράδοση και αποδίδουν την έννοια της πνευματικής ηρεμίας και της απομόνωσης, που επιδιώκεται για την ανάπτυξη της σχέσης με τον Θεό. Στη χριστιανική παράδοση, η ησυχία δεν περιορίζεται μόνο σε μια σωματική απομόνωση, αλλά συνιστά και μια πνευματική στάση, που περιλαμβάνει την εσωτερική ηρεμία και την απομάκρυνση από την ακατάπαυστη φλυαρία του κόσμου. Στην εποχή του Ωριγένη, η έννοια της ησυχίας δεν είχε τεχνική σημασία, αλλά αναφερόταν σε μια πνευματική στάση ζωής. Οι πρώτοι αναχωρητές, και αργότερα οι μοναχοί, αναζητούσαν τον Θεό σε απόλυτη σιωπή και ησυχία, και αυτό τους διαφοροποιούσε από τους υπόλοιπους χριστιανούς της εποχής τους, οι οποίοι ζούσαν πιο κοινωνικά.

Οι πρώτες μορφές του μοναχισμού ήταν στενά συνδεδεμένες με την πρακτική του Ησυχασμού και τις δύο βασικές αρχές του: την απομάκρυνση από τον κόσμο και την αδιάλειπτη προσευχή. Ο μοναχισμός δεν ήταν απλώς μια μοναχική ύπαρξη, αλλά μια σθεναρή πνευματική πορεία που οδηγούσε τον άνθρωπο στη βαθύτερη ένωσή του με τον Θεό. Μέσα στην απόλυτη απομόνωση, οι μοναχοί ζούσαν την προσευχή ως κύριο μέσο για την ανάπτυξη της πνευματικής τους ζωής και την επίτευξη της σωτηρίας τους. Η συμμετοχή τους στα μυστήρια ήταν περιορισμένη και η καθημερινή τους ζωή ήταν αφιερωμένη στην πνευματική άσκηση, μέσω της οποίας επιδίωκαν να προσεγγίσουν την θεία χάρη και να ζήσουν το βάπτισμα στην καθημερινότητά τους.

Αυτή η στέρεη πνευματική παράδοση και η έντονη αναζήτηση του «άκτιστου φωτός» του Θεού, όπως αυτή εκφράζεται μέσα από το κίνημα του Ησυχασμού, καθοδηγεί τη διδασκαλία του Γρηγορίου του Σιναΐτη, ο οποίος κατανοεί την προσευχή ως το κεντρικό μέσο σωτηρίας και ένωση με τον Θεό. Μέσα από αυτή τη μοναδική

παράδοση, η νοερά προσευχή και οι πρακτικές του Ησυχασμού αποκτούν ιδιαίτερη σημασία για τη χριστιανική πνευματικότητα, αναδεικνύοντας το Γρηγόριο ως έναν από τους σημαντικότερους Πατέρες του νηπτικού κινήματος.

Στο πλαίσιο αυτό η -δια της προσευχής- πορεία προς τον Θεό αποτελούσε τον μοναδικό σκοπό της ζωής τους²⁰³. Σε αυτόν τον «ησυχαστικό» μοναχισμό προσχώρησε τον Δ΄ αιώνα ένας Έλληνας διανοούμενος, φίλος των Καππαδοκών Πατέρων και μαθητής του Ωριγένη, ο Ευάγριος ο Ποντικός (+399). Ο τελευταίος υπήρξε ο πρώτος δάσκαλος της αναχωρητικής άσκησης που προσπάθησε να την ενσωματώσει στο μεταφυσικό σύστημα του Νεοπλατωνισμού, ο οποίος πρεσβεύει μian ανθρωπολογία που δεν συνάδει με εκείνη της Αγίας Γραφής. Συγκεκριμένα, για τον Νεοπλατωνισμό ο ανθρώπινος νους καλείται να ελευθερωθεί από το σώμα και την ύλη, επιδιώκοντας η θεία φύση του να ενωθεί με την ουσία του Θεού για να εκπληρώσει τον προορισμό του. Στη χριστιανική ανθρωπολογία, ο άνθρωπος, σ' όλη την ενότητά του καλείται στη σωτηρία μέσω της σάρκωσης του Λόγου, δηλαδή καλείται στην αλήθεια της υπερβατικότητας του Θεού ως σώμα και ως πνεύμα. Τα κείμενα του Ευάγριου είχαν μεγάλη απήχηση και διαδόθηκαν ευρέως, όπως και η ορολογία που χρησιμοποίησε. Η ορολογία αυτή επειδή θεωρήθηκε ως έκφραση της πνευματικότητας των Πατέρων της ερήμου σχετικά με τη «νοερά προσευχή», ενσωματώθηκε στην εκκλησιαστική παράδοση. Ταυτόχρονα, υπερίσχυσαν οι βιβλικές, παραδοσιακές αξίες και η αδιάλειπτη προσευχή των αναχωρητών εννοούνταν ως «μία οδός πληρέστερης ενσωμάτωσης στη μυστηριακή πραγματικότητα του Σώματος του Χριστού και όχι ως μέσο πλατωνικής αποσαρκώσεως»²⁰⁴. Την ίδια εποχή, ο Ησυχασμός νοείται ως εμπειρία, στην οποία η χάρη είναι θεμελιωμένη στη μυστηριακή ζωή και περιλαμβάνει τον άνθρωπο στην ολότητά του και όχι μόνο ως «νουν». Πρόκειται για μια βιβλική ανθρωπολογία, η οποία εντοπίζει στην καρδιά το κέντρο του ανθρώπου. Στην καρδιά εντοπίζεται και ο τόπος στον οποίο ο Θεός αγγίζει τον άνθρωπο για να τον οδηγήσει στη θέωση,

²⁰³Ιω. Μέγεντορφ, «Ησυχασμός», *Θρησκευτική και Ηθική Εγκυκλοπαίδεια* 6, (Αθήνα: Αθαν. Μαρτίνο, 1964), 83-84.

²⁰⁴Στο ίδιο, 84.

σύμφωνα με τον Μακάριο τον Αιγύπτιο²⁰⁵, οι σκέψεις του οποίου ανάγονται στα τέλη του Δ' με Ε' αιώνα. Επομένως, με τη συνδρομή του Μακαρίου, ο Ησυχασμός εγκαταλείπει τις πλατωνικές αποχρώσεις που του απέδωσε ο Ευάγγριος και καθίσταται βιβλικός και ανθρωποκεντρικός.

Τον Ε' αι. ο Διάδοχος Φωτικής εισάγει στη σταθερή και αδιάλειπτη «νοερά προσευχή» την επίκληση της ευχής του «Κυρίου Ιησού». Την περίοδο αυτή οι ησυχαστές συχνά εγκατέλειπαν την απόλυτη απομόνωση και επέβαλλαν τη συμμετοχή στα μυστήρια κάθε Σάββατο και Κυριακή. Το πρώτο λεπτομερές σύστημα ησυχαστικής πνευματικότητας προτείνεται από τον Ιωάννη της Κλίμακος. Ο τελευταίος, Σιναΐτης και αυτός, όπως και ο Γρηγόριος, φαίνεται πως γνώριζε καλά την ησυχαστική πρακτική που θα μεταδίδονταν στην Ανατολική Ρωμαϊκή αυτοκρατορία κατά τους ΙΓ' και ΙΔ' αι. Πρόκειται για τον συνδυασμό της προσευχής του Ιησού που προαναφέραμε με την αναπνοή του ησυχαστή μέσω της προσήλωσης του βλέμματός του στον εαυτό του ή αλλιώς στον «ομφαλό» του. Κύριος εκφραστής αυτής της μεθόδου στα τέλη του ΙΓ' αι. υπήρξε ο Νικηφόρος ο Ησυχαστής. Σκοπός της εν λόγω μεθόδου ήταν να διατηρείται η «προσοχή», να παραμένει ο πιστός στη «νήψη», ώστε να μην περιπλανιέται ο «νους» αποσπασμένος από εξωτερικά ερεθίσματα. Η μέθοδος του Ησυχασμού βοηθά στη διευκόλυνση της «προσοχής», η οποία είναι απολύτως απαραίτητη για την προσευχή. Βέβαια, η απόκτηση της «απάθειας» μέσω της άσκησης, η καταπολέμηση της «φαντασίας» κλπ. είναι εξίσου απαραίτητες. Στην προοπτική αυτή ο υπέρτατος σκοπός της ζωής ενός μοναχού είναι η προσευχή²⁰⁶. Πράγματι, η προσευχή αποτελεί ένα μέσο που δίνεται ελεύθερα στον άνθρωπο για να έρθει σε επικοινωνία με τον Θεό, να αποκτήσει την όραση του «άκτιστου Θείου φωτός», το οποίο αποτελεί μια ένδειξη της επιτευχθείσας «θέωσης». Οι Πατέρες εννοούν τη «κοινωνία της Θείας φύσεως», έτσι όπως αναφέρεται στην Αγία Γραφή²⁰⁷. Ο άνθρωπος είναι φτιαγμένος για να ζει σε κοινωνία με τον Θεό και όχι μόνος του. Δηλαδή, προορίζεται να μετέχει στη θεία αθανασία και μακαριότητα, όπως και να ξαναβρεί την ευγένεια που έχασε με τη πτώση του Αδάμ. Σκοπός της ησυχαστικής ζωής και των μεθόδων που αυτή ακολουθεί είναι να πραγματοποιηθεί η

²⁰⁵J. Gather, *Teachings on the Prayer of the heart in the Greek and Syrian Fathers*, (New York: Gorgias Press, 2009), 111-136.

²⁰⁶Ιω. Μέγεντορφ, «Ησυχασμός», ό.π., 85.

²⁰⁷Β' Πε 1:4.

κοινωνία, η οποία δίνεται ως δυνατότητα με το Βάπτισμα και πρέπει ελεύθερα από τον καθένα να γίνει αποδεκτή.²⁰⁸

Κατά τον ΙΑ΄ αι., παρουσιάζεται ο Συμεών ο Νέος Θεολόγος, μέγας νηπτικός θεολόγος και συγγραφέας του Χριστιανισμού και πρώιμος εκπρόσωπος του μετέπειτα ησυχαστικού κινήματος.²⁰⁹ Η διδασκαλία του Συμεών του Νέου Θεολόγου βρήκαν ιδιαίτερη ανταπόκριση στους μοναχούς του ΙΔ΄ αι. Τότε σημειώνεται εκ νέου άνθιση του κινήματος στο Άγιον Όρος και σε όλη την Ανατολική Ρωμαϊκή αυτοκρατορία. Στον εν λόγω αιώνα ο Ησυχασμός καταγράφεται και αναλύεται εξαιτίας της ησυχαστικής έριδας, για την οποία έγινε λόγος στην εισαγωγή. Στο σημείο αυτό θα υπενθυμίσουμε ότι η εν λόγω έριδα ξεκίνησε με την επίθεση του Βαρλαάμ Καλαβρούστους μοναχούς, ενώ συνάντησε ισχυρή αντίθεση με βασικό εκφραστή τον Γρηγόριο Παλαμά. Η λήξη της επικυρώθηκε με συνοδικές αποφάσεις το 1341, το 1347 και το 1351. Η ησυχαστική έριδα εκτυλίχθηκε σε τρεις φάσεις. Κατά την πρώτη φάση η διαμάχη είχε ως αντικείμενο την εκπόρευση του Αγίου Πνεύματος, τη γνώση του Θεού και τη θέαση του Θείου Φωτός²¹⁰. Στα τελευταία χρόνια της βασιλείας του του Ανδρόνικου Γ΄ ξέσπασε μια θεολογική διαμάχη σχετικά με τους κανόνες και τις πρακτικές μιας ομάδας μοναχών του Αγίου Όρους, δηλαδή των ησυχαστών. Αυτοί προσπαθούσαν να τελειοποιήσουν μια μέθοδο προσευχής η οποία μέσα στην ησυχία έδινε στο μύστη την δυνατότητα θέασης του Θείου. Ο πρώτος που αναφέρθηκε επικριτικά και τελικά στράφηκε εναντίον των ησυχαστών ήταν ένας Έλληνας μοναχός από την Καλαβρία της νοτίου Ιταλίας με το όνομα Βαρλαάμ. Βασικός αντίπαλος και υπερασπιστής του Ησυχασμού ήταν ο Γρηγόριος Παλαμάς. Οι δυο τους συναντήθηκαν σε συζήτηση για την ένωση των δύο Εκκλησιών που πραγματοποιήθηκε κατά τη διάρκεια των ετών 1333 και 1334²¹¹. Ο Βαρλαάμ ήρθε σε ρήξη με δύο Δομηνικανούς θεολόγους, τους οποίους απέστειλε ο Πάπας στην Ανατολή για να λειάνουν το έδαφος για την ένωση των δύο Εκκλησιών και, ακούγοντας τα επιχειρήματα του Βαρλαάμ, ο Ιγνάτιος, ο Ιωσήφ Καλόθεος και ο

²⁰⁸Αν. Φιλιππίδης, *Ησυχασμός και Ορθόδοξη Παράδοση* (Αθήνα: Εκδόσεις Αρμός, 2004), 74.

²⁰⁹David Fontana, *Ψυχολογία, θρησκεία, πνευματικότητα*, μτφρ. αγνώστου (Αθήνα: Σαββάλας, 2003), 78.

²¹⁰Παν. Κ. Χρήστου, «Γρηγόριος ο Παλαμάς», *Θρησκευτική και Ηθική Εγκυκλοπαίδεια*, τ.4(Αθήνα:Αθαν. Μαρτίνογ,1964), 778.

²¹¹H.-G. Beck, *Ιστορία της Ορθόδοξης Εκκλησίας στη Βυζαντινή Αυτοκρατορία*, μετάφρ. Λ. Αναγνώστου, (Αθήνα: Ιστορικές Εκδόσεις Στέφανος Βασιλόπουλος, 2004,), 201.

Ισίδωρος Βουχεράς ειδοποίησαν τον Παλαμά, ο οποίος το 1335 συνέταξε δύο Λόγους Αποδεικτικούς περί έκπορεύσεως του Αγίου Πνεύματος, οι οποίοι έρχονταν σε αντίθεση με τα επιχειρήματα του Βαρλαάμ²¹². Αυτός, με τη σειρά του, για να υπερασπίσει τα επιχειρήματά του στηλίτευσε τον τρόπο άσκησης των μοναχών της Ανατολής²¹³. Τα γεγονότα αυτά παρακίνησαν αρκετούς λόγιους μοναχούς της Θεσσαλονίκης να ζητήσουν από τον Γρηγόριο Παλαμά να αφήσει τον Άθω και να συμβάλει στην αντιμετώπιση του προβλήματος που είχε ανακύψει. Εξήλθε λοιπόν ο άγιος Γρηγόριος του Αγίου Όρους και συνέγραψε τρεις τριάδες *Λόγους υπέρ τῶν ἱερῶν ἡσυχάζόντων*, συγγραφή η οποία κράτησε τρία έτη, από το 1338 ως το 1341. Αυτή αποτέλεσε απάντηση στις κατηγορίες του Καλαβρού. Η απάντηση του Βαρλαάμ ήρθε το με το έργο του Κατά τῶν Μασσαλιανῶν, το οποίο κατέθεσε στη σύνοδο²¹⁴. Την άνοιξη του 1341 ο πατριάρχης Ιωάννης Καλέκας κατηγόρησε τον Παλαμά για παρασυναγωγή και τον κάλεσε στην Κωνσταντινούπολη ζητώντας τη διοικητική του τιμωρία. Καθώς όμως ο άγιος προέβαλε τη θεολογική διάσταση του ζητήματος, θεωρήθηκε απαραίτητο να συζητηθεί το ζήτημα αυτό σε μια σύνοδο, με τη σύμφωνη γνώμη της αυτοκράτειρας Άννας. Ταυτόχρονα ανέμενε την άφιξη στην Κωνσταντινούπολη του Ανδρόνικου Γ', ο οποίος απουσίαζε²¹⁵. Η σύνοδος συγκλήθηκε την Κυριακή στις 10 Ιουνίου του 1341²¹⁶. Ο πατριάρχης-την πρωτοβουλία του οποίου επικύρωσε ο αυτοκράτορας-συγκάλεσε τους αντιδίκους, όμως δεν μπόρεσε να αποκρύψει την πρόδηλη μεροληψία του κατά του Παλαμά. Συγκλήθηκε στο ναό της Αγίας Σοφίας. Η απόφαση της συνόδου ήταν καταδικαστική για τον Βαρλαάμ και αθωωτική για τον Παλαμά, στον οποίο όμως απαγόρευσε να ανακινήσει εκ νέου το ζήτημα του Ησυχασμού. Ο Βαρλαάμ αναχώρησε για την Ιταλία ζητώντας συγγνώμη, αλλά το θέμα δεν ξεχάστηκε. Γι' αυτό φρόντισε ο Γρηγόριος Ακίνδυνος, οπαδός των αρχών του Βαρλαάμ, η προσωπικότητα του

²¹²J. Meyendorff, *Ο Άγιος Γρηγόριος Παλαμάς και η ορθόδοξη μυστική παράδοση*, μετάφρ. Ελ. Μάινας, (Αθήνα: Ακρίτας, 1989), 107.

²¹³Στο ίδιο, 114.

²¹⁴Δ. Κουτσούρης, *Σύνοδοι και θεολογία για τον ησυχασμό*, (Αθήνα: Ιερά Μητρόπολη Θηβών και Λεβαδείας, 1997), 54

²¹⁵Ν. Κατσιαβριάς, *Η κοσμοαντίληψη του Αγίου Γρηγορίου του Παλαμά (1296-1359): κοσμικές και θεολογικές προσεγγίσεις το 14ο αιώνα*, (Διδακτορική Διατριβή, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, 2001), 32.

²¹⁶Κουτσούρης, ό.π., 70.

οποίου είναι αμφιλεγόμενη²¹⁷. Αρχικά, προσπαθούσε να φέρει σε κάποια συμφωνία τους δυο αντιπάλους²¹⁸. Η ουσιαστική του διαφωνία με τον Παλαμά ήταν η διάκριση μεταξύ ουσίας και ενέργειας²¹⁹.

Μετά το θάνατο το Ανδρόνικου Γ' στις 14/15 Ιουλίου 1341, την εποπτεία του ανήλικου γιου του Ιωάννη Ε' Παλαιολόγου ανέλαβαν από κοινού ο μεγάλος δομέστικος Ιωάννης Καντακουζηνός και ο μέγας δούκας Αλέξιος Απόκαυκος²²⁰. Οι απόψεις του Ακίνδυνου, ανάγκασαν τον πατριάρχη, αν και δεν επιθυμούσε, να συγκαλέσει σύνοδο τον Ιούλιο του 1341 στην Αγία Σοφία με την παρουσία του Ι. Καντακουζηνού, του Γρηγορίου Παλαμά, του Γρηγορίου Ακίνδυνου και μελών της συγκλήτου. Ο Ακίνδυνος καταδικάστηκε προφορικά. Η παρουσία του Ι. Καντακουζηνού θεωρήθηκε προσπάθεια σφετερισμού του θρόνου από την βασιλική οικογένεια²²¹. Ο Παλαμάς ήταν υποστηρικτής του Καντακουζηνού και των δικαιωμάτων του και έτσι τέθηκε υπό περιορισμό στη μονή του Αγίου Μιχαήλ στο Σωσθένιο του Βοσπόρου²²².

Η δεύτερη φάση της έριδας εκτείνεται χρονικά από το 1341 μέχρι το 1347. Είναι περίοδος διωγμού του Παλαμά με βασικό διώκτη τον Ιωάννη Καλέκα και με την βοήθεια του Ακινδύνου²²³. Τον κατηγορήσαν για δογματικά θέματα και μυστικές επαφές με τον Ι. Καντακουζηνό. Επιπλέον τον είχαν υπο κράτηση σε μια μονή της Κωνσταντινούπολης, έπειτα στο ναό της Αγίας Σοφίας μαζί με δεκαέξι μοναχούς και το 1343 στις φυλακές των ανακτόρων²²⁴. Όταν η νίκη του Ι. Καντακουζηνού άρχισε

²¹⁷Στο ίδιο, 63-64.

²¹⁸Αρ. Παπαδάκης, J. Meyendorff, *Η Χριστιανική Ανατολή και η άνοδος του Παπισμού. Η Εκκλησία από το 1071 ως το 1453*, μετάφρ. Στ. Ευθυμιάδης, (Αθήνα: MIET, 2003), 435.

²¹⁹Metropolita Hierotheo Vlachos, *Orthodox Spirituality: A Brief Introduction* στον διαδικτυακό τόπο: http://www.orthodoxinfo.com/inquirers/hierotheos_difference.aspx (Ημερομηνία ανάκτησης: 05-04-2020).

²²⁰Β. Σταυρίδης, «Ο συνοδικός θεσμός εις την Εκκλησίαν της Θεσσαλονίκης (ΙΑ'-ΙΕ' Αιώνες)», στο: *Δ' Επιστημονικό Συμπόσιο, Χριστιανική Θεσσαλονίκη: από της εποχής των Κομνηνών μέχρι και της Αλώσεως της Θεσσαλονίκης υπό των Οθωμανών (1430) (11ος-15ος μ.Χ.)*, (Θεσσαλονίκη: Κέντρο Ιστορίας Θεσσαλονίκης του Δήμου Θεσσαλονίκης, 1992, 63-64.

²²¹D.Nicol, *Οι τελευταίοι αιώνες του Βυζαντίου 1261-1453*, μετάφρ. Στ. Κομνηνός, (Αθήνα: Παπαδήμας, 1996), 336.

²²²Στ. Κουρούσης, «Γρηγορίου του Παλαμά τέσσαρες ανέκδοτοι επιστολαί προς Άγιον Όρος», στο *Επετηρίς Εταιρείας Βυζαντινών Σπουδών*, τ. 32 (Αθήνα: Εταιρεία Βυζαντινών Σπουδών, 1963), 334.

²²³Σταυρίδης, ό.π., 62.

²²⁴Κουρούσης, ό.π., 335-336.

να διαφαίνεται, η βασίλισσα Άννα της Σαβοΐας ελευθέρωσε από τον περιορισμό του τον Παλαμά και συγκάλεσε σύνοδο τον Φεβρουάριο του 1347 στο Βασιλικό Παλάτιο²²⁵. Έλαβαν μέρος: η βασίλισσα με τον γιο της Ιωάννη Ε΄ Παλαιολόγο, ο Πρώτος του Αγίου Όρους, αγιορείτες μοναχοί, ηγούμενοι και η σύγκλητος. Ο Ακίνδυνος καταδικάστηκε και ο Ιωάννης Καλέκας καθαιρέθηκε ως «βαρλααμίτης» και «ακινδυνόφρονας». Στη σύνοδο αυτή συντάχθηκε ο Τόμος του 1347, ο οποίος υπογράφηκε στις 8 Φεβρουαρίου του ίδιου έτους. Ο ησυχαστής Ισίδωρος Α' εξελέγη πατριάρχης και ο Παλαμάς αρχιεπίσκοπος.

Η τρίτη φάση έλαβε χώρα κατά την χρονική περίοδο 1347-1368²²⁶. Την εποχή αυτή στη Θεσσαλονίκη ανθεί το κίνημα των Ζηλωτών, οι οποίοι ήταν οπαδοί των Παλαιολόγων και εχθροί των Καντακουζηνών. Επιθυμούσαν την αυτονομία της Θεσσαλονίκης, ενώ οι Καντακουζηνοί επιδίωκαν την ενίσχυση της κεντρικής κυβέρνησης. Ο αντιπρόσωπος του Ησυχασμού, Γρηγόριος Παλαμάς, δεν έγινε δεκτός ως αρχιεπίσκοπος της πόλης, ακόμα και όταν επήλθε ηρεμία. Γι' αυτό αναγκάστηκε να περιπλανηθεί για αρκετό καιρό και προσπάθησε να κρατήσει ίσες αποστάσεις από τα συγκρουόμενα πλήθη και θεωρούσε ότι αυτή η διαμάχη είχε συμβεί επειδή στις καρδιές των ανθρώπων υπήρχε μίσος λόγω του «πονηρού»²²⁷. Τελικά επήλθε η συμφιλίωση και αποκαταστάθηκε η ειρήνη. Για τον πρωτοπρεσβύτερο Γεώργιο Μεταλληνό «μετά την πτώση των Ζηλωτών, προς τους οποίους ο Παλαμάς φάνηκε ειρηνικός, ο Λαός τον δέχτηκε στη Θεσσαλονίκη (Δεκέμβριος 1350) με πανηγυρισμούς. Ο Παλαμάς καταδίκασε τα εγκλήματα που είχαν διαπραχθεί από τους Ζηλωτές, αλλά εισήλθε ως ειρηνευτής στη Θεσσαλονίκη»²²⁸.

Ένας καινούριος πόλεμος εναντίον του Ησυχασμού ξεκίνησε εκ νέου από τον Νικηφόρο Γρηγορά. Ο Κάλλιστος Α΄, ο οποίος διαδέχτηκε τον Ισίδωρο Α' Κωνσταντινουπόλεως, συγκάλεσε την Δ' Ησυχαστική σύνοδο το 1351 για να επιλύσει το ζήτημα που είχε ανακύψει από τις επιθέσεις του Γρηγορά²²⁹. Ο Γρηγόριος Παλαμάς κλήθηκε να αντιμετωπίσει τους μητροπολίτες Ματθαίο Εφέσου, Γάνου Ιωσήφ, καθώς και το μοναχό Νικηφόρο Γρηγορά. Η σύνοδος ενέκρινε τη διδασκαλία

²²⁵Παν. Κ. Χρήστου, ό.π. (1964), 779.

²²⁶D.Nicolό.π., 309-310.

²²⁷Κ.Π. Κωτσιόπουλος, *Το κίνημα των Ζηλωτών στη Θεσσαλονίκη (1342-1349). Ιστορική, Θεολογική και κοινωνική διερεύνηση*, (Θεσσαλονίκη: Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης 1997), 216.

²²⁸Μεταλληνός, ό.π.

²²⁹Παπαδάκης, Meyendorff, ό.π., 439.

του Παλαμά, καταδίκασε τον Ακίνδυνο ο οποίος είχε συνταχθεί με τις απόψεις του Γρηγορά, καθαίρεσε τον Ματθαίο Εφέσου και τον Γάνου Ιωσήφ, οι οπαδοί τους καθαιρέθηκαν και ο Γρηγοράς περιορίστηκε στη μονή της Χώρας. Το γεγονός της συμπερίληψης της Συνόδου στο Συνοδικό της Ορθοδοξίας τονίζει τη σημασία της Συνόδου αλλά και το δεσμευτικό χαρακτήρα των αποφάσεών της. Αυτό, άλλωστε, τονίζει και η πρόταση των θεολόγων Στυλιανού Παπαδόπουλου και Αθανασίου Γέβιτς να συναριθμηθεί στις Οικουμενικές Συνόδους της Ορθόδοξης Εκκλησίας²³⁰.

Η Ε΄ Ησυχαστική Σύνοδος το 1368 σφραγίζει το τέλος της ησυχαστικής έριδας. Έφτασε μία καταγγελία στο νέο Πατριάρχη Φιλόθεο, ότι ο μοναχός του Αγίου Όρους είναι οπαδός του Βαρλαάμ και του Ακίνδυνου. Η σύνοδος τον καταδίκασε και αναγνώρισε τον Παλαμά ως άγιο της Εκκλησίας²³¹.

Ένα μεγάλο πρόβλημα που απασχόλησε σε θεολογικό επίπεδο κατά την διάρκεια της έριδας ήταν αν η θεραπεία του νου επέρχεται μέσω της φιλοσοφίας, δηλαδή του διανοητικού στοχασμού που ήταν η θέση του Βαρλαάμ, ή αν αυτή επέρχεται μέσω της άσκησης και της νοεράς προσευχής, η οποία ήταν η βασική θέση των ησυχαστών. Συγκεκριμένα τίθεται το πρόβλημα της «θείας» προς την «έξω» ή «θύραθεν» σοφία²³². Για τον Παλαμά υπάρχουν δύο σοφίες: η «Θεία» και η «έξω», οι οποίες είναι ξεχωριστές γιατί χρησιμοποιούν η πρώτη την καρδιά και η δεύτερη τον εγκέφαλο. Την «σοφία τοῦαιώνος τούτου»²³³, ο ησυχαστής την αντικαθιστά με τη Σοφία του Θεού, η οποία επέρχεται με την ενεργό παρουσία της άκτιστης ενέργειας του Θεού στην καρδιά του πιστού. Η Αποκάλυψη του Θεού είναι πέρα από κάθε κατάληψη και δεν μπορεί να γίνει αντικείμενο της διανοίας του. Δεν είναι απαραίτητη λοιπόν η γνώση του Θεού για την παιδεία και τη φιλοσοφία²³⁴. Η δυτική θεολογική παράδοση πρεσβεύει το *credo ut intelligam* του Ανσέλμου του Καντέρμπουρι²³⁵. Σύμφωνα με αυτή την αντίληψη, για να συλλάβει κανείς λογικά την αποκάλυψη, το

²³⁰Σταυρίδης(1992), 62.

²³¹Στο ίδιο, 65.

²³²Μεθ. Γ.Φούγιας, *Το Ελληνικό Υπόβαθρο του Χριστιανισμού*, (Αθήνα: Αποστολική Διακονία, 1992), 142.

²³³Α΄ Κορ.2:6.

²³⁴Αθ. Ι. Δεληκωστόπουλος, *Ελληνικός στοχασμός και χριστιανική διανόηση*, (Αθήνα: Αποστολική Διακονία της Εκκλησίας της Ελλάδος, 1993), 262.

²³⁵M.Folsom, *Face to Face*, τ.3, *Sharing God's Life*, (Oregon: Wipf and Stock, 2016), 61.

κάνει με την πίστη, έχοντας ως αρωγούς τη φιλοσοφία και τη Γραφή²³⁶. Πρωταρχικό ρόλο λοιπόν παίζει η διάνοια, είτε φυσική είτε υπερφυσική. Αντίθετα, για τους ησυχαστές, η «θύραθεν» σοφία είναι ένα αδιάφορο μέγεθος για τη γνώση του Θεού. Θεωρούν τη θέωση υπόθεση που αφορά τόσο τους εγγράμματους όσο και τους αγράμματους²³⁷.

Ο Βαρλαάμ ήταν υπέρμαχος του Filioque, της εκπορεύσεως δηλαδή του Αγίου Πνεύματος και εκ του Υιού. Ο Παλαμάς υπογράμμισε το γεγονός πως η θέαση αυτή υποκαθιστά την πατερική μέθοδο με φιλοσοφικούς-διαλεκτικούς συλλογισμούς, χρησιμοποιείται δηλαδή η διαλεκτική αντί της θεολόγησης²³⁸. Στο έργο του «Ύπέρ τῶν ἱερῶς Ἑσυχάζόντων» εστιάζει σ' αυτό ακριβώς το σημείο. Επιχειρηματολογεί, δηλαδή, υπέρ της συνέχισης της πατερικής παράδοσης από τους Ησυχαστές και κατά της αντιπατερικότητας του Βαρλαάμ²³⁹. Αυτό που ξεκίνησε ως συζήτηση, εξελίχθηκε σε διένεξη και μεταφέρθηκε μέχρι την Κωνσταντινούπολη. Ο διάλογος μεταφέρθηκε στο πεδίο της ησυχαστικής ασκητικής μεθόδου, τα αποτελέσματά της, τη θεοπτική εμπειρία.

Ο Βαρλαάμ ήταν, επίσης, φορέας της παράδοσης του Θωμά του Ακινάτη και του Αυγουστίνου. Ο Ακινάτης, υπέρμαχος του σχολαστικισμού, δεχόταν ότι ο Θεός είναι «καθαρά ενέργεια» (actus purus)²⁴⁰, είναι το «πρῶτον κινῶν ἀκίνητον» του Αριστοτέλη²⁴¹. Για να γνωρίσουμε το Θεό πρέπει να γνωρίσουμε την ουσία του. Η ενέργεια ταυτίζεται με την ουσία. Της παράδοσης αυτής υποστηρικτής είναι ο Βαρλαάμ. Ο Παλαμάς, όμως, υποστήριζε ότι, ενώ, κατά τις Γραφές και τους Πατέρες, η ουσία του Θεού δεν είναι προσιτή και μεθεκτή, η ενέργειά Του είναι και τα δύο,

²³⁶ R. Hütter, *Bound for Beatitude. A Thomistic Study in Eschatology and Ethics*, (Washington, D.C.: CUA Press, 2019), 196.

²³⁷ Γ. Φλορόφσκι, *Χριστιανισμός και Πολιτισμός*, μετάφρ. Ν.Πουρνάρας, (Θεσσαλονίκη: Πουρνάρας, 2008), 32.

²³⁸ Χρήστου, ό.π., 784.

²³⁹ Στο ίδιο, 784-785.

²⁴⁰ Γεώργιος Μαρτζέλος, «Ο άγιος Γρηγόριος Παλαμάς και η νεότερη δυτική θεολογία», στο: του ιδίου, *Ορθόδοξο δόγμα και θεολογικός προβληματισμός. Μελέτηματα δογματικής θεολογίας Β΄*, (Θεσσαλονίκη: Πουρνάρας, 2000), 154.

²⁴¹ Μ. Μακράκης, *Ιστορία της φιλοσοφίας της θρησκείας*, (Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, 1994), 40-41.

πάντα όμως υπό προϋποθέσεις²⁴². Ως τεκμήριο του ισχυρισμού αυτού ανέφερε τη θεοπτεία του Μωυσή στο Σινά, την εμπειρία των μαθητών του Ιησού στο όρος Θαβώρ, δηλαδή της μεταμορφώσεως, και την Πεντηκοστή²⁴³. Η φύση του Θαβώριου φωτός αποτέλεσε ένα ακόμα αιχμηρό σημείο στο οποίο ήταν αδύνατο να «συναντηθούν» οι απόψεις των δύο αντιπάλων. Οι Πατέρες θεωρούσαν το Θαβώριο φως άκτιστη θεότητα, δόξα της Αγίας Τριάδος. Ο Βαρλαάμ θεωρούσε την αποκάλυψη, μέσω του φωτός του Θαβώρ, αποκάλυψη «χείρω νοήσεως», κατώτερη από αυτή της απλής νόησης. Δεχόταν την πατερική παράδοση, η ερμηνεία της όμως γινόταν με σύμφωνα με την φραγκολατινική θεολογία²⁴⁴.

Τον ΙΔ΄ αιώνα σημειώνεται η εξάπλωση του ησυχαστικού κινήματος στις σλαβικές χώρες από τον Γρηγόριο τον Σιναΐτη. Συγκεκριμένα, εξαπλώθηκε στη Βουλγαρία και στη Ρωσία, η οποία ήταν αποδέκτης των πατερικών μεταφράσεων. Φωτεινή μορφή του Ησυχασμού τον ΙΣΤ΄ αι. είναι ο Ρώσος Νείλος Στάρσκυ. Τον ΙΗ΄ αι. ο Νικόδημος ο Αγιορείτης δημοσίευσε τη *Φιλοκαλία των Ιερών Νηπτικών*, συλλογή πατερικών κειμένων *περί καθαρής προσευχής*, έργο το οποίο μεταφράστηκε στα σλαβωνικά από τον πατέρα Βελιγκόφσκυ²⁴⁵. Τον ΙΘ΄ αι. εμφανίστηκε στις σλαβικές χώρες μια ακόμα εξέχουσα μορφή, ο Σεραφείμ του εν Σαρώφ, καθώς και οι «γέροντες» του Όπτινο, οι οποίοι απετέλεσαν τον φωτεινό οδηγό για όσους λόγιους, φιλοσόφους και γενικότερα πνευματικούς ανθρώπους επιθυμούσαν να επιστρέψουν κοντά στο Θεό. Γενικά, η ρωσική παράδοση ήταν διαποτισμένη από το πνεύμα της *Φιλοκαλίας*²⁴⁶.

²⁴²Χ. Τερέζης, «Ο αντισκεπτικιστικός και αντιδογματικός χαρακτήρας της Ορθόδοξης χριστιανικής γνωσιολογίας με αφορμή τα κείμενα του Γρηγορίου Παλαμά», στο: *Φιλοσοφική ανθρωπολογία στο Βυζάντιο* (Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, 1993), 229.

²⁴³Στο ίδιο, 231.

²⁴⁴Metropolitan Hierotheos (Vlachos). Orthodox Spirituality: A Brief Introduction, στο διαδικτυακό τόπο: http://www.orthodoxinfo.com/inquirers/hierotheos_difference.aspx (Ημερομηνία ανάκτηση: 06-04-2020).

²⁴⁵Ιω. Μέγεντορφ, «Ησυχασμός», *Θρησκευτική και Ηθική Εγκυκλοπαίδεια* 6, (Αθήνα: Αθαν. Μαρτίνο, 1965), 86.

²⁴⁶Στο ίδιο, 87.

3.2 Νήψις, Προσευχή και Απάθεια

Σε προηγούμενες σελίδες αναφέρθηκε ο όρος *Νηπτικοί Πατέρες*. Γι' αυτό κρίνουμε απαραίτητο να εξηγήσουμε τον όρο *νήψις*, ως σημαντικό για το θέμα μας. Ετυμολογικά ο όρος προέρχεται από το ρήμα *νήφω*, το οποίο έχει την αντίθετη σημασία από το ρήμα *μεθύω*. Για την εκκλησιαστική γραμματεία η *νήψη* νοείται ως εγρήγορση και ως πνευματική επαγρύπνηση, στοιχεία απαραίτητα για τη ζωή του χριστιανού. Το ίδιο αναφέρει ο Απόστολος Παύλος στην επιστολή προς τον Τιμόθεο²⁴⁷, αλλά και στην επιστολή προς Κορινθίους²⁴⁸. Στην προοπτική αυτή η *νήψη* συνδέεται με τη πίστη προς τον Θεό, την εσχατολογική ελπίδα, την προσευχή, την αγάπη και γενικά το σύνολο του πνευματικού βίου του πιστού. Στο πλαίσιο αυτό η *νήψη* καθίσταται τεχνικός όρος και έχει ως συνώνυμα τους όρους *προσοχή*, *φυλακή καρδιάς* κλπ.²⁴⁹.

Στη συνέχεια θα εξηγήσουμε τη σημασία της προσευχής για τη θρησκευτική και ηθική ζωή στον Χριστιανισμό, σύμφωνα με τον Ιησού Χριστό. Πράγματι, ο Ιησούς πριν εισέλθει στον δημόσιο βίο προσευχήθηκε για σαράντα ημέρες στην έρημο²⁵⁰, ενώ για κάθε σημαντικό γεγονός της ζωής Του προετοιμαζόταν με την προσευχή. Το ίδιο έκανε και σε ώρες μοναξιάς, ηρεμίας, μόνος του ή και μαζί με τους μαθητές του. Επίσης, έπαιρνε μέρος στις κοινές προσευχές του λαού στη συναγωγή, εκφράζοντας πάντα το ουσιαστικό νόημά τους²⁵¹. Ακόμα, προσευχόταν πάνω στον σταυρό του μαρτυρίου, όταν παρέδιδε το πνεύμα Του²⁵². Πέραν της ουσίας δίδασκε και τον τρόπο, με τον οποίο πρέπει να προσεύχεται ο άνθρωπος. Οι μαθητές του τον παρακαλούν κάποια μέρα: «Κύριε, δίδαξονήμᾱς προσεύχεσθαι»²⁵³. Τότε μας παρέδωσε το άριστο πρότυπο της προσευχής, το *Πάτερ ἡμῶν*, για να απευθυνόμαστε μέσα από την καρδιά μας στον Θεό ως Πατέρα μας και να αναπτύσσεται ένας διάλογος μεταξύ ημών και του Θεού. Στοιχεία τα οποία είναι απαραίτητα για την προσευχή είναι τα εξής: Η πίστη σ' έναν προσωπικό Θεό, στο θείο *Σύ*. Πίστη στη παρουσία του Θεού, ο Οποίος βρίσκεται κοντά μας από αγάπη, από την επιθυμία Του να βρίσκεται στο πλευρό μας,

²⁴⁷ «σύ δε νήφε ἐν πάσιν», Β' Τιμ. 4:5.

²⁴⁸ «ἐκνήψατε δικαίως καὶ μὴ ἁμαρτάνετε», Α' Κορ. 15:34.

²⁴⁹ Γ. Ι. Μαντζαρίδης, ό.π. 472.

²⁵⁰ Μτ. 4:1 κ.εξ. Μκ. 1:12.

²⁵¹ Λκ. 4:15 κ. εξ.

²⁵² «Πάτερ, εἰς τὰς χεῖρας Σου παρατίθεμαι τὸ πνεῦμα μου», Λκ. 23:46.

²⁵³ Λκ. 11:3.

όταν προσευχόμαστε, για να ακούσει τα αιτήματά μας και να απαντήσει σ' αυτά μέσα από μια ζωντανή συνομιλία Θεού και ανθρώπου²⁵⁴.

Ο όρος *απάθεια* δεν χρησιμοποιείται με την ετυμολογική σημασία του, ούτε με την σημασία που της απέδωσαν οι Στωϊκοί, σύμφωνα με τους οποίους σήμαινε την ψυχική αταραξία. Αλλά και οι Νεοπλατωνικοί χρησιμοποίησαν την *απάθεια* στη φιλοσοφία τους, συνδέοντάς την με την ομοίωση με τον Θεό²⁵⁵.

Οι νηπτικοί Πατέρες είναι υπέρμαχοι της *απάθειας*. Συγκεκριμένα, για τους νηπτικούς, *απάθεια* είναι η μεταστροφή από την πονηρία της ψυχής στην «κατά Θεόν έξιν»²⁵⁶. Η διδασκαλία τους είναι σύμφωνη με τη χριστιανική ανθρωπολογία, η οποία πρεσβεύει ότι κανένα φυσικό στοιχείο του ανθρώπου δεν είναι κακό στην ουσία του αφού αιτία της ύπαρξής του είναι ο ίδιος ο Θεός, ο οποίος δεν είναι δημιουργός, ούτε αίτιος της αμαρτίας και του κακού. Η αμαρτία είναι η «παρά φύσιν» εκτροπή των φυσικών δυνάμεων. Αφού λοιπόν ο Θεός δεν έχει τίποτα αρνητικό στην ύπαρξή Του, δεν τίθεται θέμα νέκρωσης δυνάμεων, αλλά επαναφορά στον ορθό προσανατολισμό. Συνεπώς η *απάθεια* είναι το Θείο «πάθος» το οποίο φέρει τις αρετές. Στην προοπτική αυτή οι νηπτικοί Πατέρες επιδίωξαν την άσκηση της νήψης και της *απάθειας* για να προσεγγίσουν το ψυχικό ιδεώδες, την αποκατάσταση, δηλαδή, της ψυχής στη φυσική της έξη. Επιδιώκουν μια υγιή ψυχή, στην οποία το θυμοειδές και το επιθυμητικό της μέρος υποτάσσονται στο λογιστικό. Όταν υπάρχει ψυχική αναταραχή, δημιουργούνται τα πάθη, για την καταπολέμηση των οποίων απαιτείται η επαναφορά της κυριαρχίας του νου στην ανθρώπινη ψυχή.

²⁵⁴Παν. Χ. Δημητρόπουλος, «Προσευχή», *Θρησκευτική και Ηθική Εγκυκλοπαίδεια*, τ. 10, (Αθήνα: Αθαν. Μαρτίνογ, 1964), 641-2.

²⁵⁵Γ. Ι. Μαντζαρίδης, ό.π., 473.

²⁵⁶Στο ίδιο, 473.

3.3 Η ζωή και η πνευματική ακτινοβολία του αγίου Γρηγορίου Σιναΐτη

Στο Άγιον Όρος βρίσκεται η Μονή Γρηγορίου, χτισμένη πάνω σε έναν μεγάλο βράχο που υψώνεται μέσα από τη θάλασσα, στην ακτογραμμή που βλέπει νοτιοδυτικά. Το μοναστήρι είναι όμορφο, καλά δομημένο και αγιασμένο σαν κάστρο που στεγάζει στρατιώτες του Χριστού. Οι περισσότεροι μοναχοί κατάγονται από τον Μοριά και κρατούν τη μονή με άριστη τάξη, δείχνοντας μεγάλη φιλοξενία. Ο επισκέπτης μαγεύεται από τη θέση της μονής: από τη μία βλέπει το πέλαγος με τα δυνατά κύματα που χτυπούν στη βάση του βράχου και από την άλλη, βλέπει όμορφα, καταπράσινα βουνά που κατεβαίνουν από την κορυφή του Άθωνα. Σε μια βαθιά χαράδρα που λέγεται Χρέντελι, ακούγονται δροσερά νερά που κυλούν κρυμμένα κάτω από τα κρεμαστά δέντρα των πλαγιών. Το μοναστήρι είναι αφιερωμένο στον Άγιο Νικόλαο. Αν και παλαιό, το σημερινό καθολικό χτίστηκε εκ νέου το 1770 από τον Ιωακείμ τον Ακαρνάνα. Οι τοίχοι είναι ζωγραφισμένοι από ευλαβείς αγιογράφους και, παρά το ότι δεν είναι αρχαίοι, αναδίδουν τη γλυκιά ευωδία της Ορθοδοξίας. Αγιογραφημένοι είναι όχι μόνο ο κυρίως ναός αλλά και ο νάρθηκας και η λιτή. Σώζεται μάλιστα και η επιγραφή που αναφέρει ότι ο ναός ιστορήθηκε με τη συμβολή του αρχιμανδρίτη παπα-Γαβριήλ και ζωγραφίστηκε από τον ιερομόναχο Γαβριήλ και τον Γρηγόριο από την Καστοριά, στις 16 Οκτωβρίου 1779.²⁵⁷

Στη Μονή φυλάσσονται πολλά παλαιά ξυλόγλυπτα εικονίσματα, τα οποία οι πατέρες περιποιούνται με ιδιαίτερη προσοχή, καθώς και άγια λείψανα, βιβλία και άλλα πολύτιμα κειμήλια. Στη λιτή της εκκλησίας είναι ζωγραφισμένοι οι δύο κτήτορες του μοναστηριού: δεξιά ο Άγιος Γρηγόριος ο Σιναΐτης και αριστερά ο Ιωακείμ ο Ακαρνάνας, κρατώντας στα χέρια τους το ομοίωμα της μονής. Ο Ιωακείμ θεωρείται δεύτερος κτήτορας, επειδή η μονή κάηκε το 1761 και αυτός την ανοικοδόμησε ξανά το 1770. Πρώτος όμως κτήτορας είναι ο Άγιος Γρηγόριος ο Σιναΐτης. Παρά το μεγάλο πνευματικό του ανάστημα, ελάχιστοι που θα διαβάσουν αυτά τα λόγια θα γνωρίζουν το όνομά του, αν και υπήρξε μία από τις βαθύτερες πνευματικές μορφές της χριστιανικής παράδοσης και άνθρωπος που εισχώρησε σε μεγάλα μυστήρια. Ανήκει στους λεγόμενους «νηπτικούς» πατέρες, από το ρήμα «νήφω», που σημαίνει να έχει κανείς καθαρούς λογισμούς και αγνή καρδιά, κατάσταση που επιτρέπει την

²⁵⁷ Στο ίδιο.

αντίληψη πνευματικών πραγματικοτήτων που οι περισσότεροι άνθρωποι δεν μπορούν να αισθανθούν.

Η «νηπτική» παράδοση έχει πανάρχαιες ρίζες. Ο προφήτης Ηλίας, ήδη από τον 9ο αιώνα π.Χ., γνώριζε την «καρδιακή» ή «νοερά» προσευχή: προσευχόταν με το κεφάλι σκυμμένο ανάμεσα στα γόνατα ώστε το πηγούνι να ακουμπά στην καρδιά – στάση που περιγράφει και ο Άγιος Γρηγόριος ο Σιναΐτης και πριν από αυτόν ο Άγιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος. Αυτές οι μυστικές εμπειρίες παρέμεναν κρυφές και διδάσκονταν μόνο σε μαθητές με καθαρότητα, αποταγή από τον κόσμο και αγιότητα βίου, γιατί – όπως έλεγε ο Άγιος Διονύσιος ο Αρεοπαγίτης – «οὐ πᾶς ἱερός». Πολλοί από τους αρχαίους ασκητές της Αιγύπτου, της Παλαιστίνης και της Μικράς Ασίας υπήρξαν τέτοιοι «νηπτικοί»: ο Μέγας Αρσένιος, ο Ευάγριος, ο Διάδοχος, ο Μακάριος, ο Ιωάννης της Κλίμακος, ο Ισαάκ ο Σύρος, ο Αντίοχος ο Πάντεκτος, ο Μάρκος, ο Ησαΐας, όπως και άλλοι μεταγενέστεροι όπως ο Μάξιμος ο Ομολογητής, ο Γερμανός Κωνσταντινουπόλεως, ο Γρηγόριος Παλαμάς, ο Νεόφυτος ο Κύπριος, ο Συμεών ο Νέος Θεολόγος, ο μαθητής του Νικήτας Σιθηάτος, ο Ησύχιος και ο Φιλόθεος Σιναΐτης.

Για αιώνες, οι νηπτικοί παρέμεναν άγνωστοι στον κόσμο και φαινόταν σαν η παράδοση αυτή να είχε χαθεί. Όμως γύρω στο 1000 μ.Χ. αναδείχθηκε ο Άγιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος από τις περιοχές του Εύξεινου Πόντου, ο οποίος έφτασε σε μεγάλο πνευματικό ύψος και έλαβε τέτοια χάρη ώστε να μιλά για τα άρρητα μυστήρια σαν να τα έβλεπε με τα σωματικά του μάτια. Αυτός ήταν ο πρώτος που έγραψε για τη «νοερά προσευχή» και τον πρακτικό τρόπο της. Τριακόσια χρόνια αργότερα, γύρω στα 1330, εμφανίστηκε ο Άγιος Γρηγόριος ο Σιναΐτης, νηπτικός και διδάσκαλος της καρδιακής προσευχής.²⁵⁸

Ο όσιος Γρηγόριος γεννήθηκε περίπου το 1275 σε μια εύπορη οικογένεια στο χωριό Κούκουλον, νότια του κόλπου της Σμύρνης. Στις αρχές της βασιλείας του Ανδρόνικου Β΄ Παλαιολόγου αιχμαλωτίστηκε σε μια επιδρομή των Σελτζούκων Τούρκων, οι οποίοι τότε λεηλατούσαν τη Μικρά Ασία, και οδηγήθηκε με την οικογένειά του στη Λαοδίκεια. Εκεί, όταν πήγαν στην εκκλησία και έψαλαν, η όμορφη και μελωδική φωνή τους συγκίνησε τόσο τους τοπικούς χριστιανούς, ώστε

²⁵⁸ R.Radić. «Pomen Srba u Zhitiju Grigorija Sinaita» στο– *Zbornik Radova Vizantoloshkog Instituta*, 32, 1993, 149.

συγκέντρωσαν χρήματα για να τους απελευθερώσουν.²⁵⁹ Στη συνέχεια ο Γρηγόριος πήγε στην Κύπρο, όπου εντυπωσίασε τους ανθρώπους με το χαριτωμένο και ήρεμο παρουσιαστικό του, το οποίο αντανakλούσε την εσωτερική του καθαρότητα. Ο Θεός, βλέποντας τον φλογερό πόθο του νεαρού για την αρετή, φρόντισε ώστε να συναντήσει έναν ερημίτη μοναχό, που τον δέχθηκε ως δόκιμο. Αφού εκπαιδεύτηκε στα βασικά του μοναχικού βίου, μετέβη στο Σινά για μεγαλύτερους ασκητικούς κόπους και εκάρη μοναχός, αποκηρύσσοντας κάθε σαρκικό φρόνημα με το κούρεμα των μαλλιών του. Πολύ σύντομα εντυπωσίασε τους υπόλοιπους μοναχούς με τη ζωή του, η οποία έμοιαζε περισσότερο με αγγελική. Η νηστεία, η αγρυπνία, οι ψαλμωδίες και η αδιάλειπτη προσευχή του ήταν υπερβολικά μεγάλες για να περιγραφούν. Εκτελούσε κάθε διακόνημα χωρίς καθυστέρηση, νιώθοντας ότι ο Θεός παρακολουθεί την εργασία του. Κάθε βράδυ, αφού έπαιρνε την ευλογία του ηγουμένου, επέστρεφε στο κελί και προσευχόταν από καρδιάς, σηκώνοντας χέρια και ψυχή ως «θυσία αίνεσης». Έλεγε ολόκληρο το Ψαλτήριο και έφτανε σε κατάσταση ουράνιας χαράς. Το πρωί ήταν πάντα ο πρώτος στον ναό και ο τελευταίος που έφευγε. Τρεφόταν μόνο με λίγο ψωμί και νερό, παρότι για τρία χρόνια έκανε τα δύσκολα διακονήματα του μάγειρα και του αρτοποιού. Θεωρούσε το διακόνημά του εξίσου ιερό με τη Θεία Λειτουργία και υπηρετούσε τους αδελφούς σαν να ήταν άγγελοι. Ήταν ακόμη άριστος καλλιγράφος και περνούσε μέρες και νύχτες μελετώντας τις Γραφές σαν μέλισσα που συλλέγει μέλι. Επιπλέον, ανέβαινε συχνά στην κορυφή του Σινά για να προσκυνήσει τον τόπο όπου ο Θεός εμφανίστηκε στον Μωυσή.²⁶⁰

Ο διάβολος, βλέποντας την πνευματική πρόοδο του Γρηγορίου, έβαλε στους συνασκητές του το πάθος του φθόνου. Όταν ο Γρηγόριος κατάλαβε ότι αυτό το πάθος απειλούσε την ενότητα της αδελφότητας, αποφάσισε να φύγει από τη μονή. Μαζί του πήγε ο Γεράσιμος, μέλος ευγενούς οικογένειας, που αργότερα αναδείχθηκε ένας από τους πιο λαμπρούς μαθητές του. Πήγαν πρώτα στα Ιεροσόλυμα για να προσκυνήσουν τους αγίους τόπους και στη συνέχεια ταξίδεψαν στην Κρήτη. Εκεί, μετά από κόπο, βρήκαν ένα σπήλαιο κατάλληλο για ησυχαστική ζωή και για την απερίσπαστη προσευχή που ποθούσαν. Ο Γρηγόριος ξανάρχισε την άσκηση με ακόμη μεγαλύτερη ένταση. Η απόλυτη ξηροφαγία έκανε το πρόσωπό του κιτρινωπό και το σώμα του τόσο αδύναμο ώστε μόλις μπορούσε να κινηθεί, επιβεβαιώνοντας τον ψαλμικό λόγο:

²⁵⁹ Αγγ. Δεληκάρη, ό.π., 69.

²⁶⁰ Στο ίδιο.

«Τρέμουν τα γόνατά μου από τη νηστεία και το σώμα μου έγινε λιπόσαρκο». Παρόλα αυτά, ζητούσε να γνωρίσει έναν θεοφόρο δάσκαλο που θα του μάθαινε την τέχνη της Θεωρίας. Μια μέρα, καθοδηγούμενος από το Άγιο Πνεύμα, ήρθε ο ερημίτης Αρσένιος, που είχε λάβει το χάρισμα της προόρασης, και του εξήγησε τι σημαίνουν η «φυλακή του νου» και η «καθαρά Προσευχή»²⁶¹ Σε μια άγρια, δασωμένη περιοχή, όπου ζούσε ο ασκητής Αρσένιος μέσα σε μια σπηλιά, τρεφόμενος με βαλάνια και ρίζες, ο Γρηγόριος κατάλαβε ότι ο Θεός του αποκάλυψε αυτόν τον κρυμμένο άγιο γέροντα και προσκολλήθηκε σε αυτόν, ζώντας μαζί του για κάποιο διάστημα. Ο Αρσένιος, αναγνωρίζοντας τον πόθο και την καθαρότητα της ψυχής του Γρηγορίου, του αποκάλυψε όσα γνώριζε για τη νηπτική θεωρία και τη νοερά προσευχή. Κανείς δεν γνωρίζει από ποιον παλαιό γέροντα τα είχε διδαχθεί ούτε πώς αυτή η αρχαία παράδοση έφτασε μέχρι την Κρήτη. Ίσως ο Αρσένιος να είχε έρθει από κάποια σκήτη της Μικράς Ασίας, από το όρος Λάτρος ή το Γαλλήσιον Όρος, όπου ασκήτευαν μοναχοί πριν ακόμη αναδειχθεί το Άγιον Όρος.²⁶²

Μετά από αυτή τη συνομιλία, ο Γρηγόριος πήγε αμέσως στο Άγιον Όρος, την «μητρόπολη του ησυχασμού», ελπίζοντας να συναντήσει και άλλους αγιασμένους άνδρες²⁶³. Επισκέφθηκε όλες τις μονές, τις σκήτες και τα κελιά, βρίσκοντας μοναχούς γεμάτους αρετές της πρακτικής ζωής· αλλά κανείς δεν γνώριζε τη «φυλακή του νου» και τη Νοερά Προσευχή. Όπως ο ίδιος αναφέρει, περιηγήθηκε στα μοναστήρια και τα ησυχαστήρια του Άθωνα και συνάντησε μοναχούς με σύνεση, σεμνότητα και ζήλο για την πρακτική άσκηση, αλλά εντελώς αμύητους στη φύλαξη του νου, στην ακριβή ησυχία και στη θεωρία – σε τέτοιο βαθμό ώστε να μη γνωρίζουν ούτε το όνομα αυτών των πνευματικών καταστάσεων. Βρήκε μόνο τρεις μοναχούς που είχαν κάποια μικρή γνώση της νοεράς προσευχής. Αυτοί ζούσαν στη Σκήτη του Μαγουλά, κοντά στη Μονή Φιλοθέου, και ονομάζονταν Ησαΐας, Κορνήλιος και Μακάριος. Πήγε κοντά τους και άρχισε να τους διδάσκει.²⁶⁴ Έκτισε κελί δίπλα τους και, ζώντας «μόνος με τον μόνο Θεό», συγκέντρωνε όλες τις αισθήσεις και έστρεφε τον νου στον Σταυρό του Χριστού, επαναλαμβάνοντας μέρα και νύχτα την ευχή: «Κύριε Ίησοῦ Χριστέ ἐλέησόν με τον ἁμαρτωλό!» Με πόνο ψυχής, συντριβή καρδιάς και βαθείς αναστεναγμούς, πότιζε το χρώμα με τα δάκρυά του. Όταν το πνεύμα του κουραζόταν

²⁶¹ Στο ίδιο, 71.

²⁶² Στο ίδιο.

²⁶³ Στο ίδιο.

²⁶⁴ Στο ίδιο.

από την ένταση της προσευχής, σηκώνόταν για να πάρει κάποια ανακούφιση από την ψαλμωδία, μελετούσε ένα χωρίο της Γραφής, θυμόταν τον θάνατο, έκανε εργόχειρο ή διάβαζε όρθιος για να ταλαιπωρήσει το σώμα, και μετά επέστρεφε πάλι στη Νοερά Προσευχή.

Οι ησυχαστές, ζώντας μακριά από τους ανθρώπους, δίνουν όλη τους την προσοχή στην Προσευχή, που είναι το σπουδαιότερο ανθρώπινο έργο. Η Προσευχή είναι φωτιά χαρμόσυνη για τους αρχαίους και ευωδιαστό φως για τους τελείους· είναι το κήρυγμα των Αποστόλων, η ενέργεια και η επιβεβαίωση της Πίστεως· είναι η δραστική αγάπη, η αγγελική κίνηση, το Ευαγγέλιο του Θεού, η εσωτερική πληροφόρηση της καρδιάς, η ελπίδα της σωτηρίας· είναι σημείο καθαρισμού, σύμβολο αγιότητας, γνώση του Θεού, η φανέρωση της χάρης του Βαπτίσματος, ο αρραβώνας του Αγίου Πνεύματος, η χαρά της ψυχής, η ειρήνευση με τον Θεό, η σφραγίδα του Χριστού, η ακτίνα του νοητού ήλιου, η αυγή των καρδιών μας. Είναι η Χάρη και η Σοφία του Θεού, η φανέρωση του Θεού μέσα μας, το έργο των μοναχών και η πολιτεία των ησυχαστών, το θεμέλιο της ησυχίας και σημείο της αγγελικής ζωής. Τελικά, η Προσευχή είναι ο Ίδιος ο Θεός, αφού μία είναι η ενέργεια της Αγίας Τριάδος, που ενεργεί τα πάντα μέσα στα πλαίσια της Προσευχής.²⁶⁵ Με αυτή τη σταθερή προσήλωση στην προσευχή, με πίστη και ταπείνωση, ο Γρηγόριος αξιώθηκε να ζήσει την «καλή αλλοίωση»· μια μέρα είδε το κελί του να φωτίζεται από θείο φως και ένιωσε τον εαυτό του έξω από το σώμα και τον κόσμο, γεμάτο από τη θεία αγάπη. Αργότερα είπε στον μαθητή του ότι αυτός που ανεβαίνει πνευματικά από την Πράξη στη Θεωρία βλέπει, με τη Χάρη του Αγίου Πνεύματος, όλη την κτίση φωτεινή σαν σε καθρέφτη. Βγήκε από το κελί με πρόσωπο που έλαμπε από αγαλλίαση και ομολόγησε πως η ψυχή που καίγεται από τον πόθο του Θεού δεν μπορεί να κρυφτεί. Η καρδιά που χαίρεται από τη Θεία Χάρη κάνει και το πρόσωπο φωτεινό, όπως λέει η Γραφή.

Ο άγιος Γρηγόριος, σαν μαγνήτης, τραβούσε κοντά του πλήθος αγιορειτών μοναχών χάρη στην ευωδία των αρετών του και στη λάμψη της Χάριτος που φαινόταν στο πρόσωπό του. Η χαρά και η αγαλλίαση του φωτισμένου προσώπου του έδειχναν το μέτρο της οικειότητάς του με τον Θεό. Όταν τον άκουγαν να μιλά για τη Θεωρία και

²⁶⁵K. P a v l i k i a n o v, The Mount Athos Archival and Library Evidence. The Bulgarian Monastic Presence on the Holy Mountain during the Middle Ages Viewed through the Athonite Documentary and Literary Sources. – In: Proceedings of the 22nd International Congress of Byzantine Studies, Sofia, 22–27 August 2011. 1.(Σόφια: Plenary Papers, 2011), σελ. 167

τη Νοερά Προσευχή, πολλοί εγκατέλειπαν τους γέροντές τους και γίνονταν μαθητές του. Και καθώς τους εξηγούσε πώς καθαρίζεται η ψυχή και πώς ο άνθρωπος μπορεί να γίνει «θεός κατά χάριν», το Άγιο Πνεύμα κατέβαινε πάνω τους, όπως και στα χρόνια των Αποστόλων, και γέμιζε τις καρδιές τους με θείο πόθο για την ουράνια ζωή. Ο άγιος μιλούσε με απλότητα και χαρά σε όσους τον πλησίαζαν, αλλά δεχόταν κάποιον ως μαθητή μόνο ύστερα από αυστηρή δοκιμασία υπακοής και ταπείνωσης.²⁶⁶

Προσευχόμενος αδιάλειπτα με πίστη και ταπείνωση, ο Γρηγόριος αξιώθηκε να βιώσει την «καλή αλλοίωση»: μια μέρα, με τη δύναμη της θείας Χάριτος, είδε ολόκληρο το κελί του να πλημμυρίζει από υπερκόσμιο φως. Τότε αισθάνθηκε σαν να είχε μεταφερθεί έξω από το σώμα και τον υλικό κόσμο και γέμισε ολοκληρωτικά με την αγάπη του Θεού — δηλαδή, με την ίδια τη θεότητα. Αργότερα εξομολογήθηκε σε έναν μαθητή του πως εκείνος που ανεβαίνει προς τον Θεό, ακολουθώντας τον δρόμο από την Πράξη προς τη Θεωρία, βλέπει με τη χάρη του Αγίου Πνεύματος όλη την κτίση φωτεινή, σαν ιδωμένη μέσα από λαμπερό καθρέφτη. Όταν βγήκε από το κελί, το πρόσωπό του έλαμπε από αγαλλίαση. Ομολόγησε ότι η ψυχή που καίγεται από θείο πόθο δεν μπορεί να κρυφτεί· η καρδιά που ευφραίνεται από τη χάρη αντανακλάται στο χαρούμενο και φωτεινό πρόσωπο.²⁶⁷

Κάποτε ο μαθητής και βιογράφος του, ο άγιος Κάλλιστος, τον ρώτησε με ποιον τρόπο βλέπει κανείς την ανάσταση της ψυχής. Ο Γρηγόριος απάντησε πως η ψυχή, όταν αγωνιστεί με προθυμία στις πρακτικές αρετές και με διάκριση, συστέλλει τα πάθη και τα υποτάσσει. Τότε την περιβάλλουν οι φυσικές αρετές, όπως η ψυχή συνδέεται με το σώμα, και την οδηγούν σταδιακά σε μια πνευματική κλίμακα που ανεβάζει προς εμπειρίες υπέρ φύσιν. Όταν ο νους υψωθεί ακόμη και πάνω από τον εαυτό του, φωτίζεται από τη λάμψη του Αγίου Πνεύματος —στο μέτρο της χάριτος που δέχθηκε— και κατανοεί πιο καθαρά τη φύση των όντων, όχι όπως οι σοφοί του κόσμου τούτου, αλλά ανάλογα με τη σχέση τους προς τον Δημιουργό. Καθώς η ψυχή προχωρεί στη Θεωρία, αφήνοντας πίσω της όλα τα γήινα και προχωρώντας συνεχώς εμπρός, οι φυσικοί λογισμοί σιωπούν και η ψυχή συνομιλεί με τον Θεό άμεσα, χωρίς νοήματα και εικόνες, ολοκληρωτικά απερίσπαστα. Φωτιζόμενη από το άπειρο φως, δεν αισθάνεται πλέον το υλικό σώμα και κινείται ορμητικά προς τον Κύριο με αγάπη

²⁶⁶ Στο ίδιο, 168.

²⁶⁷ Στο ίδιο.

ακατάσχετη. Φτάνοντας σε τέτοιο ύψος με τη Νοερά Προσευχή, ο άνθρωπος αποκτά την ένδοξη ελευθερία των υιών του Θεού και βλέπει την ανάσταση της ψυχής του ήδη από αυτή τη ζωή, πριν από τη γενική ανάσταση.²⁶⁸

Μη αντέχοντας τη μεγάλη πνευματική επιρροή του, ο διάβολος έσπειρε φθόνο σε ορισμένους μορφωμένους αγιορείτες, οι οποίοι κατηγόρησαν τη διδασκαλία του Γρηγορίου για την ησυχία και την προσευχή του νου στην καρδιά ως δήθεν καινοτομία. Ο όσιος αρχικά σιώπησε. Ύστερα, για περισσότερη ησυχία, έφυγε από τη Σκήτη του Μαγουλά και μαζί με τους τρεις μαθητές του εγκαταστάθηκε σε μια σπηλιά μέσα στο ρέμα του Χρέντελι, κοντά στο σημείο όπου αργότερα οικοδομήθηκε η Μονή Γρηγορίου. Σιγά σιγά η διδασκαλία του εξαπλώθηκε στα μοναστήρια και στις σκήτες του Άθωνα. Από τους μαθητές του, οι πιο σημαντικοί ήταν ο Μάρκος ο θεωρητικότερος, ο Γεράσιμος και ο Ιωσήφ από την Εύβοια, ο Νικόλαος ο Αθηναίος, ο Κάλλιστος Ξανθόπουλος – ο οποίος αργότερα έγινε Πατριάρχης Κωνσταντινουπόλεως και έγραψε τον βίο του δασκάλου του – ο Ιάκωβος που έγινε επίσκοπος Σερβίων, ο Γρηγόριος από τους Συριάνους, ο Κλήμης από τη Βουλγαρία, ο Ααρών ο τυφλός και άλλοι.

Όμως νέες τουρκικές επιδρομές, με λεηλασίες και αιχμαλωσίες μοναχών, διέκοπταν την ηρεμία. Για το λόγο αυτό, ο Γρηγόριος και οι μαθητές του έφυγαν το 1326 για τη Θεσσαλονίκη, θέλοντας να φτάσουν στο Σινά. Μαθαίνοντας όμως πως ούτε εκεί θα ήταν ασφαλείς από τους Σαρακηνούς, μετέβησαν στη Χίο, έπειτα στη Λέσβο, πέρασαν τον χειμώνα στην Κωνσταντινούπολη και τέλος εγκαταστάθηκαν στην έρημο των Παρορίων, μια ορεινή περιοχή ανάμεσα στην Αδριανούπολη και τον Εύξεινο Πόντο, σύνορο Βουλγαρίας και Βυζαντίου. Έμειναν σε τόπο που λεγόταν «Μεσομίλιον», τον οποίο τους παραχώρησε ο επικεφαλής της τοπικής ομάδας ασκητών, ο Αμηνραλής. Εκεί όμως ο Λουκάς, πρώην μαθητής του αγίου Γρηγορίου, κυριεύθηκε από φοβερό φθόνο εναντίον του και έφτασε να του επιτεθεί με ξίφος. Ο άγιος γλίτωσε οριακά, και, μιμούμενος τον πράο Χριστό, δεν έδειξε καμιά οργή αλλά αγάπη. Μάλιστα συνέγραψε για χάρη του το σημαντικό έργο «Περί ησυχίας και προσευχής». Λίγο αργότερα, και ο ίδιος ο Αμηνραλής, κυριευμένος επίσης από φθόνο, τους έδωσε και έβαλε ληστές να λεηλατήσουν το ασκητήριό τους. Μη μπορώντας να

²⁶⁸ Στο ίδιο.

εξηγήσει αυτό τον παράλογο φθόνο, ο Γρηγόριος έφυγε μέσω Σωζοπόλεως στην Κωνσταντινούπολη και κατόπιν επέστρεψε στο Άγιον Όρος.²⁶⁹

Στη Μεγίστη Λαύρα, η επιστροφή των ησυχαστών εορτάστηκε σαν μεγάλη πνευματική χαρά. Εγκαταστάθηκαν αρχικά σε διάσπαρτα κελιά, αλλά η απειλή των Τούρκων τους ανάγκασε να μείνουν εντός της μονής, όπου όμως ο κοινοβιακός τρόπος ζωής δυσκόλευε την ησυχία. Έτσι ο Γρηγόριος, συνοδευόμενος από έναν μαθητή, πήγε πεζός στην Αδριανούπολη και έπειτα στα Παρόρια, όπου πολλοί μοναχοί διαφόρων εθνών ακολούθησαν τη διδασκαλία του. Ίδρυσε λαύρα στο όρος «Κατακεκρυωμένο», γύρω από την οποία δημιουργήθηκαν και άλλες τρεις λαύρες. Η περιοχή όμως ταλαιπωρούνταν από ληστές, και ο Γρηγόριος ζήτησε βοήθεια από τον τσάρο της Βουλγαρίας Ιωάννη Αλέξανδρο. Ο φιλομόναχος ηγεμόνας ανταποκρίθηκε αμέσως: έστειλε χρήματα και εργάτες για να ανεγερθούν πύργος, ναός και κελιά, και δώρισε στη μονή κτήματα, χωριά, κοπάδια και ιχθυοτροφεία. Ο Θεός τον αντάμειψε σώζοντάς τον από συνωμοσία. Στο κέντρο αυτής της νέας πνευματικής πολιτείας, ο Γρηγόριος δίδασκε αδιάκοπα και κατάφερε να προσελκύσει ακόμη και ληστές στην πίστη, μεταμορφώνοντάς τους σε ειρηνικούς χριστιανούς.²⁷⁰

Η φωνή του ακούστηκε σε όλη την οικουμένη και τα Παρόρια έγιναν κέντρο μεγάλου ησυχαστικού κινήματος, που αργότερα μεταδόθηκε στις σλαβικές χώρες. Μεταξύ των πολυάριθμων μαθητών του υπήρχαν Έλληνες, Βούλγαροι, Σέρβοι και Ρουμάνοι. Ο άγιος Θεοδόσιος ίδρυσε την περίφημη Μονή Κελιφάρεβο, η οποία έγινε πνευματικό κέντρο των Βαλκανίων, όπου ανέδειξε αγίους όπως τον Ευθύμιο Τιρνόβου και τον Κυπριανό Κιέβου. Ο Ρωμύλος και ο Γρηγόριος ο Ησυχαστής μετέφεραν τη Νοερά Προσευχή στη Σερβία χάρη στη βοήθεια του ηγεμόνα Λαζάρου. Μεγάλοι ηγεμόνες της εποχής —όπως ο Ανδρόνικος Γ΄, ο Στέφανος Δουσάν, ο Ιωάννης Αλέξανδρος και ο Νικόλαος Αλέξανδρος— ζητούσαν τη φιλία του και ακολουθούσαν τις πνευματικές του συμβουλές. Δίκαια, λοιπόν, θεωρείται ο Γρηγόριος ο Σιναΐτης ως η πηγή του μεγάλου ησυχαστικού κινήματος που μεταβιβάστηκε από το Βυζάντιο στον σλαβικό κόσμο.

²⁶⁹ Στο ίδιο, σελ. 170.

²⁷⁰ M. Skarpa, *Slavyanskije perevody asketiko-monasheskih sbornikov v XIV v.: mezhdru Bolgariy i Svyatoy goroy*. – V: Afon i slavyanskiy mir. Sbornik 3. *Materialy mezhdunarodnoy nauchnoy konferentsii, posvyashchennoy 1000-letiyu prisutstvia russkih na Svyatoy gore*, Kiev, 21–23 maya 2015 g. Μόσχα, 2016, 311.

Την περίοδο που οι Καταλανοί λεηλατούσαν τη Θράκη και τη Μακεδονία, ο άγιος Γρηγόριος αναγκάστηκε να φύγει από το Άγιον Όρος και κήρυττε στα νησιά με αποστολικό τρόπο. Έπειτα πήγε στην Κωνσταντινούπολη, στη Θράκη και τελικά στη Σερβία, όπου συνέχισε το έργο του ιδρύοντας μοναστήρια και εκεί παρέδωσε το πνεύμα. Ο Μάρκος και άλλοι μαθητές του ίδρυσαν αργότερα τη Μονή Γρηγορίου, ενώ μερικοί από αυτούς δημιούργησαν και μια σκήτη προς τιμήν των Αγίων Αποστόλων, πιο πάνω από τη μονή, σε απόσταση μισής ώρας. Από τη μεγάλη αυτή πνευματική πηγή ωφελήθηκαν πολλοί νηπτικοί άγιοι, όπως ο Νικόλαος Καβάσιλας, ο Πέτρος ο Δαμασκηνός, ο Νικηφόρος ο Μονάζων, ο Μακάριος Νοταράς επίσκοπος Κορίνθου – που κοιμήθηκε το 1808 και έγραψε το «Πηγή και Φρέαρ Ζωής Αιωνίου», το «Λειμωνάριο» και άλλα έργα – καθώς και ο Νικόδημος ο Αγιορείτης από τη Νάξο.²⁷¹

Τα συγγράμματα του αγίου Γρηγορίου είναι δύσκολα για ανθρώπους σαν εμάς που ζούμε με σάρκα και ακαθαρσία· σε εμάς μένουν μόνο τα λόγια χωρίς να γίνονται πράξη και ζωή. Αυτά που γράφει ο βιογράφος του αφορούν τους χριστιανούς που έχουν πραγματικά καθαρίσει τον εσωτερικό άνθρωπο: ο πνευματικός θησαυρός που κρύβεται στα έργα του, όποιος τα διαβάσει με προσοχή και όχι επιπόλαιο, θα τον βρει και θα γεμίσει από ανείπωτη χαρά.

Ακολουθούν μερικά λόγια του αγίου Γρηγορίου σε απλή γλώσσα. Πρώτον, ότι η αληθινή γνώση της αλήθειας είναι κυρίως η αίσθηση της χάριτος· οι άλλες γνώσεις δεν είναι παρά φανερώσεις νοημάτων και αποδείξεις πραγμάτων. Η βασιλεία των ουρανών μοιάζει με θεόκτιστη σκηνή, όπως η Μωσαϊκή, με δύο καταπετάσματα. Στην πρώτη σκηνή εισέρχονται οι ιερείς της χάριτος, ενώ στη δεύτερη, τη νοητή, μπαίνουν μόνο όσοι στη ζωή αυτή έζησαν τριαδικά και με τελειότητα, μέσα στο θεολογικό γνώφο, έχοντας τον Χριστό τελετάρχη και πρώτο ιεράρχη, και οι ψυχές τους λάμπουν από το φως Του.

Ο άγιος διδάσκει επίσης ότι η μνήμη του ανθρώπου, όπως ήταν αρχικά πλασμένη, αρρώστησε. Η θεραπεία αυτής της διεφθαρμένης μνήμης είναι να επιστρέψει ο άνθρωπος στην αρχαία απλότητα. Η παρακοή προς τον Θεό μετέτρεψε τη μνήμη από

²⁷¹ Antono Rigo,, 'Dionysius from Niketas Stethatos to Gregory the Sinaite (and Gregory Palamas)', in Mark Edwards, Dimitrios Pallis, and Georgios Steiris (eds), *The Oxford Handbook of Dionysius the Areopagite*, Oxford Handbooks (2022; online edn, Oxford Academic, 18 Mar. 2022), <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780198810797.013.17>, accessed 29 Nov. 2025, σελ.272.

όργανο του καλού σε όργανο του κακού και κατέστρεψε τις δυνάμεις της, γιατί η φυσική τάση της προς το αγαθό σκοτείνιασε και στράφηκε προς το κακό. Αυτή την ταραγμένη μνήμη τη θεραπεύει η αδιάκοπη μνήμη του Θεού μέσω της προσευχής, η οποία μεταμορφώνει το φυσικό μνημονικό σε υπερφυσικό και πνευματικό.

Επιπλέον λέγει ότι πραγματικά λογικοί σύμφωνα με τη φύση είναι μόνο οι άγιοι που απέκτησαν καθαρότητα· κανένας από τους σοφούς του κόσμου δεν απέκτησε καθαρή γνώση, γιατί οι λογισμοί τους διέφθειραν το λογικό. Το υλικό και πολυλογικό πνεύμα της κοσμικής σοφίας χαλά την ενότητα της ενυπόστατης σοφίας με τη θεωρία και την άμεριστη γνώση. Αναφέρει ακόμη ότι ο φόβος του Θεού δεν έχει τρόμο, αλλά μια βαθιά εσωτερική αγαλλίαση που προέρχεται από την προσευχή και αποτελεί την αρχή της αληθινής σοφίας. Και τέλος, διδάσκει ότι χωρίς λύπη και άσκηση δεν μπορεί κανείς να αντέξει τη σκληρότητα της ησυχαστικής ζωής· εκείνος που λογαριάζει από πριν τα βάσανα που θα συναντήσει ως τον θάνατο και μετά από αυτόν, αποκτά υπομονή και ταπείνωση, τα δύο θεμέλια της ησυχίας.²⁷²

Παρόλο τον αποστολικό του ζήλο, ο Γρηγόριος παρέμενε εραστής της ησυχίας και ζούσε σε ένα απομονωμένο κελί. Εκεί, ειδοποιημένος από τον Θεό για τον επικείμενο θάνατό του, κλείστηκε σε απόλυτη σιωπή, ενώ οι δαίμονες τον πολεμούσαν λύσσαζε σαν άγρια θηρία. Προσπάθησαν με κάθε τρόπο να του στερήσουν το στεφάνι της δόξας, αλλά δεν τα κατάφεραν. Μετά από τρεις ημέρες, μια θεία δύναμη έδωξε τους δαίμονες και τον γέμισε με άφατη ειρήνη. Λίγο αργότερα, ο άγιος εισήλθε νικητής και θριαμβευτής στη μακάρια και άφθαρτη θεία ζωή.

²⁷² P. Géhin, «Les collections de kephalaia monastiques: naissance et succès d'un genre entre création originale, plagiat et florilège. – Στο: Theologica minora. The minor genres of Byzantine theological literature. (Turnhout: Rigo 2013), σελ.49.

3.4 Η δράση του αγίου Γρηγορίου του Σιναΐτη.

Τον ΙΔ΄ αι. ο Ησυχασμός έλαβε τη μορφή ενός μυστικοασκητικού κινήματος, συνέχισε όμως να έχει τις βάσεις του στον Συμεών τον Νέο Θεολόγο. Αυτός είναι ο αιώνας που έζησε και έδρασε ο άγιος Γρηγόριος, ο οποίος αποκαλείται μέγας νηπτικός Πατήρ και πρώτος διδάσκαλος της νοεράς ή καρδιακής προσευχής. Το πρωτότυπο κείμενο από τον Κάλλιστο που αφορά τον βίο του εξέδωσε ο Ι. Πομιαλόφσκυ (Πετρούπολη 1984). Κυκλοφόρησε και στην παλαιοσλαβική και έτυχε μεγάλης απήχησης σε Σέρβους, Βουλγάρους και Σέρβους. Η διασκευή του έργου έγινε για τον *Μέγα Συναξαριστή*, εκδιδόμενος υπό Βίκτωρος Ματθαίου, Αθήνα 1960, σ. 114-136²⁷³.

Ο ύστερος ανατολικός Ησυχασμός οφείλει στον Γρηγόριο την ύπαρξη, την ολοκλήρωση και τη διάδοσή του στον βυζαντινό-σλαβικό κόσμο. Ο Γρηγόριος δεν ανήκε στους απολογητικούς κύκλους. Ήταν ένας διδάσκαλος της πνευματικής ζωής, ο οποίος δεν προσπάθησε να θεμελιώσει αιτιολογικά τον Ησυχασμό²⁷⁴. Δεν εγκατέλειπε για κανένα λόγο την ασκητική του ησυχία, επειδή λόγω της θείας χάριτος ήταν βέβαιος για την πρακτική του. Προσπάθησε να μεταδώσει στους μαθητές του τον τρόπο άσκησης της νοεράς προσευχής και κατόρθωσε να προσελκύσει μεγάλο πλήθος. Σύμφωνα με την αφήγηση του Πατριάρχη Καλλίστου εισήγαγε τον ησυχαστικό μυστικισμό στον Άθωνα, γεγονός αληθές όσο και αν φαντάζει υπερβολικό. Παρόλα αυτά ορισμένοι μοναχοί δεν είχαν πλήρη άγνοια της θεωρίας, όπως ο Ησαΐας, ο Κορνήλιος και ο Μακάριος από τη σκήτη του Μαγουλά²⁷⁵. Οι «έλλογιμότεροι» αγιορείτες παραδίδουν ότι η διδασκαλία του προσέφερε στοιχεία, τα οποία ήταν άγνωστα σ' αυτούς²⁷⁶. Η «όδός» που αναφέρουν οι αγιορείτες είναι, πιθανότατα, ο Ησυχασμός²⁷⁷. Αλλά και η μαρτυρία του ίδιου του αγίου συγκλίνει προς την ίδια άποψη, όταν επισημαίνει ότι συνάντησε πολλούς μοναχούς, οι οποίοι γνώριζαν το πρακτικό μέρος ήδη. Ο Βοΐς αναφέρει ότι ο Γρηγόριος διαχώρισε τη θεωρία από την πράξη και πρότεινε τροποποιήσεις στην ησυχαστική πρακτική, με

²⁷³Βίκτωρος Ματθαίου (εκδ.), *Μέγας Συναξαριστής της Ορθοδόξου Εκκλησίας*, (Αθήνα: χ.ε., 1960), 114-136. Στυλ. Γ. Παπαδόπουλος, Στο ίδιο., 703-707.

²⁷⁴Αγγελ. Δεληκάρη, ό.π., 117

²⁷⁵Στο ίδιο, 120

²⁷⁶Στο ίδιο, 121.

²⁷⁷Στο ίδιο, 119.

ταυτόχρονη αποχή από την προφορική προσευχή²⁷⁸. Ο Hausherr καταλήγει στον χαρακτηρισμό «ιεραπόστολος» του μυστικισμού²⁷⁹.

Η πεποίθηση του Γρηγορίου πως η «ησυχία» εκτός από τους ερημίτες μπορεί να εφαρμοστεί και από τους μοναχούς των κοινοβίων, είναι αυτή που τον ώθησε να συμβουλευθεί τον -μετέπειτα Πατριάρχη- Ισίδωρο να μεταβεί στη Θεσσαλονίκη και να καθοδηγήσει τους λαϊκούς προς τη νοερά προσευχή, προτείνοντας τον εαυτό του ως πρότυπο. Επομένως, ο Γρηγόριος συνέβαλε στη διάδοση του Ησυχασμού και στους κύκλους των λαϊκών.

Προς την ίδια κατεύθυνση συνέβαλε και με το συγγραφικό έργο του. Το έργο αυτό δεν ήταν απολογητικό, δογματικό, στοχευμένο, ώστε να κατοχυρώσει τον Ησυχασμό. Ήταν απλό και κατανοητό και άγγιζε την καθημερινή ζωή. Δηλαδή, είναι διαφορετικό από το έργο του Παλαμά, το οποίο αποτελεί συγγραφή υψηλής τεχνικής θεολογίας. Παρόλα αυτά, ο άγιος Γρηγόριος Σιναΐτης με το συγγραφικό του έργο συνέβαλε στην κατανόηση της διδασκαλίας του Παλαμά. Με τη συνδρομή του, οι ησυχαστές έπαυσαν να είναι αναχωρητές και έγιναν λειτουργικά μέλη της Εκκλησίας και της ιεραρχίας της²⁸⁰.

Στενή ήταν η σχέση της διδασκαλίας του αγίου Γρηγορίου του Σιναΐτη με τους Σιναΐτες. Οι Σιναΐτες στη Σερβία αποτελούν μια ιδιαίτερη ομάδα κληρικών, της οποίας το όνομα συνδέεται, άμεσα ή έμμεσα, με το όρος Σινά, όπου ο Μωυσής συνάντησε τον Θεό· από εκεί ξεκίνησαν οι δεσμοί της Ορθόδοξης Ανατολής με τα σερβικά εδάφη ήδη από την εποχή του Αγίου Σάββα, αν όχι και νωρίτερα.[1] Καθώς ταξίδευε προς το Άγιον Όρος, ο Άγιος Σάββας ίδρυσε μοναστήρια και προσέφερε οικονομική ενίσχυση για τη συντήρησή τους, ώστε να συνεχιστούν αυτοί οι πνευματικοί δεσμοί, ιδίως κατά τις βασιλείες του πρίγκιπα Λάζαρου, του δεσπότη Στεφάνου Λαζάρεβιτς και του Γεωργίου Μπράνκοβιτς. Σέρβοι μοναχοί μετέβαιναν στην Παλαιστίνη, αλλά πολύ μεγαλύτερος αριθμός Σιναϊτών μοναχών έφθανε στη Σερβία μέσω του Αγίου Όρους.²⁸¹

Οι Σιναΐτες διαδραμάτισαν σημαντικό ρόλο όχι μόνο στη διάδοση της πνευματικότητας, αλλά και της γνώσης, στην περιοχή της τότε Σερβίας και των

²⁷⁸ Bois, «Grégoire le Sinaïte», 73.

²⁷⁹ I. Hauser, «Biographies Spirituelles (II. Époque byzantine)», *DS* 1 (1937) 1634-1646.

²⁸⁰ Δεληκάρη, ό.π., 121-24.

²⁸¹ Dušan Glumac, «Serbian Endowments in Palestine» στο *Glasnik SPC* 1946, no. 10, 11, 12, σελ. 239.

γειτονικών Βουλγαρίας και Βυζαντίου. Η Σερβική Ορθόδοξη Εκκλησία, τιμώντας αυτούς τους κληρικούς και το έργο τους, εορτάζει σήμερα τους Σιναΐτες διδασκάλους στις 19 Μαΐου κατά το Ιουλιανό ημερολόγιο. Ανά τους αιώνες, το όρος Σινά προσείλκυε ερημίτες ως τόπο θεοφανείας και ως τόπο της συνάντησης του Θεού με τον Μωσή στην φλεγόμενη βάτο. Από την εποχή του Μεγάλου Κωνσταντίνου τον 4ο αιώνα, και ιδιαιτέρως από την εποχή του Ιουστινιανού, ο οποίος ίδρυσε το περίφημο μοναστήρι στο Σινά προς τιμήν της Αγίας Αικατερίνης, το Σινά καθιερώθηκε ως ένα από τα σημαντικότερα πνευματικά κέντρα του χριστιανικού κόσμου.²⁸²

Οι Σιναΐτες μοναχοί και ερημίτες, που είχαν επαφή με την Παλαιστίνη και τα πνευματικά της κέντρα, καθώς και με την αιγυπτιακή έρημο —πλούσια σε μοναστικούς οικισμούς από τους πρώτους χριστιανικούς χρόνους— «απέκτησαν με τον καιρό ιδιαίτερη φήμη και έγιναν φορείς των σιναϊτικών πνευματικών παραδόσεων και εμπειριών, είτε μέσω προσωπικής επαφής είτε μέσω συγγραμμάτων των Σιναϊτών ασκητών, παραδόσεις που έγιναν δεκτές και άσκησαν βαθιά επίδραση τόσο στην Ορθόδοξη Ανατολή όσο και στη Ρωμαιοκαθολική και την Προτεσταντική Δύση.²⁸³

Πέρα από τον Αναστάσιο τον Σιναΐτη και τον Νείλο Σόρσκυ (ή Νείλο τον Σιναΐτη), τον Φιλόθεο τον Σιναΐτη και άλλους ασκητές και συγγραφείς του Σινά, ξεχωριστή θέση κατέχει ο Όσιος Ιάκωβος με τη «Κλίμακά» του, η οποία μεταφράστηκε πολύ νωρίς στη σλαβική γλώσσα και αποτέλεσε σημαντικό σύνδεσμο ανάμεσα στα σλαβικά εδάφη και την πνευματική παράδοση του Σινά. Ο Άγιος Σάββας ήταν ο πρώτος Σέρβος κληρικός που μετέφερε τη πνευματική επίδραση της Παλαιστίνης και του Σινά στη Σερβία, επεκτείνοντάς την σε όλη την περίοδο των Νεμανιδών. Πλήθος σερβικών χειρογράφων, ιδίως μεταξύ των σλαβικών χειρογράφων της Ανατολής που χρονολογούνται από την εποχή του Ράστικο Νεμανιτς (Αγίου Σάββα), μαρτυρούν την παρουσία Σέρβων μοναχών στην Παλαιστίνη και το Σινά, ήδη από αυτή την περίοδο, αν όχι και νωρίτερα.²⁸⁴

²⁸² Steva Dimitrijević, *Poklonička (hadžijska) putovanja*, (Βελιγράδι, 1933), σελ.. 44.

²⁸³ Στο ίδιο.

²⁸⁴ Στο ίδιο.

Κατά το δεύτερο ταξίδι του στην Ανατολή, ο Άγιος Σάββας προσέφερε πλούσια δωρεά για την ανακαίνιση της Μονής Καλαμών στην Υπεριορδανία, η οποία λειτουργούσε ως καταφύγιο για τους προσκυνητές του Σινά..²⁸⁵ Επίσης, ο Άγιος Σάββας πέρασε την Αγία Τεσσαρακοστή στο όρος Σινά, με νηστεία και προσευχή. Μετά τον Άγιο Σάββα, οι δεσμοί της Σερβίας με το Σινά και η πνευματική επιρροή της Παλαιστίνης συνεχίστηκαν σε όλη την περίοδο των Νεμανιδών. Η βασίλισσα Ελένη και οι γιοι της, Δραγουτίν και Μιλούτιν, φρόντισαν το μοναστήρι του Σινά· σε αυτό μάλιστα υπήρχε Σέρβος ηγούμενος, ο Ιωαννίκιος, στα τέλη του 14ου αιώνα. Η Ελένη, σύζυγος του Ουρός Α΄, λέγεται ότι «είχε πνευματικούς πατέρες στην ιερή πόλη του Θεού, την Ιερουσαλήμ, στο Σινά, στη Ραϊθά και στο Άγιον Όρος»· εξομολογείτο σε αυτούς και τους έστελνε πλούσια δώρα..²⁸⁶

Οι σχέσεις αυτές παρέμειναν ισχυρές επί βασιλείας του Τσάρου Δουσάν και μετά τον θάνατό του. Το χρυσόβουλο του Δουσάν προς τη Θεοτόκο του Σινά επιβεβαιώθηκε από τον Τσάρο Ουρός στις 24 Απριλίου 1357. Επί πρίγκιπα Λαζάρου, το ησυχαστικό κίνημα εξαπλώθηκε ευρύτερα στη Σερβία με την άφιξη μοναχών, συγγραφέων και καλλιτεχνών που διέφευγαν από τους μουσουλμάνους εισβολείς..²⁸⁷

Από την εποχή του Αγίου Σάββα, οι δεσμοί Σερβίας – Σινά περνούσαν κατά κανόνα από την Παλαιστίνη, όπου υπήρχαν σέρβικα μετόχια, όπως το Μοναστήρι του Αγίου Γεωργίου στην Άκκρα και ο ναός του Αγίου Ιωάννη στη Σιών, τον οποίο αγόρασε ο Άγιος Σάββας για Σέρβους μοναχούς και προσκυνητές. Αργότερα η Λαύρα του Αγίου Σάββα του Ηγιασμένου περιήλθε σε μοναχούς σερβικής καταγωγής..²⁸⁸

Στην Παλαιστίνη σήμερα σώζονται ακόμη τρεις μονές του Αγίου Γεωργίου στην κατεχόμενη Δυτική Όχθη. Ιδιαίτερες σχέσεις υπήρχαν ανάμεσα στη Μονή των Αρχαγγέλων, κτήτορα Μιλούτιν, και στο όρος Σινά. Χειρόγραφα της σερβικής παραδόσεως στον Σινά από τον 13ο αιώνα μαρτυρούν την παρουσία Σέρβων μοναχών εκεί. Ο Άγιος Σάββας ήταν ο πρώτος Σέρβος κληρικός που μετέφερε τη πνευματική επίδραση της Παλαιστίνης και του Σινά στη Σερβία, επεκτείνοντάς την σε όλη την περίοδο των Νεμανιδών. Πλήθος σερβικών χειρογράφων, ιδίως μεταξύ των

²⁸⁵ Στο ίδιο, σελ.50.

²⁸⁶ B. Marković, Pravoslavno monaštvo i manastiri u srednjovekovnoj Srbiji, S. Karlovci, 1920, p. 1261-29.

²⁸⁷ Στο ίδιο.

²⁸⁸ Д. Bogdanović, Istorija stare srpske književnosti, SKZ, 1980, σ. 202-203.

σλαβικών χειρογράφων της Ανατολής που χρονολογούνται από την εποχή του Ράσκο Νεμανιτς (Αγίου Σάββα), μαρτυρούν την παρουσία Σέρβων μοναχών στην Παλαιστίνη και το Σινά, ήδη από αυτή την περίοδο, αν όχι και νωρίτερα.

Κάποια χειρόγραφα μεταφέρθηκαν από τη Βαλκανική, άλλα γράφτηκαν στο Σινά ή στην Παλαιστίνη. Πολλά χρονολογούνται στον 14ο και 15ο αιώνα, και εμφανίζονται ως τον 18ο. Όλα αυτά επιβεβαιώνουν την αδιάκοπη σχέση των Σέρβων με την Παλαιστίνη και το Σινά. Κατά το δεύτερο ταξίδι του στην Ανατολή, ο Άγιος Σάββας προσέφερε πλούσια δωρεά για την ανακαίνιση της Μονής Καλαμούν στην Υπεριορδανία, η οποία λειτουργούσε ως καταφύγιο για τους προσκυνητές του Σινά.²⁸⁹ Επίσης, ο Άγιος Σάββας πέρασε την Αγία Τεσσαρακοστή στο όρος Σινά, με νηστεία και προσευχή. Μετά τον Άγιο Σάββα, οι δεσμοί της Σερβίας με το Σινά και η πνευματική επιρροή της Παλαιστίνης συνεχίστηκαν σε όλη την περίοδο των Νεμανιδών. Η βασίλισσα Ελένη και οι γιοι της, Δραγουτίν και Μιλούτιν, φρόντισαν το μοναστήρι του Σινά· σε αυτό μάλιστα υπήρχε Σέρβος ηγούμενος, ο Ιωαννίκιος, στα τέλη του 14ου αιώνα. Η Ελένη, σύζυγος του Ουρός Α΄, λέγεται ότι «είχε πνευματικούς πατέρες στην ιερή πόλη του Θεού, την Ιερουσαλήμ, στο Σινά, στη Ραϊθα και στο Άγιον Όρος»· εξομολογείτο σε αυτούς και τους έστελνε πλούσια δώρα.

Οι σχέσεις αυτές παρέμειναν ισχυρές επί βασιλείας του Τσάρου Δουσάν και μετά τον θάνατό του. Το χρυσόβουλο του Δουσάν προς τη Θεοτόκο του Σινά επιβεβαιώθηκε από τον Τσάρο Ουρός στις 24 Απριλίου 1357. Επί πρίγκιπα Λαζάρου, το ησυχαστικό κίνημα εξαπλώθηκε ευρύτερα στη Σερβία με την άφιξη μοναχών, συγγραφέων και καλλιτεχνών που διέφευγαν από τους μουσουλμάνους εισβολείς. Από την εποχή του Αγίου Σάββα, οι δεσμοί Σερβίας – Σινά περνούσαν κατά κανόνα από την Παλαιστίνη, όπου υπήρχαν σέρβικα μετόχια, όπως το Μοναστήρι του Αγίου Γεωργίου στην Άκκρα και ο ναός του Αγίου Ιωάννη στη Σιών, τον οποίο αγόρασε ο Άγιος Σάββας για Σέρβους μοναχούς και προσκυνητές. Αργότερα η Λαύρα του Αγίου Σάββα του Ηγιασμένου περιήλθε σε μοναχούς σερβικής καταγωγής.²⁹⁰ Στην Παλαιστίνη σήμερα σώζονται ακόμη τρεις μονές του Αγίου Γεωργίου στην κατεχόμενη Δυτική Όχθη.

Ιδιαίτερες σχέσεις υπήρχαν ανάμεσα στη Μονή των Αρχαγγέλων, κτήτορα Μιλούτιν, και στο όρος Σινά. Χειρόγραφα της σερβικής παραδόσεως στον Σινά από τον 13ο

²⁸⁹ Στο ίδιο.

²⁹⁰ Στο ίδιο.

αιώνα μαρτυρούν την παρουσία Σέρβων μοναχών εκεί. Περί το 1326 έφθασε στη Σερβία ο Γρηγόριος ο Σιναΐτης, θεωρούμενος ένας από τους θεμελιωτές του σιναϊτικού τρόπου ζωής στα Βαλκάνια· πλήθος μοναχών κατέφθασε μετά το 1371.

Το πνευματικό τους κέντρο έγινε σύντομα η Ραβάνιτσα, γύρω από την οποία έκτισαν σκήτες, όπου οι μοναχοί ζούσαν ως ερημίτες. Ανάλογοι οικισμοί αναπτύχθηκαν γύρω από τη Λιούμποστινια, τη Μοϊσινιά, το Γκόρνγιακ και άλλα μοναστήρια. Οι Σιναΐτες ήταν πιο πολυάριθμοι στη Μοραβία Σερβία, αλλά εμφανίζονταν και σε άλλες περιοχές, ιδίως στο Κόσοβο και τη Μετόχια, γύρω από το Πρίζρεν, στη Ζέτα των Μπάλσιτς και μέχρι τα Μετέωρα.

Ακολουθώντας το παράδειγμα του Αγίου Γρηγόριου Σιναΐτη, οι Σιναΐτες ασκητές λειτούργησαν ως φορείς πνευματικής ελπίδας στη Σερβία. Όπως σημειώνει ο Μητροπολίτης Αμφιλόχιος Ράντοβιτς, όταν «κλυδωνίζονταν τα θεμέλια του χριστιανικού κόσμου», αυτοί οι ασκητές, με την έρημο και το εσχατολογικό τους ήθος, φανέρωσαν το αμετάβλητο νόημα της ιστορίας μέσα από τη Βασιλεία του Θεού²⁹¹. Η παρουσία τους και τα τραγικά γεγονότα της εποχής συνέβαλαν στην πνευματική ωρίμανση του σερβικού λαού, μέσα από το μαρτύριο, και στη διαμόρφωση του «Κοσσυφοπεδιακού όρκου» προς τον Θεό — ενός όρκου που αποτέλεσε και παραμένει οδηγός για το μέλλον. Διότι, όπως θα δούμε και στη συνέχεια, οι διδαχές του Αγίου επιφέρουν την επανάσταση του Λόγου του Κυρίου επί των κίβδηλων επίγειων εξουσιών.

Εξαιρετικής σημασίας είναι ο ρόλος που διαδραμάτισε ο Γρηγόριος ο Σιναΐτης στη διάδοση του Ησυχασμού στη Βουλγαρία. Οι μονές που ίδρυσε στα «Παρόρια» γαλούχησαν μαθητές, οι οποίοι αργότερα έγιναν φάροι για τους νεοφώτιστους ησυχαστές στα Βαλκάνια. Ένα τέτοιο παράδειγμα αποτελεί ο Θεοδόσιος Τυρνόβου (τέλη του 13^{ου} / αρχές 14^{ου} αι.-27 Νοεμβρίου 1326). Ο τελευταίος μνήθηκε από τον Γρηγόριο στη νοερά προσευχή και έγινε δάσκαλος της δεύτερης γενιάς των Ησυχαστών. Η μονή Θεοτόκου που ιδρύθηκε από τον Θεοδόσιο Τυρνόβου, ήταν το δεύτερο ησυχαστικό κέντρο μετά τα «Παρόρια». Εδώ παρατηρούμε μια κάποια

²⁹¹ Στο ίδιο.

διαφοροποίηση με το Βυζάντιο, γιατί στη Βουλγαρία δόθηκε έμφαση στη πρακτική θρησκευτική-ηθική ζωή και λιγότερο στην έντονη άσκηση²⁹².

Μια αντίστοιχη με τη Βουλγαρία κατάσταση συνέβη και στη Σερβία. Τα πρώτα δείγματα της ησυχαστικής διδασκαλίας εμφανίσθηκαν με τη παρουσία του αγίου Σάββα (1175-1235). Παρόλα αυτά τα έργα του Σιναΐτη μεταφράστηκαν και βρήκαν εξαιρετική απήχηση. Αντίγραφα των εν λόγω έργων βρέθηκαν ακόμη και σε μονές στη Μολδαβία και τη Βλαχία²⁹³.

Οι παραπάνω πληροφορίες οδηγούν τους μελετητές να αναστοχαστούν τη σημασία που είχε η κοινότητα των «Παρορίων» στη διάδοση του Ησυχασμού και ιδιαίτερα στους Σλάβους, καθώς τα Παρόρια αποτέλεσαν συνδετικό κρίκο του ελληνικού με τον σλαβικό κόσμο. Πράγματι, εκεί συνέρρεε πλήθος μοναχών από την Ελλάδα, τη Βουλγαρία, τη Σερβία την Ουγγαρία, τη Μολδαβία, τη Βλαχία κλπ. Εκεί μυήθηκαν στον Ησυχασμό σπουδαίες προσωπικότητες όπως ο Πατριάρχης Κάλιστος Α΄, ο Θεοδόσιος Τυρνόβου, ο Ρωμύλος Βιδυνίου, ο Δαββίδ Δισύπατος κ.ά. Ο Γρηγόριος Σιναΐτης ήταν αγαπητός και στους ηγεμόνες των κρατών αυτών. Συγκεκριμένα, ο Βούλγαρος ηγεμόνας Ιωάννης Αλέξανδρος, προσέφερε τις υπηρεσίες του, ώστε να υπάρχει ευημερία και ασφάλεια στις μονές από τις ληστρικές επιδρομές.

Στο παρόν κεφάλαιο επιχειρήθηκε η παρουσίαση του κινήματος του Ησυχασμού, μέσα από το οποίο αναδύθηκε η φωτεινή μορφή του αγίου Γρηγορίου του Σιναΐτη. Ο Ησυχασμός είναι ένα κίνημα σύμφωνα με το οποίο ο χριστιανός είναι σε θέση να φτάσει στην όραση του «ἁκτιστου φωτός» με πρακτικές ασκήσεις και την επανάληψη της φράσης «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με». Αναδείχθηκε η ησυχαστική έριδα στις χρονικές της φάσεις και δόθηκε το φιλοσοφικό-θεωρητικό υπόβαθρό της για να καταλάβουμε το πλαίσιο στο οποίο διαμόρφωσε ο άγιος τόσο τη θεωρητική του σκέψη όσο και τη δράση του.

Ο όρος *νηψις*, ο οποίος αναφέρθηκε στη συνέχεια, είναι τεχνικός όρος και χρησιμοποιείται ως συνώνυμο της *εγρήγορσης*, της *πνευματικής επαγρύπνησης* και είναι απαραίτητη για τη ζωή του κάθε χριστιανού. Στη συνέχεια επισημάνθηκε η σημασία της προσευχής, τα είδη της, καθώς και οι προϋποθέσεις που την καθιστούν αποτελεσματική. Ακολουθώντας, αναλύεται η έννοια της «ἀπάθειας». Διαφοροποιείται από τη σημασία που έλαβε στους Νεοπλατωνικούς και τους Στωϊκούς και σημαίνει το

²⁹²Στο ίδιο, 137-139.

²⁹³Στο ίδιο, 142, 147, 156.

θείο πάθος το οποίο φέρει τις αρετές. Με τη νήψη και την απάθεια αποκαθίσταται η ψυχή στη φυσική της έξη.

Τέλος, ακολουθήσαμε νοερά τη δράση του Γρηγορίου και τονίσαμε την ανυπέρβλητη αξία του έργου του, καθώς και των μονών που ίδρυσε. Συγκεκριμένα, όσες ίδρυσε στην περιοχή των Παρορίων επέδρασαν καταλυτικά στην εξάπλωση, εδραίωση και ανανέωση του κινήματος του Ησυχασμού στις χώρες της χερσονήσου του Αίμου.



3.5 Το φιλοσοφικό-θεολογικό σύστημα του αγίου Γρηγορίου του Σιναΐτη

Πριν προχωρήσουμε πρέπει να καταστήσουμε σαφές ότι, κατά τη γνώμη μας, αυτό το σύστημα εντάσσεται μέσα στην απόπειρα διαμόρφωσης μιας χριστιανικής ψυχολογίας, η οποία αποσκοπεί στην ανάλυση του ανθρώπινου ψυχισμού και στην θεραπεία του από τα πάθη²⁹⁴.

Αυτό μπορεί να γίνει κατανοητό από την ανάλυση του έργου του Σιναΐτη στον συγκεκριμένο τομέα. Για τον άγιο τα πάθη «διαιρούνται σε σωματικά και ψυχικά. Τα σωματικά υποδιαιρούνται σε οδυνηρά και σε αμαρτητικά. Τα οδυνηρά με τη σειρά τους σε πάθη νόσου και πάθη παιδαγωγίας. Τα ψυχικά πάλι διαιρούνται σε θυμικά, επιθυμητικά και λογιστικά. Τα λογιστικά υποδιαιρούνται σε φανταστικά και διανοητικά. Από αυτά, άλλα είναι θεληματικά και οφείλονται στην παράχρηση των πραγμάτων, και άλλα ακούσια και γίνονται κατ' ανάγκην, γι' αυτό και λέγονται αδιάβλητα πάθη, τα οποία και παρακολουθήματα και φυσικά ιδιώματα τα ονόμασαν οι Πατέρες»²⁹⁵. Απ' ότι παρατηρούμε, τα πάθη χωρίζονται ανάλογα με το μέρος της ψυχής που διαταράσσουν, ή όπως λέει και ίδιος «[...] όλα τα παρά φύση κακά βρίσκονται αναμειγμένα με τις τρεις δυνάμεις της ψυχής, όπως επίσης και όλα τα αγαθά συνυπάρχουν κατά φύση μ' αυτές»²⁹⁶.

Ωστόσο εγείρεται το ερώτημα περί της φύσης αυτών των δυνάμεων. Στο 31^ο κεφάλαιο από τα «137 ωφέλιμα κεφάλαια» γράφει το εξής: «Στον άνθρωπο υπάρχει νους, λόγος και πνεύμα. Και δεν υπάρχει νους χωρίς λόγο, ούτε λόγος χωρίς πνεύμα· και το ένα είναι μέσα στο άλλο, και καθένα χωριστά, γιατί ο νους εκφράζεται με το λόγο, και ο λόγος φανερώνεται με το πνεύμα. Με τον τρόπο αυτό, ο άνθρωπος παρέχει αμυδρή εικόνα της ανώνυμης και αρχέτυπης Τριάδος, και φανερώνει με αυτό το κατ' εικόνα»²⁹⁷. Κάθε μία από τις δυνάμεις της ψυχής ταυτίζεται με τα πρόσωπα της Τριάδος και αυτό μπορεί να μας οδηγήσει στην εξής ερμηνεία: ότι ο νους αποτελεί εκείνη τη δύναμη που επιτρέπει την ένωση με το Εν, το Είναι, το οποίο είναι

²⁹⁴Ιω. Ρωμανίδου, *Δογματική και συμβολική Θεολογία της Ορθόδοξης Καθολικής Εκκλησίας*, (Θεσσαλονίκη: Πουρνάρα 1973), 85-86.

²⁹⁵Γρηγορίου του Σιναΐτη, «137 ωφέλιμα κεφάλαια» στο *Φιλοκαλία των Ιερών Νηπτικών*, τ. Δ. μτφρ. Αντ. Γαλίτη, (Θεσσαλονίκη: Περιβόλι της Παναγίας, 1987), 188.

²⁹⁶Στο ίδιο, 188.

²⁹⁷Στο ίδιο, 181.

πηγή κάθε όντος. Ο λόγος αποτελεί το διαμεσολαβητικό όργανο ανάμεσα στο Είναι και τα ενεργήματά του, ή όπως λέει ο M. Heidegger, ανάμεσα στο «οντολογικό» και το «οντικό»²⁹⁸, και, τέλος, το πνεύμα συμβάλλει στην επιθυμία του ανθρώπου να κινείται μέσα στην χρονικότητα, να μπορεί να μεταβάλλεται, να δρα. Αυτή η ερμηνεία μπορεί να βασιστεί σε δυο χωρία του έργου *137 ωφέλιμα κεφάλαια* του Σινάιτη. Στο πρώτο παρατηρούμε την εξής θέση: «Όπως τα αισθητά μάτια βλέπουν τα γράμματα και από αυτά παίρνουν τα αισθητά νοήματα, έτσι και ο νους όταν καθαρθεί κι επανέλθει στο αρχικό του αξίωμα, βλέπει στο Θεό και από Αυτόν παίρνει τα θεία νοήματα»²⁹⁹. Στο δεύτερο αναφέρει: «Ο νόμος του ζωοποιού Πνεύματος, κατά τον Απόστολο (Ρωμ. 8, 2), είναι αυτός που ενεργεί και λαλεί μέσα στην καρδιά»³⁰⁰.

Επίσης, σε μια άλλη παράγραφο μας εξηγεί καλύτερα τις λειτουργίες της ψυχής και εισάγει και δυο ακόμη μέρη, τα οποία δεν αναφέρονται πιο πριν. Γράφει συγκεκριμένα το εξής: «Στο λογικό μέρος της ψυχής ανατέλλουν κι ενεργούν οι λογισμοί· στο θυμικό μέρος, τα θηριώδη πάθη· στο επιθυμητικό, η μνήμη της κτηνώδους ορέξεως· στο νοερό μέρος, οι φαντασίες, και στο διανοητικό οι έννοιες»³⁰¹. Ο λόγος που ίσως να τα προσθέτει είναι για να εξηγήσει καλύτερα την αλληλεπίδραση του ανθρώπου με τα πράγματα στον οντικό κόσμο. Το λογικό μέρος και το νοερό ίσως να αναφέρονται στον λόγο, το νοερό και το διανοητικό στο νου και το θυμικό και επιθυμητικό στο πνεύμα. Μια επιπλέον διαίρεση θα επέτρεπε να εξηγήσει την βαθμιδωτή ανέλιξη του ανθρώπου μέσω της προσευχής στην αιώνια γνώση και αγάπη του θεού· ξεκινώντας από την όρεξη για συμπλοκή με την ύλη, αρχίζουμε να γνωρίζουμε το κρυμμένο υπόστρωμά της και σταδιακά να αφομοιώνουμε την αρχέτυπη πηγή του, η οποία δεν είναι άλλη από τον Θεό.

Αυτό τον ισχυρισμό μπορούμε να τον στηρίξουμε στην προγενέστερη αναφορά στα πάθη και στα χωρία για την αίσθηση, το νου και το πνεύμα, αλλά μπορεί να ιδωθεί ακόμα καλύτερα και στα παρακάτω χωρία:

«Χωρίς νοερή αίσθηση, είναι αδύνατο να γευθεί κανείς την ηδονή των θείων με πληρότητα. Γιατί όπως εκείνος που άμβλυνε τις σωματικές του αισθήσεις, τις έκανε

²⁹⁸M. Heidegger, «*Sein und Zeit*» στο *Heidegger, Gesamtausgabe*, τόμ.2, F.-W. von Herrmann, επιμ. , (Frankfurt am Main: Vittorio Klostermann, 1977), 586.

²⁹⁹Σινάιτη, «137 ωφέλιμα κεφάλαια», Στο ίδιο, 180.

³⁰⁰Στο ίδιο, 179

³⁰¹Στο ίδιο, 185.

να μην ενεργούν στα αισθητά, και ούτε βλέπει, ούτε ακούει, ούτε οσφραίνεται, αλλά είναι παράλυτος, ή μάλλον μισοπεθαμένος, έτσι κι εκείνος που νέκρωσε τις φυσικές δυνάμεις της ψυχής του με τα πάθη του, τις έκανε ανίκανες να ενεργούν και να μετέχουν στα μυστήρια του Πνεύματος. Εκείνος δηλαδή που δε βλέπει και δεν ακούει και δεν αισθάνεται πνευματικώς είναι νεκρός, γιατί δε ζει μέσα του ο Χριστός. Και ο ίδιος όμως, ούτε κινείται από το Χριστό, ούτε δέχεται τις ενέργειες του Χριστού.

98. Οι αισθήσεις έχουν ίση, ίδια, να μην για πω και μία, ενέργεια με τις ψυχικές δυνάμεις, και μάλιστα όταν είναι υγιείς. Γιατί οι ψυχικές δυνάμεις ζουν και ενεργούν μέσω των αισθήσεων, και το ζωτικό πνεύμα είναι ενωμένο και με τις δύο. Ο άνθρωπος, τότε είναι ουσιαστικά άρρωστος, όταν έχει τη γενική ασθένεια των παθών και είναι διαρκώς κατάκοιτος στο νοσοκομείο της ραθυμίας. [...] Όταν όμως συναφθούν σε ένα και γίνουν ενιαίες με τη χάρη του Πνεύματος, τότε γνωρίζουν τα θεία και τα ανθρώπινα, πώς είναι στη φύση τους, κατά τρόπο άμεσο και ουσιαστικό, και θεωρούν τους λόγους αυτών με σαφήνεια, και εποπτεύουν καθαρά, όσο αυτό είναι δυνατό, τη μία Αιτία των όλων, την Αγία Τριάδα»³⁰².

Ο ανθρώπινος ψυχισμός διαιρείται με δυο τρόπους: ο πρώτος αφορά την οντολογική διάστασή του, δηλαδή την σχέση του με την Αγία Τριάδα, και ο δεύτερος αφορά την οντική κατάσταση, δηλαδή την σχέση του με την «φύση», με την επίγεια πραγματικότητα και τον αγώνα του προς την επιστροφή στην γαλήνη της αιώνιας αγάπης.

Σ' αυτό το σημείο θα ήταν χρήσιμο να γίνει μια σύγκριση με την Νεοπλατωνική παράδοση, διότι θα μπορέσει να αναδείξει καλύτερα το επιχείρημα αυτό και ταυτόχρονα τις διαφορές ανάμεσα στην σκέψη του Σιναΐτη με το συγκεκριμένο φιλοσοφικό ρεύμα.

Σύμφωνα με την Νεοπλατωνική παράδοση, ο υλικός κόσμος αποτελεί την έκφραση του νοητού και σχηματίζει ένα σύμπαν, του οποίου τα μέρη είναι αρμονικά συνδεδεμένα. «Όλη την ενότητα «του σύμπαντος» τη διέπει συμπάθεια. Αυτή είναι ενιαία όπως ένας ζωντανός οργανισμός, και αυτό που είναι απομακρυσμένο στην πραγματικότητα είναι κοντινό, όπως ακριβώς στα επιμέρους ζώα το νύχι, το κέρατο, το δάχτυλο και ό,τι άλλο, που δεν είναι συνεχόμενο»³⁰³. Ο άνθρωπος πρέπει να

³⁰²Στο ίδιο, 194.

³⁰³Πλωτίνος, *Εννεάς*, τομ. IV. 4.32.

αγωνιστεί για να επιστρέψει στο Εν, τον κόσμο όπου απορρέουν τα ομοιώματα του κόσμου, μέσα από την παιδεία και την αρετή³⁰⁴. Υπέρτατη οντολογική αρχή είναι το «Εν», από το οποίο απορρέουν διαδοχικά μέσω υπερχείλισης της ουσίας του ο Νους, δηλαδή ο νοητός κόσμος των ιδεών, και η Ψυχή³⁰⁵. Η τελευταία εμπλέκεται στον υλικό κόσμο και χωρίζεται σε ανώτερη και κατώτερη: στην πρώτη ανήκει το κομμάτι της Ψυχής που συνορεύει με τον Νου, παραλαμβάνει απ' αυτόν τις μορφές του υλικού κόσμου και τον διαμορφώνει, και στη δεύτερη ανήκει η ατομική ψυχή των έμβιων όντων³⁰⁶.

Η νεοπλατωνική παράδοση πέρασε και στις επόμενες γενιές και ενσωματώθηκε με πλήρη αρμονία και στην χριστιανική-όπως στις διδαχές του αγίου Αυγουστίνου. Όμως, παρότι υπάρχουν αναφορές στα έργα των ύστερων χριστιανών διανοητών, επιμένουν ότι επηρεάζονται από την αρχαία ελληνική και πατερική παράδοση-κάτι το οποίο, όπως θα δούμε στη συνέχεια, αποτελεί ένα ιδιάζον φαινόμενο. Σύμφωνα με την Χρ. Νικηφ. Καψιμαλάκου παρατηρείται ένα έντονο διανοητικό κίνημα-ήδη από τον 3^ο αιώνα μ.Χ-στη Βυζαντινή αυτοκρατορία, το οποίο ονομάζεται Χριστιανικός Ανθρωπισμός³⁰⁷. Πρόκειται για το ρεύμα στο οποίο η Χριστιανική παράδοση χρειάστηκε την αρχαιοελληνική φιλοσοφία ώστε να μπορέσει να επιλύσει την πολιτισμική παρακμή, η οποία προερχόταν από την εισβολή αιρετικών δογμάτων, κ.τ.λ.³⁰⁸. Οι χριστιανοί κατάφεραν να ανανεώσουν την πολιτιστική πορεία του Βυζαντίου χάρη στην ανανέωση του δόγματος από τον αρχαίο ελληνικό πολιτισμό, διότι επέτρεψαν τη δημιουργία ενός ιδεολογικού κράματος, το οποίο μπορεί να εναρμονίσει την αρχαιοελληνική παιδεία με την χριστιανική Αποκάλυψη³⁰⁹. Όμως, η επίδραση της φιλοσοφίας παρέμεινε εξωτερική, σε επίπεδο μορφών και όχι ουσίας, διότι αυτό θα αλλοίωνε τον χαρακτήρα της χριστιανικής παράδοσης, ο οποίος ριζώνει στην Αποκάλυψη, την μόνη αλήθεια³¹⁰.

³⁰⁴Mario Vegetti, *Ιστορία της αρχαίας φιλοσοφίας*, μεταφρ. Γ. Δημητρακόπουλος (Αθήνα: Τραυλός, 2003), 380-390.

³⁰⁵Στο ίδιο.

³⁰⁶Στο ίδιο.

³⁰⁷Χρ. Καψιμαλάκου, *Κλήμης ο Αλεξανδρεύς και η αρχαία ελληνική ηθική* (Αθήνα: Παπαζήση, 2017), 67-73.

³⁰⁸ Γ. Φλορόφσκι (2000), ό.π.

³⁰⁹Στο ίδιο, 36.

³¹⁰Αθ. Ι. Δεληκωστόπουλος (1993), ό.π.

Από το σημείο αυτό μπορούμε να καταλάβουμε τις διαφορές που υπάρχουν σε επίπεδο περιεχόμενου αναφορικά με τις διδασχές τους. Για παράδειγμα, όσον αφορά το οντολογικό ζήτημα της φύσεως του Θεού, ο Χριστιανισμός θεωρεί ότι Θεός είναι προσωπικός, ότι τίποτε στη δημιουργία δεν προέρχεται από την ουσία του, εν αντιθέσει με την Νεοπλατωνική παράδοση³¹¹. Επίσης όσον αφορά το ζήτημα της Αγίας Τριάδος, στον Χριστιανισμό υπάρχουν ιδιαίτερες προσωπικές υποστάσεις, όπως ο Ιησούς Χριστός και το Άγιο Πνεύμα, τα οποία στα πλαίσια της ετερότητάς τους έχουν ιδιώματα ακοινωνήτα, που ανήκουν, δηλαδή, μόνο στην υπόσταση που τα έχει και σε καμία άλλη. Στην Νεοπλατωνική φιλοσοφία, όπως προείπαμε³¹², το Έν είναι μια απρόσωπη ουσία που ξεδιπλώνεται μέσα στον Νου και Ψυχή. Σκοπός του ανθρώπου σ' αυτήν την παράδοση είναι η ταύτιση με το Εν, το οποίο είναι ομοούσιο³¹³, ενώ στον Χριστιανισμό ο άνθρωπος προσπαθεί να σωθεί μέσα στην αγάπη του Θεού³¹⁴. Η παραπάνω θέση αποτελεί μια ευδιάκριτη διαφορά.

Έχοντας αυτές τις πληροφορίες κατά νου δεν μπορούμε επ' ουδενί να ταυτίσουμε τις έννοιες του Σιναΐτη με εκείνες του Νεοπλατωνισμού ή με οποιαδήποτε φιλοσοφία, διότι αυτή μόνο «παρέχει κάποια ικανοποίηση στο ανθρώπινο πνεύμα, όμως δεν μπορεί να λύτρωση τον άνθρωπο»³¹⁵. Ο Σιναΐτης αναζητά ακριβώς αυτήν λύτρωση και αυτή επέρχεται μόνο μέσα από την νοερή προσευχή.

Όμως, μετά απ' αυτή την διευκρίνιση, μπορούμε να δούμε τις επιρροές απευθείας από την αρχαία ελληνική φιλοσοφία. Για παράδειγμα, όταν ο διανοητής υποστηρίζει την ενότητα του ψυχισμού του ανθρώπου, παρά την διαίρεσή του σε άλλες υποστάσεις, δηλαδή ως κάτι ασύγχυτο και αδιαίρετο-όπως ακριβώς συμβαίνει και με την Αγία Τριάδα και τα πρόσωπά της-ίσως αναφέρεται ταυτόχρονα και στην Στωϊκή θεώρηση περί ψυχής, στην οποία ολόκληρο το σύμπαν έχει ως κινητήρια δύναμη το «πνεύμα» και η ψυχή αντιστοιχεί στο «πνεύμα», που διαπνέει το σώμα.³¹⁶ Πέραν

³¹¹Γ. Καρακωστανόγλου, «Συνάντηση Χριστιανισμού και Ελληνικής Φιλοσοφίας» στο *Σύναξη* 62, (1997), 10.

³¹²Ιω. Ρωμανίδης, *Δογματική και Συμβολική Θεολογία της Ορθοδόξου Καθολικής Εκκλησίας*, τόμ. Α', Θεσσαλονίκη: Πουρνάρα 1999), 300.

³¹³Ν.Ματσούκα, *Ιστορία της Φιλοσοφίας*, ό.π., 250.

³¹⁴Ν. Ματσούκα, *Οικουμενική Θεολογία*, (Θεσσαλονίκη: Πουρνάρα, 2005), 201.

³¹⁵Μεθ. Γ.Φούγια,(1992), ό.π.

³¹⁶Α.Α. Long, *Η Ελληνιστική Φιλοσοφία. Στωϊκοί, Επικούρειοι και Σκεπτικοί*, μετάφρ. Μ. Δραγώνα, (Αθήνα: MIET, 2012), 258-259.

τούτου, το «πνεύμα» προσδιορίζει ποιοτικά την ύλη, δηλαδή της δίνει την μορφή της, και της επιτρέπει να πράττει. Όπως αναφέρει και ο Anthony A. Long για αυτό ακριβώς το θέμα: «Ουσία» και «ποιόν» είναι γενικά κατηγορήματα που πρέπει να χαρακτηρίζουν καθετί που υπάρχει»³¹⁷. Υπό αυτό το πρίσμα μπορεί να γίνει αντιληπτός ο ορισμός του πνεύματος από τον Σιναΐτη. Ωστόσο δεν μπορεί να ασπαστεί την ουσιοκρατική θέση που υπάρχει στους Στωϊκούς σχετικά με το «πνεύμα». Επίσης, όσον αφορά την θεώρηση για τον ενιαίο ψυχισμό του ανθρώπου, ο Σιναΐτης συγκλίνει με εκείνη των Στωϊκών και, πιο συγκεκριμένα, θεωρούν ότι κυρίαρχο μέρος της ψυχής είναι το λογικό μέρος, δηλαδή η λογική ικανότητα που οδηγούν στην αρετή³¹⁸. Πρέπει να σημειωθεί ότι οι Νηπτικοί, στους οποίους ανήκει ο διανοητής, συγκλίνουν με τους Στωϊκούς και σε ένα ακόμη σημείο: στην απάθεια³¹⁹. Απάθεια σημαίνει απαλλαγή από τα πάθη, είναι η κατάσταση, όπου τα συναισθήματα (πάθη, όπως ηδονή, λύπη, επιθυμία, φόβος) δεν ταρασσουν υπερβολικά την ψυχή (άταραξία, και η αυτή μπορεί να οδηγήσει στην ευπάθεια, δηλαδή την ευχάριστη ψυχική κατάσταση και θετική διάθεση της ψυχής³²⁰. Στο Σιναΐτη αυτό μπορούμε να το δούμε στα παρακάτω αποσπάσματα:

«37.Λίμνες φωτιάς(Αποκ. 19, 20) είναι οι ψυχές που ζουν με ηδυπάθεια· μέσα σ' αυτές, η οσμή των παθών, σαν βρωμερός βούρκος, τρέφει το ακοίμητο σκουλήκι της ακολασίας, δηλαδή την αχαλίνωτη όρεξη της σάρκας, και τα φίδια, τους βατράχους και τις βδέλλες των πονηρών επιθυμιών, τους μολυσμένους δηλαδή και φαρμακερούς λογισμούς και δαίμονες. Μια τέτοια κατάσταση έχει πάρει από εδώ τον αρραβώνα της εκεί κολάσεως».

«38.Γη της επαγγελίας είναι η απάθεια, απ' όπου αναβλύζει σαν μέλι και γάλα(Εξ. 13, 5) η ευφροσύνη του πνεύματος»³²¹.

Η απάθεια βέβαια δεν ταυτίζεται πλήρως με την στωϊκή. Έχει συγκεκριμένο σημασιολογικό περιεχόμενο στον Σιναΐτη, το οποίο θα το αναλύσουμε, όταν θα μιλήσουμε για την πρακτική της νοερής προσευχής.

³¹⁷Στο ίδιο, 258-259.

³¹⁸Στο ίδιο, 283.

³¹⁹Στο ίδιο.

³²⁰Στο ίδιο, 473.

³²¹Σιναΐτη, «137 ωφέλιμα κεφάλαια», ό.π., 182.

Πρέπει να σημειωθεί επίσης ο ρόλος της μνήμης στον Σιναΐτη, διότι αυτή είναι η αρχή όλων των λογισμών και, όπως λέει και ίδιος, «ήταν απλή και ενιαία και διαιρέθηκε με την παράβαση του ανθρώπου, με την οποία έχασε τη μνήμη του Θεού και καταστράφηκε με τις ίδιες τις δυνάμεις της, αφού έγινε από απλή σύνθετη, και από ενιαία πολυσχιδής»³²². Επίσης, σε ένα ακόμη σημείο αναφέρεται στη μνήμη ως εξής: «Τη μνήμη τη θεραπεύει κυρίως η έμμονη μνήμη του Θεού που παγιώνεται με την προσευχή και η οποία έχει αφήσει την κατά φύση κατάσταση και έχει συναφθεί στο υπέρ φύση»³²³. Η μνήμη, από ό,τι παρατηρούμε, ομοιάζει με την πλατωνική μνήμη, διότι και στις δύο περιπτώσεις συμβάλλει στην εκ νέου συνάντηση με τον Θεό και τον κόσμο των Ιδεών αντίστοιχα. Όσον αφορά τον τελευταίο, υπάρχει κόσμος της αίσθησης και της ανθρώπινης γνώμης (της «δόξας»), και ο άλλος, ο κόσμος της νόησης και της αλήθειας³²⁴. Η αθάνατη ψυχή του ανθρώπου έχει γνωρίσει τις ιδέες, όμως, όταν ενσαρκώνεται, αυτές οι ιδέες δεν μπορούν να έρθουν στην συνείδηση του ατόμου, διότι αυτός διαταράσσεται από τις αισθητηριακές εντυπώσεις. Γι' αυτό, ο φιλόσοφος προσπαθεί να τις αποφύγει μέσα από τον στοχασμό, ώστε να μπορέσει να διανοηθεί τις ιδέες και να τις ξαναθυμηθεί, ώστε να οδηγηθεί στο Αγαθό, την απόλυτη αιτία του είναι³²⁵. Από την άλλη, ο Σιναΐτης αναφέρεται στην λήθη του Θεού, τον οποίο μπορούμε να ξαναθυμηθούμε μέσα από την νοερά προσευχή, μια πρακτική η οποία εναρμονίζει τον άνθρωπο με την Θεία αγάπη.

Η νοερά προσευχή αποτελεί μια πρακτική τέτοιου τύπου, μια πρακτική, δηλαδή, η οποία ενεργείται μέσα στην καρδιά από το πνεύμα³²⁶. Κατά τη διάρκεια της προσευχής πρέπει να κρατάμε την ανάσα μας και να στρέφουμε το βλέμμα της συνείδησης μπρος τον εσώτερο εαυτό, ώστε να γίνει ο εξευγενισμός της ψυχής από τους κακούς λογισμούς και να ενωθεί με τον Θεό³²⁷. Κακός λογισμός μπορεί να θεωρηθεί ο λόγος των δαιμόνων και προκαλεί αλλοτρίωση στην ψυχή του ανθρώπου. Πιο συγκεκριμένα, κατά τη δημιουργία του ανθρώπου ο Θεός του εμφύσησε μια ψυχή λογική και νοερή, ωστόσο «έβαλε δύναμη επιθυμίας και συνάμα ανδρεία να

³²²Στο ίδιο, 185.

³²³Στο ίδιο.

³²⁴Ν. Αυγελής, *Εισαγωγή στη Φιλοσοφία*, (Θεσσαλονίκη: Σταμούλης, 2012), 215.

³²⁵Στο ίδιο, 223-228.

³²⁶Γρηγόριος ο Σιναΐτης, *Δεκαπέντε κεφάλαια περί ήσυχίας καί περί τῶν δύο τρόπων τῆς προσευχῆς*, ό.π., 220.

³²⁷Στο ίδιο.

θέλγεται ερωτικά»³²⁸. Ο πιστός πρέπει μέσα από την προσευχή να αποβάλει αυτές τις σκέψεις, να εισέλθει στην απόλυτη απάθεια, η οποία θα του επιτρέψει να βαδίζει στον δρόμο της αρετής και του Κυρίου. Ο διανοητής υποστηρίζει ότι η γένεση των αρετών οφείλεται στην «πνευματοκίνητη θεία σοφία»³²⁹. Οι τέσσερις αρετές, οι αρετές της φρονήσεως, της ανδρείας, της σωφροσύνης και της δικαιοσύνης, συγκεντρώνονται γύρω από την μεγαλύτερη όλων, η οποία είναι υπομονή, διότι εκείνη γίνεται σύμφωνα με το θέλημα του Θεού, είναι η βασίλισσα των αρετών και το θεμέλιο των πνευματικών κατορθωμάτων. Αυτή είναι η ειρήνη στον πόλεμο, η γαλήνη στην τρικυμία, η ακλόνητη θεμελίωση εκείνων που την κατόρθωσαν. Και όποιον με τη χάρη του Ιησού Χριστού την αποκτήσει, ούτε όπλα, ούτε δόρατα, ούτε στρατιές που εξορμούν, ούτε η παράταξη των δαιμόνων, ούτε η σκοτεινή φάλαγγα των εχθρών μπορούν να τον βλάψουν»³³⁰. Εφόσον συγκεντρωθούν σ' αυτή, τότε μπορούν να λειτουργήσουν καταλυτικά προς την θέωση.

Εδώ, παρατηρείται μια σαφής επιρροή από την αριστοτέλεια φιλοσοφία. Αυτή η υπόθεση ενισχύεται από την εισαγωγή του κριτηρίου της υπερβολής και της ελλείψεως σχετικά με τη φύση των ηθικών αρετών και την ανάγκη για την έξη των αρετών μέσα από την αυτενέργεια του ανθρώπου. Ο Αριστοτέλης αποβλέπει στην υπευθυνότητα του ηθικού ατόμου ο οποίος πρέπει να εκτελεί ύστερα από απόφαση παρμένη με πολύ σκέψη και συνείδηση τις πράξεις του³³¹. Οι καθολικές αρετές είναι η φρόνηση, η σοφία, η ανδρεία, η δικαιοσύνη και η σωφροσύνη³³², και όσον αφορά το κομμάτι της μεσότητας, η ουσία της αρετής έγκειται στο μέσον ανάμεσα στις ακρότητες της υπερβολής και της έλλειψης³³³. Αυτή η επιρροή του Αριστοτέλη στον Σιναΐτη μπορεί να φανεί στο παρακάτω χωρίο: «Είναι λοιπόν τέσσερις οι καθολικές αρετές: ανδρεία, φρόνηση, σωφροσύνη και δικαιοσύνη. Υπάρχουν και οκτώ καταστάσεις κοντινές σ' αυτές, ως υπερβολές ή ως ελλείψεις τους, τις οποίες εμείς οι μοναχοί τις λέμε και τις θεωρούμε κακίες, ενώ οι κοσμικοί αρετές. Της ανδρείας, υπερβολή είναι η θρασύτητα και έλλειψη η δειλία. Της φρονήσεως, η πονηρία και η άγνοια. Της σωφροσύνης, η ακολασία και η ηλιθιότητα. Της δικαιοσύνης, η

³²⁸Σιναΐτης, 137 ωφέλιμα κεφάλαια, 190.

³²⁹Στο ίδιο.

³³⁰Σιναΐτης, 137 ωφέλιμα κεφάλαια, ό.π., 190.

³³¹Αριστοτέλης, *Ηθικά Νικομάχεια*, 1105a30-31.

³³²Στο ίδιο, 1141b 2-4-1129b 25-28.

³³³Στο ίδιο, 1107a6-7.

πλεονεξία και η αδικία ή μειονεξία. Γιατί οι αρετές βρίσκονται στο μέσο, και όχι μόνο οι γενικές και οι φυσικές, οι ανώτερες από κάθε υπερβολή και έλλειψη, αλλά και οι πρακτικές. Και οι αρετές έχουν συνεργό την προαίρεση και την ευθύτητα της γνώμης, ενώ οι άλλες, τη μεταβολή και την οίηση»³³⁴.

Ωστόσο, οι θεϊκές αρετές μπορούν να αποκτηθούν μόνο με την αποδοχή του Αγίου Πνεύματος,. Αυτό θα συμβεί με την είσοδο του ατόμου στην ησυχία, στην απομόνωση και τη νοερά προσευχή, διότι η ησυχία είναι «η κατά Θεόν σχολή, μεσότητα η δύναμη του φωτισμού και η θεωρία, και τέλος η έκσταση και η αρπαγή του νου προς το Θεό» και η νοερά προσευχή είναι «η καθαρτική δύναμη του Πνεύματος και η μυστική ιερουργία του νου». Έτσι, ο πιστός θα κατακτήσει την περίφημη «πνευματοκίνητη σοφία», η οποία είναι η δύναμη της νοεράς και καθαρής και αγγελικής προσευχής. «Σημείο της προσευχής αυτής είναι να μην έχει ο νους, καθώς προσεύχεται, κανένα απολύτως σχήμα και να μη βλέπει υλικά μήτε τον εαυτό του μήτε τίποτε άλλο· αλλά συχνά κι οι ίδιες του οι αισθήσεις συστέλλονται εξαιτίας του φωτός εκείνου. Γιατί τότε ο νους γίνεται άυλος και φωτοειδής και ενώνεται κατά τρόπο ανέκφραστο με το Θεό σε ένα πνεύμα (Α΄ Κορ. 6, 17)». Χάρη σε αυτήν, ο άνθρωπος θα μπορέσει να βιώσει την ανάσταση και ανάταση της ψυχής του, να ξεφύγει από την υλική πυκνότητά του και, πρωτίστως, να ενωθεί με τον Κύριο.

Εν ολίγοις, η νοερά προσευχή που προτείνει ο Σιναΐτης είναι μια πρακτική για την ταύτιση του ανθρώπου με την αδιαφορία του Θεϊκού κόσμου και για να το πετύχει αυτό προσπάθησε να ενώσει την αρχαία ελληνική φιλοσοφία με την αλήθεια της Αποκάλυψης, η οποία μπορεί να εισάγει τον πιστό στην ησυχία, εφόσον καταφέρει να απαλλαγεί από τα πάθη του.

Ο Άγιος αναλύει διεξοδικά την διαδικασία της νοεράς προσευχής. Στην αρχή, ο πιστός κάθεται στο κάθισμά του με υπομονή και καρτερία λέγοντας την ευχή με τέτοιο τρόπο, ώστε να μην εμποδίζεται η αρμονία του ρυθμού της. Νους και στόμα πρέπει να συντονίζονται για την διατήρηση του ήρεμου τόνου της ψαλμωδίας, γιατί η ηρεμία και ησυχία επιφέρουν την εσωτερική γαλήνη στη ψυχή του πιστού. Αυτό συμβαίνει με το να μην αλλάζουν συχνά οι επικλήσεις των ονομάτων, αλλά όσο γίνεται αραιά για να διασφαλίζεται η συνέχεια. Ο νους πρέπει να κρατείται σταθερός, ξεκούραστος μέσα από την υποταγή στο Θεό και την εσωτερική εξομολόγηση προς

³³⁴Σιναΐτης «137 ωφέλιμα κεφάλαια», ό.π., 190.

αυτόν, με απώτερο σκοπό την απώλεια των κακών λογισμών που-όπως είπαμε και προηγουμένως-κρύβονται στο δρόμο του πιστού προς τη θέωση³³⁵. Γι' αυτό τον λόγο είναι χρήσιμος ο δάσκαλος, ο οποίος επιτρέπει στον μαθητευόμενο να εισαχθεί στην ησυχία με ασφάλεια και υπακοή³³⁶.

Στην αρχή, η προσευχή προφέρεται διά των *χειλέων έκφώνως* ή *ένδομύχως*, δηλαδή με την εκφορά της προσευχής μέσα από το στόμα και τη γλώσσα, και σιγά-σιγά καλλιεργούνται αυτά τα όργανα ώστε «προσευχή [να] ενεργείται μόνον από τον νουν, η προσοχή του οποίου συγκεντρώνεται στα λόγια»³³⁷. Σταδιακά ο νους προσεύχεται και μετά από πολύ άσκηση, γεννιέται η προσευχή της καρδιάς, «η καρδιακή προσευχή»³³⁸. Σ' αυτό το σημείο, η καρδιά του πιστού διανοίγεται προς την αγάπη του Κυρίου³³⁹. Απαγγέλοντας την προσευχή, ο πιστός επικαλείται το όνομα του Ιησού Χριστού, και στη συνέχεια η ενέργεια του Αγίου Πνεύματος βοηθά τον ασκούμενο να μειωθούν τα πάθη και να φτάσει στη θέωση, εκεί όπου ο νους μπορεί να συναντήσει το Άκτιστο Φως³⁴⁰. Όμως, ελλοχεύει ο κίνδυνος να αφηθεί ο πιστός στις «ελάμψεις» που αποτυπώνονται στο νου κατά τη διάρκεια της προσευχής. Ο Σιναΐτης γράφει το εξής: «Πρόσεχε οὖν ἀκριβῶς, Θεοῦ ἐραστά, ἐν γνώσει ἐπ' ἀνέργαζόμενος το ἔργον, ἴδης φῶς ἢ πύρ ἐξωθεν ἢ ἔσωθεν, ἢ σχῆμα δῆθεν Χριστοῦ ἢ ἀγγέλου ἢ ἐτέρου τινός, μὴ παραδέξῃς αὐτό, ἵνα μὴ βλάβῃν ὑποστῇς, μηδὲ σύ ἀφ' ἑαυτοῦ, εἰκονικῶς προσέχων, ἐάσης τον νοῦν ἐκτυποῦν τοιαῦτα. Πάντα γάρ ταῦτα

³³⁵Στο ίδιο, 116,198,232,235.

³³⁶Αρχ. Πλακίδας Deseille, *Φιλοκαλία. Η νηπτική παράδοση της Ορθοδοξίας και η ακτινοβολία της στον κόσμο*, μετάφρ. Αν. Κωστάκου-Μαρίνη, (Αθήνα: Ακρίτας, 1999), 158-161.

³³⁷Β. Νεοβίτου, «Τα στάδια της νοεράς εργασίας» στο διαδικτυακό τόπο: https://www.academia.edu/38520139/ΤΑ_ΣΤΑΔΙΑ_ΤΗΣ_ΝΟΕΡΑΣ_ΕΡΓΑΣΙΑΣ_Этапы_умного_дела_ания (ημερομηνία ανάκτησης: 11-03-2020).

³³⁸Γέροντας Γ. Καψάνης, Προηγούμενος Ι.Μ. Οσίου Γρηγορίου, «Τί είναι η νοερά και καρδιακή προσευχή;» στο <https://www.pemptousia.gr/2020/02/ti-ine-i-noera-ke-kardiaki-prosefchi/> (ημερομηνία ανάκτησης: 11-03-2020).

³³⁹Αρχ. Σωφρόνιος (Σαχάρωφ), *Οψόμεθα Τον Θεόν Καθώς Έστι*, (Έσσεξ: Ιερά Μονή Τιμίου Προδρόμου, 2010), κεφ. «Η ευλογία της γνώσης της πορείας».

³⁴⁰Γρηγόριος Σιναΐτης, *Περί ησυχίας και περί των δύο τρόπων της προσευχής*, *Patrologiae Graeca*, J. Migne, επιμ. εκδ., τομ. 150, 1313 Α.

ἔξωθεν ἀκαίρως μετασχηματιζόμενα, προς το πλανῆσαι την ψυχὴν γίνονται»³⁴¹. Επομένως, ο πιστός πρέπει να είναι προσεκτικός στην άσκησή του.

Ο πιστός οφείλει μέσα στην σιωπή, την ταπεινοφροσύνη, την ταπεινολογία, την ταπεινή ενδυμασία, την αυτομεμψία, την συντριβή, και την εσχάτια, να κάθεται, να διώχνει τους λογισμούς, να νεκρώνει τα πάθη του, και τη στέρηση. Αυτό στην αρχή γίνεται με τη βοήθεια του πνευματικού δασκάλου. Με αυτόν τον τρόπο ο πιστός προσπαθεί να εναποθέσει το νου στην ησυχία³⁴².

3.6.Συμπέρασμα

Στο παρόν κεφάλαιο επιχειρήθηκε η παρουσίαση του φιλοσοφικού-θεολογικού συστήματος του αγίου Γρηγορίου του Σιναΐτη και η διαλεκτική του σχέση με άλλα φιλοσοφικά συστήματα. Συγκεκριμένα, αναδείχθηκαν οι ομοιότητες με το σύστημα του Αριστοτέλη, του νεοπλατωνισμού και του στωϊκισμού καθώς και οι διαφορές τους. Ορίστηκαν τα πάθη και οι κατηγοριοποιήσεις τους, περιγράφηκαν οι λειτουργίες της ψυχής, του λόγου και των λογισμών, των αισθήσεων, του νου και του πνεύματος και της μνήμης, η οποία είναι η αρχή των λογισμών. Στη συνέχεια παρουσιάστηκε η διαδικασία της νοερής προσευχής, οποία ενεργείται μέσα στην καρδιά από το πνεύμα. Μέσα στην καρδιά γίνεται η λήψη των θεϊκών αρετών οι οποίες μπορούν να αποκτηθούν με την αποδοχή του Αγίου Πνεύματος. Η προσευχή είναι μια πρακτική για την ταύτιση του ανθρώπου με την αδιαφορία του Θεϊκού κόσμου. Τέλος, έγινε αναφορά στον κίνδυνο που υπάρχει πάντα να πλανηθεί η ψυχή κατά τη διαδικασία και γι' αυτό απαιτείται προσοχή.

³⁴¹Στο ίδιο, 1324 Α.

³⁴²Στο ίδιο.

Κεφάλαιο 4. Η διδασκαλία του Σιναΐτη και τα σύγχρονα κοινωνικά προβλήματα: μια απόπειρα εφαρμογής.

Σ' αυτό το κεφάλαιο θα προσπαθήσουμε να δείξουμε τη χρησιμότητα της νοερής προσευχής στο σύγχρονο κόσμο του Σιναΐτη. Στον 21^ο αιώνα, σε μία εποχή στην οποία αναβιώνει ο ατομικισμός, ο υπερκαταναλωτισμός, η κενοδοξία από την κοινωνία του θεάματος. Η κοινωνία αυτή υπόσχεται έναν κόσμο γεμάτο ηδονές και πλούτη και εγείρει την ανάγκη για μια επείγουσα λύση απέναντι σε αυτές τις συμπεριφορές, οι οποίες δεν προσφέρουν-όπως γράφει και ο P.Ricoeur, ένα κόσμο που να είναι συμβατός με την αγαθότητα του Θεού, αλλά, τουναντίον μια θρυμματισμένη πραγματικότητα από κακές συνειδήσεις και μηδενιστικές συμπεριφορές³⁴³. Ο Χριστιανισμός οφείλει να θέσει εκ νέου του ρυθμιστικούς παράγοντες, όπως είναι η αγάπη και η διακονία, οι οποίες «δεν είναι θεωρητικές αρχές αλλά πράξη»³⁴⁴. Όμως, το καπιταλιστικό σύστημα παραγωγής δεν μπορεί να είναι συμβατό με μια τέτοια θεωρία, διότι προάγει ένα φιλήδονο κόσμο και γεμάτο ανταγωνισμό. Οι πλούσιοι μοιάζουν με εκείνους που μπαίνουν πρώτοι σ' ένα θέατρο, πιάνουν όσα περισσότερα άδεια καθίσματα προλάβουν, και κατόπιν δεν αφήνουν τους άλλους να καθίσουν³⁴⁵. Όπως λέει και ο Άγιος Γρηγόριος Νύσσης «ποιο το όφελος αν δημιουργείς πολλούς φτωχούς με την εκμετάλλευση και κατόπιν ανακουφίζεις έναν με την ελεημοσύνη; Αν δεν υπήρχε το πλήθος των εκμεταλλευτών, δε θα υπήρχε ούτε το πλήθος των εξαθλιωμένων»³⁴⁶.

Αυτά προβλήματα έχουν ρίζα τους στην έλλειψη της συλλογικότητας, η οποία δημιουργείται μέσα από αλλοτρίωση του ανθρώπινου προσώπου. Ο άνθρωπος νοείται ως άτομο και καταλήγει είτε στην αποφυγή της πραγματικότητας ή στην καταστροφή της. Αυτό παρατηρείται από τα κρούσματα τρομοκρατίας που έχουν κυριεύσει τα σύγχρονα κράτη. Πρέπει να βρεθεί ένας κοινός τόπος, όπου ο άνθρωπος να μπορεί να ησυχάσει μέσα από την τριπλή αποταγή: την αποταγή των πραγμάτων και των

³⁴³P. Ricoeur, *Το Κακό*, μετάφρ. Γ.Γρηγόριος, (Αθήνα: Πόλις) 58-59.

³⁴⁴Ιω. Σ. Πέτρου, *Κοινωνική Δικαιοσύνη*, (Θεσσαλονίκη: Παρατηρητής, 1992), 189.

³⁴⁵Μέγας Βασίλειος, «Καθελώ μου τας αποθήκας» PG31,276 B

³⁴⁶Γρηγόριος Νύσσης, «Κατά τῶν τοκιζόντων» PG46,445 A-B.

ανθρώπων, την εκκοπή του θελήματος και την αποταγή της κενοδοξίας³⁴⁷. Με άλλα λόγια, θα πρέπει να φέρουμε την ησυχία της ερήμου στο σύγχρονο κόσμο δίχως να διαγράψουμε τους σημαντικούς Άλλους, τους οποίους λέμε αδερφούς και αδερφές. Η πρακτική της νοεράς προσευχής που προτείνει ο άγιος Γρηγόριος ο Σιναΐτης μπορεί να ασκήσει την καθοδήγηση που χρειάζεται ο σημερινός άνθρωπος. Μπορεί να τον βοηθήσει εξηγώντας το πώς και το γιατί σε κάθε βήμα, προσφέροντας τη δυνατότητα για θέαση του Θείου Φωτός-της σωτηρίας.

Όπως είπαμε και σε πρότερο κεφάλαιο, η διδασκαλία του Σιναΐτη είναι κυρίως επιστήμη που θεραπεύει, δηλαδή είναι μια ψυχοθεραπευτική μέθοδος και αγωγή. Ο ησυχασμός είναι καρπός της θεραπείας του ανθρώπου και, όπως επισημαίνει ορθώς ο Σεβ. Ναυπάκτου Ιεροθέος Βλάχος, «ο θεολόγος συνδέεται και ταυτίζεται με τον πνευματικό πατέρα και ο πνευματικός πατέρας είναι ο κατ' εξοχήν θεολόγος, δηλαδή εκείνος που πάσχει τα θεία και μπορεί έτσι να καθοδηγή απλανώς τα πνευματικά του παιδιά»³⁴⁸. Ο άνθρωπος θα πρέπει να προσπαθεί να γίνει μέτοχος της θεολογίας, όμως, αντί αυτού, πέφτει στην κενοδοξία των υλικών πραγμάτων και ηδονών. Η διδασκαλία του διανοητή μπορεί να αναχθεί σε μια ποιμαντική ψυχολογία στην οποία ο άνθρωπος μπορεί να μάθει ότι οι συνειδητές ή μη επιθυμίες μπορούν να αποτελέσουν αντικείμενο της ελεύθερης βούλησής του³⁴⁹.

Επίσης, σε μια περίοδο έντονων διαθρησκευτικών διαμαχών, η ησυχαστική διδασκαλία του Σιναΐτη μπορεί να προσφέρει την καθολικότητα της ηρεμίας, η οποία εκφράζει την ταυτότητα και την ορθοδοξία της Εκκλησίας, αλλά και των υπολοίπων θρησκειών. Ο φανατισμός και η μισαλλοδοξία δεν είναι προϊόν των θρησκευτικών δογμάτων, αλλά πολιτικών συμφερόντων, τα οποία υπεισέρχονται στους θεσμούς των θρησκειών για να φανατίσουν τον λαό-κάτι που είδαμε πολύ έντονα στα εξτρεμιστικά κινήματα του Ισλάμ³⁵⁰. Οι ισλαμιστές συνήθως επιρρίπτουν προς τον δυτικό πολιτισμό ότι οι αυθεντικές και πρωταρχικές αξίες του Ισλαμισμού έχουν κλονιστεί, εξαιτίας της έντονης επιρροής και καταπίεσης που βιώνουν οι μουσουλμανικές

³⁴⁷Ιωάννης Σιναΐτης, *Κλίμαξ*, PG88,657A.

³⁴⁸Σεβ. Ναυπάκτου Ιεροθέος Βλάχος, *Ορθόδοξη Ψυχοθεραπεία*, (Ιερά Μονή Γενεθλίου της Θεοτόκου – (Πελαγίας): Βοιωτία, 2014), 39.

³⁴⁹Αδ. Αυγουστήδης (πρωτοπρ.), *Γόνιμες Συγκρούσεις, Ψυχολογική και Θεολογική προσέγγιση του χάσματος των γενεών*, (Αθήνα: Έννοια, 2008) 59-61.

³⁵⁰Berman, Sheri, «Islamism, Revolution, and Civil Society» *Perspectives on Politics*1,(2003), 258.

κοινότητες από αυτόν σ' όλους τους τομείς και ιδρύματα, τα οποία είναι υπεύθυνα για την θεμελίωση αυτών των αξιών³⁵¹. Ως συνέπεια αυτής της αποικιοκρατικής πολιτικής της Δύσης, διχάζεται το κράτος σε εκκοσμικευμένο και θρησκευτικό και εξαιτίας αυτής αναδύονται φαινόμενα, τα οποία δεν υπήρχαν πρότερα ή δεν είχαν εκδηλωθεί σε τέτοιο βαθμό-λ.χ.ο ρατσιστικός εθνικισμός³⁵². Από την άλλη ο δυτικός πολιτισμός, ο οποίος έχει ως κύριο θρήσκευμα του τον Χριστιανισμό, αντιμετωπίζει το Ισλάμ ως μια απειλή προς την συνολική πολιτισμική ταυτότητα³⁵³.

Επίσης, είναι ενδιαφέρουσα η άποψη του Αρχιεπίσκοπου Αλβανίας Αναστάσιου, ο οποίος προσπαθεί να αρθρώσει ένα επιχείρημα περί συμφιλίωσης της μοναδικής ταυτότητας του Δυτικού κόσμου με το Ισλάμ.³⁵⁴ Ωστόσο, εμπίπτει σ' ένα σημαντικό σφάλμα: η απόπειρα συμφιλίωσης νοείται ως μια απόπειρα οικείωσης του Ισλάμ στην κυρίαρχη οντολογία του Χριστιανισμού. Αυτό σημαίνει ότι προτείνεται ένας διάλογος ανάμεσα σε άνισες ιδεολογίες περί κόσμου και ότι η μοναδική λύση είναι η συμφιλίωση-αφομοίωση. Σε μια άλλη απόπειρα του ίδιου του διανοητή παρατηρούμε το επιχείρημα της ειρηνικής συνύπαρξης των πολιτισμών, η οποία μεταφράζεται σε ανοχή που βασίζεται στην χριστιανική έννοια περί αγάπης³⁵⁵. Ο λόγος που το συγκεκριμένο επιχείρημα δεν επιτυγχάνει πλήρως τον σκοπό του είναι ο εξής: προβάλλει την χριστιανική έννοια της αγάπης ως το μέσο που μπορεί να συμφιλιώσει τους ετερογενείς πολιτισμούς. Ίσως, αυτό που θα έπρεπε να γίνει, ώστε να μπορέσει να συμβεί ένας ίσος διάλογος ανάμεσα στους πολιτισμούς, είναι αμοιβαία ανταλλαγή στοιχείων με την διατήρηση της ριζικής διαφοράς του καθενός. Η νοερά προσευχή που πρεσβεύει ο Συναΐτης καθαρίζει την καρδιά του ανθρώπου από τους λογισμούς, βοηθά τον κάθε πιστό να αποφεύγει τους πειρασμούς, να κάνει την προσευχή βασικό, καθημερινό του μέλημα, φροντίδα η οποία δε διακόπτεται ούτε στον ύπνο του. Όλο αυτό το πρακτικό σύστημα είναι στηριγμένο στην Πατερική διδασκαλία, είναι φορέας της Ορθόδοξης Παράδοσης. Κατ' αυτόν τον τρόπο αποτελεί εγγύηση πως η

³⁵¹N. N.Ayubi, *Over-stating the Arab state: politics and society in the Middle East* New York: I.B.Tauris Press, 2004), 86-123.

³⁵²R. Olivier, *The Failure of Political Islam*(Massachusetts: Harvard University Press, 1994), 24.

³⁵³R. Gibbelini, *Η Θεολογία του 20^{ου} αιώνα*, μετάφρ: Π. Υφαντής, επιμ: Χ.Τουτούνα, (Αθήνα: Άρτος Ζωής, 2009), 663-667.

³⁵⁴Αρχιεπίσκοπος Τιράνων Αναστάσιος, *Συνύπαρξη: Ειρήνη, Φύση, Φτώχεια, Τρομοκρατία, Αξίες. Θρησκευτολογική Θεώρηση*, (Θεσσαλονίκη: Αρμός, 2015), 150-153.

³⁵⁵Στοιχίο, 153-154.

Παράδοση της Εκκλησίας δεν κινδυνεύει να αφομοιωθεί ή να αλλοιωθεί μέσα στην πολυφωνία των θρησκευτικών και φιλοσοφικών συστημάτων.

Επίσης, αυτό μπορεί να φανεί πολύ καλά και σε μια άλλη μακρόχρονη ρατσιστική πολιτική: τον αντισημιτισμό. Στην σύγχρονη εποχή, το ζήτημα του αντισημιτισμού με τις νέες μορφές που εκλαμβάνει, επιβάλλει μια ουσιαστική δράση για την καταπολέμηση αυτού του ρατσισμού, ο οποίος απ' ότι, είδαμε, διέπει εγκάρσια τον ιστορικό ρου. Ύστερα από την ενδελεχή ανάλυση του μύθου της Εξόδου καταλήξαμε στο γεγονός ότι αυτός ο μύθος αποτέλεσε το κίνητρο και το ρίζωμα για την επεκτατική πολιτική των Ιουδαίων. Η θεώρηση αυτή ισχύει μέχρι και σήμερα, με διάφορες παραλλαγές. Οι παραλλαγές αυτές είναι τόσες πολλές ώστε να μην μπορούμε πια να μιλάμε για ένα ενιαίο Ιουδαϊστικό κίνημα³⁵⁶. Το μόνο κοινό είναι αυτή η παραλλαγή της πολιτικής θεολογίας, που παρατηρήσαμε με τους Χασαδικούς. Ίσως θα έπρεπε να μετουσιώσουν την επεκτατική τους πολιτική σε πολιτιστική αναδίπλωση δια της ανάπτυξης των πνευματικών-κριτικών δυνάμεων, κάτι το οποίο ενυπάρχει στην ποιητικότητα του Ταλμούδ³⁵⁷. Επίσης θα πρέπει να γίνεται ίσος διάλογος με τις υπόλοιπες θρησκείες και τους εκπροσώπους τους, ώστε να μπορούν οι διαλεγόμενοι να εμπλουτίζουν τις διδασκαλίες του και να δίνουν μια ζωτικότητα σ' αυτές.³⁵⁸

³⁵⁶D. Hartman, *The Boundaries of Judaism*, (New York: Continuum, 2007), 63-81.

³⁵⁷Em. Levinas, *Quatre Lectures Talmudiques*, (Paris: Minuits, 2005), 22-24.

³⁵⁸Gany FM, Herrera AP, Avallone M, Changrani J. Attitudes, knowledge, and health-seeking behaviors of five immigrant minority communities in the prevention and screening of cancer: A focus group approach. *Ethn Health* 2006, 11:19-39. • Gardner R. Miracles of healing in Anglo-Celtic Northumbria as recorded by the Venerable Bede and his contemporaries: a reappraisal in the light of twentieth-century experience. *British Medical Journal* 1983, 287(6409): 1927-1933. • Gartner J. Religious commitment, mental health, and prosocial behavior: A review of the empirical literature. In: Shafranske EP (ed.) *Religion* 1996, 187-214. • Genia GE, Shaw DG. Religion, intrinsic-extrinsic orientation and depression. *Review of Religious Research* 1991, 32:274-283. • Γρηγορόπουλος, Ι.Κ. Θεολήπτου Φιλαδελφείας του ομολογητού, τ. Α'. Κατερίνη: Τέρτιος, 1996. • Gupta R, Prakash H, Gupta VP, Gupta KD. Prevalence and determinants of coronary heart disease in a rural population of India. *Journal of Clinical Epidemiology* 1997, 50:203-209. • Gureje O, Nortje G, Makanjuola V, Oladeji BD, Seedat S, Jenkins R. The role of global traditional and complementary systems of medicine in the treatment of mental health disorders. *The Lancet Psychiatry* 2015, 2(2): 168-177. • Gustafson M. Prayer. In: Snyder M, ed. *Independent Nursing Interventions*. 2nd edn. New York: Delmar Publisher 1992, 280-286. • Hackett C, Grim BJ. *The Global Religious Landscape: A report on*

Ο Συναΐτης υποστηρίζει-όπως είδαμε και σε προηγούμενα κεφάλαια-ότι ο άνθρωπος είναι θρησκευτικό ον. Το θρησκευτικό συναίσθημα και φαινόμενο είναι έμφυτο στον άνθρωπο, βρίσκεται δηλαδή στην ψυχή του. Αυτό σημαίνει ότι μέσα απ' αυτό εκφράζει ένα σύστημα αξιών που αφορούν το πεδίο του πνευματικού κόσμου του πιστού, της συνείδησής του, και ιδιαίτερα της ηθικής του. Η διαλογικότητα ανάμεσα στο μυστήριο της προσευχής του ανθρώπου και του Θεού αποτελεί την επικοινωνιακή διάσταση των εσωτερικών λόγων μας με τον Υπερβατικό λόγο που μας επιτρέπει την βίωση της εσχατολογικής θέωσης. Αυτή συνεννόηση μπορεί να συμβεί μέσα σ' ένα κοινό θεολογικό, πολιτισμικό και δικανικό πλαίσιο, το οποίο να επιτρέπει αυτήν διαλογικότητα ως αυτοσκοπό των θρησκειών. Τους ανθρώπους δεν τους ενώνει τίποτα άλλο πέρα από την περατότητα και την ελπίδα για τη μελλοντική σωτηρία τους³⁵⁹. Αυτή την ελπίδα προσφέρει ως δυνατότητα η νοερά προσευχή στους

the size and distribution of the world's major religious groups as of 2010. The Pew Forum on Religion & Public Life 2012. • Hackney CH, Sanders GS. Religiosity and mental health: a meta-analysis of recent studies. *J Sci Study Relig* 2003, 42:43-55. • Haerich P. Premarital sexual permissiveness and religious orientation: a preliminary investigation. *Journal for the Scientific Study of Religion* 1992, 31:361-365. • Hall TD, Edwards KJ. The Spiritual Assessment Inventory: A Theistic Model and Measure for Assessing Spiritual Development. *Journal for the Scientific Study of Religion* 2002, 41(2): 341-357. • Haland EJ. (n.d.) The Ritual Year of the Icon of the Annunciation on the Island of Tinos, Greece 2011. Available at: <http://www.folklore.ee/folklore/vol47/haland.pdf>, accessed 23 December 2011. • Halarie E. Patient's spiritual needs. A neglected dimension of nursing care? Critical review. *Nursing* 2007, 46(2): 226-236. • Hamlin EJ. Judge, International Theological Commentary. Grand Rapids-Edinburgh: William. B. Eerdmans Publ. Co & The Handsel Press Ltd, 1990. • Hammer K, Mogensen O, Hall EOC. The meaning of hope in nursing research: a meta-synthesis. *Scand J Caring Sci* 2009, 23:549-557. • Hammermeister J, Peterson M. Does spirituality make a difference? Psychology and health-related characteristics of spiritual well-being. *American Journal of Health Education* 2001, 32(5): 293-297.

³⁵⁹Fiala, W. E., Bjorck, J. P., & Gorsuch, R. (2002). The Religious Support Scale: Construction, validation, and cross-validation. *American Journal of Community Psychology*, 30, 761-786; Fincham, F. D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7(1), 1-23; Fincham, F. D., Hall, J. H., & Beach, S. R. H. (2005). Til lack of forgiveness doth us part: Forgiveness in marriage. In E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 207-226). New York: Routledge; Finkelstein, F. O., et al. (2007). Spirituality, quality of life and the dialysis patient. *Nephrology, Dialysis, Transplantation*, 22(9), 2432-2434; Fish, S., & Shelly, J. (1988). *Spiritual care: The nurse's role*. Illinois: IVP; Fisher, J. W. (1998). *Spiritual health: Its nature, and* 357.

ανθρώπους. Αυτά πρέπει να προωθούνται τόσο από την θρησκευτική ζωή όσο και από τους κρατικούς θεσμούς που αφορούν αυτό το κομμάτι του δημόσιου βίου³⁶⁰.

Η κάθε Εκκλησία είναι μια ιστορική κοινότητα μέσα στον πολιτισμό και διαρκώς συνδιαλέγεται μαζί του. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να ανακαινίζει το νόημα της και ταυτόχρονα το νόημα του πολιτισμού. Επιπλέον, της επιτρέπει την υπέρβαση της εκάστοτε χωροχρονικότητας, διότι η υπαρκτική αλήθεια του ανθρώπου και η πραγμάτωση της βρίσκεται στο υπερβατολογικό γεγονός της μέθεξης του ιδίου με τον Λόγο. Γι' αυτόν ακριβώς το λόγο, η νοερή προσευχή του Συναΐτη μπορεί να είναι ωφέλιμη σ' αυτόν τον διάλογο, διότι επιτρέπει την δημιουργία μιας Εκκλησίας ριζωμένη μέσα στην διαφορά κάθε θρησκείας. Επιτρέπει δηλαδή, την εισαγωγή προς την ησυχία και την ευδαιμονία του Θεού. Μέσα από την νοερά προσευχή του κάθε πιστού μπορεί να γίνει εφικτή η εισαγωγή αυτή για όλους τους πιστούς και μπορούν να την επανεγγράψουν οι θεολόγοι στην δικιά τους θρησκεία όντας μέσα στην καθολικότητα της ησυχίας της αιώνιας σωτηρίας. Η νοερά προσευχή που προτείνει ο Συναΐτης μπορεί να γίνει ένας τρόπος να έρθουν σε γνωριμία πιστοί διαφορετικών θρησκειών με την αλήθεια της Ορθόδοξης Παράδοσης. Να γίνει η προσευχή και ως φορέας της Πατερικής Παράδοσης και ως πρακτική άσκηση να αποτελέσει ένα μονοπάτι σωτηρίας για τον κάθε άνθρωπο.³⁶¹

³⁶⁰Β.Αδραχτάς, «Οι επιστημολογικές προκείμενες της συνάντησης Ορθοδοξίας και Ισλάμ, Σ.Δεσπότης, Α.Βαλιανάτος, στο *Η Ορθοδοξία στον 20^ο αιώνα*.Γ',(Πάτρα: Έκδοση Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου, 2008), 141-143.

³⁶¹Cordova J, Cautilli J, Simon C, Axelrod-Sabtig R. *Behavior Analysis of Forgiveness in Couples Therapy*. IJBCT. 2000;2(2):192-208; Cotton SP, Levine EG, Fitzpatrick CM, Dold KH, Targ E. *Exploring the relationships among spiritual well-being, quality of life, and psychological adjustment in women with breast cancer*. Psychooncology. 1999;8:429-438; Cotton S, et al. *Spirituality and Religiosity in Urban Adolescents with Asthma*. J Relig Health. 2012;51(1):118-131; Coulehan J. *Suffering, Hope, and Healing*. Springer New York. 2011;37:717-731; la Cour P, et al. *Religion and survival in a secular region*. Soc Sci Med. 2006;62(1):157-164; Coyle CT, Enright RD. *Forgiveness intervention with post-abortion men*. J Consult Clin Psychol. 1997;65(6):1042-1046; Coyle C, Enright R. *Forgiveness education with adult learners*. In: Smith M, ed. *Adult Learning and Development: Perspectives from Educational Psychology*. Mahwah, NJ: Erlbaum; 1998:219-238; Cronjé RJ, et al. *Effect of a Faith-Based Education Program on Self-Assessed Physical, Mental and Spiritual Health Parameters*. J Relig Health. 2015:1-20; Culliford L. *Spirituality and clinical care*. BMJ. 2002;325:1434-1435; Curlin FA, et al. *Religion, Clinicians, and the Integration of CAM*. J Altern Complement Med. 2009;15(9):987-994; Cysarz D, Bössing A. *Cardiorespiratory synchronization*

Ωστόσο, η Εκκλησία ως διεθνής θεσμός πίστεως και ησυχίας πρέπει να διασφαλιστεί από τον επικείμενο κίνδυνο της δημιουργίας μιας κυρίαρχης νοοτροπίας σχετικά με την λειτουργία της που, ίσως, οδηγήσει στην καταδυνάστευση των ετερογενών δογμάτων από κάποιο ισχυρότερο. Αυτό θα συμβεί, εάν τα δόγματα συμφιλιωθούν μέσα από τη δημιουργία τόπων και κοινών πεποιθήσεων, όπως είναι η αγάπη για τον Άλλο, η ησυχία και η σωτηρία της ψυχής, κ.τ.λ, και δεν υιοθετήσουν μια σχέση ανέχειας μεταξύ τους.³⁶² Η ανέχεια ελλοχεύει τον κίνδυνο της αφομοίωσης και της αλλοτρίωσης από μια πιθανή κυρίαρχη θρησκεία³⁶³. Ο Αρχιεπίσκοπος

during Zen meditation. Eur J Appl Physiol. 2005;95:88-95; Daaleman TP, et al. *The Spirituality Index of Well-Being*. J Fam Pract. 2002;51(11):952; Davison NS, Gian SJ. *Spirituality and QOL in advanced CKD*. J Pain Symptom Manage. 2013;45(2):170-178; Dawson C. *Progress and Religion*. London: Sheed & Ward; 1945; Dianni M, et al. *Santa Clara Strength of Religious Faith Questionnaire in Greek Sample*. Religions. 2014;5(1):157-164; Dickinson C. *The search for spiritual meaning*. Am J Nurs. 1975;75:1789-1793; Dietz LJ, et al. *Cortisol response in bereaved youth*. Biol Psychiatry. 2013;73(4):379-387; Dominian J. *Doctor as prophet*. BMJ. 1983;287(6409):1925-1927; Donahue MJ. *Intrinsic and extrinsic religiousness*. J Pers Soc Psychol. 1985;48(2):400-419; Dossey L. *Healing Words*. San Francisco: Harper; 1993; Dossey L. *Prayer is Good Medicine*. San Francisco: Harper; 1996; Dossey L. *How healing happens*. Altern Ther Health Med. 2002;8(2):12-16; Dubisch J. *In a Different Place*. Princeton, NJ: Princeton University Press; 1995; Duckro P, Magaletta P. *The effect of prayer on physical health*; Earnshaw EL. *Religious orientation and meaning in life*. Unpubl. Manuscript, Central Methodist College, MO; 2000; Edwards D, Besseling E. *Depression, anxiety, coherence, and religious practice*. S Afr J Psychol. 2001;31(4):62-71; Ellison CW, Raymond FP. *SWB Scale*. Life Advance; 1982/2009; Elkins DN, et al. *Toward a humanistic phenomenological spirituality*. J Humanist Psychol. 1988;28:5-18; Ellsworth PC, Smith CA. *Shades of joy*. CognEmot. 1988;2:301-331; Emblen JD. *Religion and spirituality in nursing*. J Prof Nurs. 1992;8:41-47; Emmons RA, Crumpler CA. *Gratitude as human strength*. J Soc Clin Psychol. 2000;19:56-69; Emmons RA, McCullough ME. *Counting blessings vs. burdens*. J Pers Soc Psychol. 2003;84:377-389; Emmons RA. *Emotion and religion*. In: Handbook of Psychology of Religion and Spirituality. Guilford; 2005:235-252; Enright RD, et al. *The adolescent as forgiver*. J Adolesc. 1989;12(1):95-110; Enright R, et al. *Psychology of interpersonal forgiveness*. In: Exploring Forgiveness. Madison, WI: Univ. of Wisconsin Press; 1998; Enright RD, Fitzgibbons RP. *Forgiveness in depressive disorders*. In: Helping Clients Forgive. Washington, DC: APA; 2000:113-133; Enright R. *Forgiveness is a Choice*. APA; 2001; Fehring RJ, et al. *Spiritual well-being in elderly cancer patients*. Oncol Nurs Forum. 1997;24(4):663-671; Ferrell RB, Baird PR. *Meaning and faith in caregiving*. Semin Oncol Nurs. 2012;28(4):256-261

³⁶²Ιερά Σύνοδος της Εκκλησίας της Ελλάδος, *Το ενοριακό ποιμαντικό έργο στη σύγχρονη κοινωνία* (Αθήνα: Κλάδος Εκδόσεων της Επικοινωνιακής και Μορφωτικής Υπηρεσίας της Εκκλησίας της Ελλάδος, 2007), 32

³⁶³Αρχιεπίσκοπος Τυράνων, Δυρραχίου και πάσης Αλβανίας Αναστασίος,ό.π, 140-150.

Τιράνων, Δυρραχίου και πάσης Αλβανίας υποστηρίζει ότι οι θρησκείες «εξακολουθούν να έχουν επιρροή, αλλά βεβαίως δεν καθορίζουν τις αποφάσεις πολιτικών ηγετών και των οικονομικών παραγόντων»³⁶⁴. Η διδασκαλία του Σιναΐτη περί νοεράς προσευχής μπορεί να αναχθεί σε ένα κοινωνικό και πολιτικό κίνημα συνοχής ανάμεσα στην Εκκλησία και το Κράτος, διότι μας επιτρέπει την διαμόρφωση συνετών πολιτών, οι οποίοι διέπονται από το έντονο συναίσθημα της συλλογικότητας, εφόσον έχουν εισέλθει «εις κοινωνίαν μετά του Άναρχου Όντους»³⁶⁵. Γι' αυτόν το λόγο πρέπει να υπάρχει και πολιτική θεμελίωση της νοεράς προσευχής σε κάθε Εκκλησία, διότι αυτή θα μπορέσει να ενεργοποιήσει και να στηρίξει την κοινωνική αλληλεγγύη και τις προσπάθειες για παγκόσμια ειρήνη.

Επίσης, η πανδημία του Covid-19 που μαστίζει όλη την ανθρωπότητα αποτελεί μια σημαντική πρόκληση για την ανθρώπινη υπόσταση, διότι θα πρέπει να διαχειριστεί το φόβο και τον πανικό ενός επικείμενου θανάτου.³⁶⁶ Μέσα στον

³⁶⁴Στο ίδιο, 156.

³⁶⁵Αρχιμανδρίτης Σωφρόνιος (Σαχάρωφ), *Περί Προσευχής*, (Εσσεξ: Ιερά Μονή Τιμίου Προδρόμου, 1994), 15.

³⁶⁶Βλ. N. Aghababaei and M.T. Tabik, "Patience and Mental Health in Iranian Students," *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences* 9, no. 3 (2015): 1–4. W.I.U. Ahmad, *Ethnicity, Disability and Chronic Illness* (Buckingham: Open University Press, 2000); A.L. Ai et al., "Prayers, Spiritual Support, and Positive Attitudes in Coping with the September 11 National Crisis," *Journal of Personality* 73 (2005): 763–791; D. Aldridge, "Spirituality, Healing and Medicine," *British Journal of General Practice* (1991): 425–427; D. Aldridge, "Prayer and Spiritual Healing in Medical Settings," *International Journal of Healing and Caring* 1, no. 1 (2001): 1–11; G.W. Allport, *The Individual and His Religion: A Psychological Interpretation* (New York: Macmillan, 1950); American Psychological Association, *Forgiveness: A Sampling of Research Results* (Berkeley: The Greater Good Science Center, University of California, 2006); F. Amini et al., "Affect, Attachment, Memory: Contributions Toward Psychobiologic Integration," *Psychiatry* 59 (1996): 213–239; F. Anagnostopoulos, D. Niakas, and E. Pappa, "Construct Validation of the Greek SF-36 Health Survey," *Quality of Life Research* 14, no. 8 (2005): 1959–1965; G. Anandarajah and E. Hight, "Spirituality and Medical Practice: Using the HOPE Questions as a Practical Tool for Spiritual Assessment," *American Family Physician* 63, no. 1 (2001): 81–89; G. Anandarajah, "Doing a Culturally Sensitive Spiritual Assessment: Recognizing Spiritual Themes and Using the HOPE Questions," *Virtual Mentor – Ethics Journal of the American Medical Association* 7, no. 5 (2005): 69–79; B.L. Andersen, "Behavioral Outcomes Following Psychological Interventions for Cancer Patients," *Journal of Counseling and Clinical Psychology* 70 (2002): 595–605; J.W. Anderson, C. Liu, and R.J. Kryscio, "Blood Pressure Response to Transcendental Meditation: A Meta-Analysis," *American Journal of Hypertension* 21 (2008): 310–316;

περιορισμό του οίκου μας πρέπει να αναλογιστούμε την αξία της ησυχίας και της προσευχής, η οποία μπορεί να χαρίσει στον άνθρωπο την ευδαιμονία, όπως αυτή που φαίνεται στον Πρίγκιπα Μίσκιν. Ο ησυχαστής μπορεί να συγκριθεί με τον Πρίγκιπα Μίσκιν, ήρωα στο μυθιστόρημα με τίτλο, *Ο Ηλίθιος*, του Fyodor Dostoevsky, διότι ο ήρωας, ένας καλός και όμορφος άνθρωπος³⁶⁷, ο οποίος πρέπει να αντιμετωπίσει την κακία και την ασχήμια του κόσμου. Η πραότητα του Μίσκιν προέρχεται από την εσωτερική ησυχία που επικρατεί στη καρδιά του³⁶⁸. Αυτή η κακία μπορεί να ξεπεραστεί μονάχα χάρη στη δύναμη της συλλογικής πίστης-ανεξάρτητα του χώρου που συμβαίνει αυτή η πράξη.³⁶⁹ Η έννοια της ελευθερίας, όταν νοείται θετικά,

R. Andra et al., "Depressed Affect, Hopelessness, and the Risk of Ischemic Heart Disease in a Cohort of US Adults," *Epidemiology* 4 (1993): 285–294; C. Andrade and R. Radhakrishnan, "Prayer and Healing: A Medical and Scientific Perspective on Randomized Controlled Trials," *Indian Journal of Psychiatry* 51, no. 4 (2009): 247–253; G.G. Ano and E.B. Vasconcelles, "Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress: A Meta-Analysis," *Journal of Clinical Psychology* 61 (2005): 461–480; M. Ansseau et al., "High Prevalence of Mental Disorders in Primary Care," *Journal of Psychosomatic Research* 56 (2004): 50–56; A. Antonovsky, "Implications of Socio-Economic Differentials in Mortality for the Health System," *Population Bulletin* (1980): 42–52; A. Antonovsky, "The Structure and Properties of the Sense of Coherence Scale," *Social Science & Medicine* 36 (1993): 725–733; Apostolic Journey to Lebanon: Meeting with Members of the Government, Institutions of the Republic, the Diplomatic Corps, Religious Leaders and Representatives of the World of Culture, 15 September 2012, Baabda Presidential Palace; M. Ardel, "Wisdom, Religiosity, Purpose in Life, and Attitudes Toward Death," paper presented at the Second Biennial International Conference on Personal Meaning, Vancouver, BC, July 18–21, 2000 (retrieved September 2002); A.A. Argyriou et al., "Religiosity and Its Relation to Quality of Life in Primary Caregivers of Patients with Multiple Sclerosis: A Case Study in Greece," *Journal of Neurology* 258 (2011): 1114–1119; B.A. Armstrong, J. Van Merwyk, and H. Coates, "Blood Pressure in Seventh-Day Adventist Vegetarians," *American Journal of Epidemiology* 105 (1977): 444–449.

³⁶⁷R. Peace, *Dostoyevsky: An Examination of the Major Novels*, (Cambridge: Cambridge University Press, 1971), 59–63

³⁶⁸Μ. Μπράουν, *Ντοστογιέφσκι. Η ζωή μέσα από το έργο του, μετάφρ. Ν. Σκουτερόπουλος*, (Αθήνα: Εκκρεμές, 2008), 247.

³⁶⁹Brady, M. J., A. H. Peterman, G. Fitchett, M. Mo, and D. Cella. "A Case for Including Spirituality in Quality of Life Measurement in Oncology." *Psychooncology* 8 (1999): 417–428; Brähler, E., and W. Senf. "Religiosity and Sense of Coherence—Protective Factors of Mental Health and Well-Being?" *Z Med Psychol* 15 (2006): 165–171; Brazier, J. E., R. Harper, N. M. B. Jones, A. O'Cathain, K. J. Thomas, T. Usherwood, and L. Westlake. "Validating the SF-36 Health Survey Questionnaire: New Outcome Measure for Primary Care." *British Medical Journal* 305, no. 6846 (1992): 160–164; Brazier, J., T. Usherwood, R. Harper, and K. Thomas. "Deriving a Preference-Based Single Index from the UK SF-36 Health Survey." *Journal of Clinical Epidemiology* 51, no. 11 (1998): 1115–1128; Brazier, J., J.

Roberts, and M. Deverill. "The Estimation of a Preference-Based Measure of Health from the SF-36." *Journal of Health Economics* 21, no. 2 (2002): 271–292; Bregman, L. "Spirituality: A Glowing and Useful Term in Search of a Meaning." *OMEGA Journal of Death and Dying* 53, no. 1 (2006): 5–26; Bredle, J. M., J. M. Salsman, S. M. Debb, B. J. Arnold, and D. Cella. "Spiritual Well-Being as a Component of Health Related Quality of Life: The Functional Assessment of Chronic Illness Therapy-Spiritual Well-Being Scale (FACIT-Sp)." *Religions* 2 (2011): 77–94; Bréhier, L. *Vie et mort de Byzance*. Paris: Albin Michel, 2006; Breitbart, W., B. Rosenfeld, H. Pessin, et al. "Depression, Hopelessness, and Desire for Hastened Death in Terminally Ill Patients with Cancer." *JAMA* 284, no. 22 (2000): 2907–2911; Breitbart, W., C. Gibson, S. R. Poppito, and A. Berg. "Psychotherapeutic Interventions at the End of Life: A Focus on Meaning and Spirituality." *Canadian Journal of Psychiatry* 49, no. 6 (2004): 366–372; Brennan, S. J. *Coping Methods of Male and Female NCAA Division I Basketball Referees under Stressful Game Conditions*. Unpublished doctoral dissertation, University of Nebraska, Lincoln, 2001; Bresler, D. E. *Free Yourself from Pain*. 1st ed. New York: Simon & Schuster, 1979; Brinkman, D. D. *An Evaluation of the Spiritual Well-Being Scale: Reliability and Response Measurement*. Dissertation Abstracts International, University Microfilms International, 1989, 50. UMI No. 89-17593; Bromiley, G. W. "Heal." In *The International Standard Bible Encyclopedia*. E–J, vol. 2. Exeter: Paternoster Press, 1982, 640; Brooksbank, M. A., and E. J. Cassell. "The Place of Hope in Clinical Medicine." In *Interdisciplinary Perspectives on Hope*, edited by J. A. Elliott, 231–239. New York: Nova Science Publishers, 2005; Brown, C. "Υγιής." In *The New International Dictionary of New Testament Theology*, vol. 2, 139. Michigan: Paternoster Press Ltd., 1975–1978; Brown, C. M. "Exploring the Role of Religiosity in Hypertension Management among African Americans." *Journal of Health Care for the Poor and Underserved* 11 (2000): 19–32; Bruce, K. C. *A Spanish Translation of the Spiritual Well-Being Scale: Preliminary Validation*. Doctoral dissertation, George Fox University, 1996. Dissertation Abstracts International, 57; De Bruin, A. F., J. P. M. Diederiks, L. P. De Witte, F. C. J. Stevens, and H. Philipsen. "The Development of a Short Generic Version of the Sickness Impact Profile." *Journal of Clinical Epidemiology* 47, no. 4 (1994): 407–418; Bono, G., R. A. Emmons, and M. E. McCullough. "Gratitude in Practice and the Practice of Gratitude." In *Positive Psychology in Practice*, edited by P. A. Linley and S. Joseph, 464–481. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc., 2004; Bouchard, T. J. Jr., D. T. Lykken, M. McGue, N. L. Segal, and A. Tellegen. "Sources of Human Psychological Differences: The Minnesota Study of Twins Reared Apart." *Science* 250 (1990): 223–228; Buck, A. C., D. R. Williams, M. A. Musick, and M. J. Sternthal. "An Examination of the Relationship Between Multiple Dimensions of Religiosity, Blood Pressure and Hypertension." *Social Science & Medicine* 68 (2009): 314–322; Bufford, R., R. Paloutzian, and C. Ellison. "Norms for the Spiritual Well-Being Scale." *Journal of Psychology and Theology* 9 (1991): 56–70; Bullington, J., and I. Fagerberg. "The Fuzzy Concept of 'Holistic Care': A Critical Examination." *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 27 (2013): 493–494; Bülow, H. H., L. Charles, L. C. Sprung, M. Baras, S. Carmel, M. Svantesson, J. Benbenishty, P. A. Maia, A. Beishuizen, et al. "The World's Major Religions' Points of View on End-of-Life Decisions in the Intensive Care Unit." *Intensive Care Medicine* 34 (2008): 423–430; Burkhardt, M. "Spirituality: An Analysis of the Concept." *Holistic Nursing Practice* 3, no. 3 (1989): 69–77; Burnard, P. "Picking Up the Pieces." *Nursing Times* 82 (1988): 37–39; Burnette, J. L., D. E. Davis, J. D. Green, E. L. Worthington Jr., and E. Bradfield. "Insecure Attachment and Depressive Symptoms: The Mediating Role of Rumination, Empathy, and Forgiveness." *Personality and Individual Differences* 46, no. 3 (2009): 276–280; Büssing, A., H. J. Balzat, and P. Heusser. "Spiritual Needs of Patients with Chronic Pain Diseases and Cancer—Validation of the Spiritual Needs Questionnaire." *European Journal of Medical Research* 15 (2010): 266–273; Büssing, A., and H. G. Koenig. "Spiritual Needs of Patients with Chronic Diseases." *Religions* 1, no. 1 (2010): 18–27; Büssing, A., K. Baumann, N. C. Hvidt, H. G. Koenig, C. Puchalski, et al. "Spirituality and Health." *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* (2014): 1–2; Busch, S. "Elderly African American Women's Knowledge and Belief about Colorectal Cancer." *ABNF Journal* 14 (2003): 99–103; Butler, M. H., S. K. Dahlin, and S. T. Fife. "Languaging Factors Affecting Clients' Acceptance of Forgiveness Intervention in Marital Therapy." *Journal of Marital and Family Therapy* 28, no. 3 (2002): 285–298; Byrd, R. C. "Positive Therapeutic Effects of Intercessory Prayer in a Coronary Care Unit Population." *Southern Medical Journal* 81 (1988): 826–829; Cabot, R. L., and R. L. Dicks. *The Art of Ministering to the Sick*. New York: Macmillan, 1959.

γεννιέται από την επιθυμία του ανθρώπου να είναι αυτεξούσιος· να είναι κύριος των πράξεών του και όχι έρμαιο εξωτερικών παραγόντων. Ο άνθρωπος επιδιώκει να είναι υποκείμενο και όχι αντικείμενο, να δρα με γνώμονα τα δικά του συνειδητά κίνητρα, να διαθέτει ανεξαρτησία και προσωπική υπόσταση. Θέλει να νιώθει ότι σκέπτεται, επιθυμεί και πράττει, έχοντας την ευθύνη των επιλογών του, τις οποίες μπορεί να αιτιολογήσει σύμφωνα με τις ιδέες και τις επιδιώξεις του.

Η ελευθερία αυτή δεν ταυτίζεται με μια απλή δυνατότητα επιλογής μεταξύ διαφορετικών πραγμάτων. Δεν εξαντλείται στην εξωτερική απουσία καταναγκασμού, ούτε στην ποσοτική αύξηση των διαθέσιμων επιλογών. Αντιθέτως, η αυθεντική ελευθερία αντλεί το βάθος της από την ικανότητα του ανθρώπου να προσδίδει νόημα στις πράξεις του, να τις αναλαμβάνει ως δικές του – όχι επειδή του επιτρέπεται, αλλά επειδή αποφάσισε να τις πραγματοποιήσει. Η πράξη είναι ελεύθερη όταν εκφράζει το πρόσωπο στην ενότητά του, όταν δεν είναι καρπός εξωτερικής καθοδήγησης αλλά εσωτερικής συναίνεσης.

Ανάμεσα στην υποκειμενική αίσθηση και την αντικειμενική πραγματικότητα υπάρχει απόσταση· η αληθινή ελευθερία συνδέεται όχι μόνο με την εσωτερική κατάσταση του ανθρώπου, αλλά και με τις εξωτερικές συνθήκες της ζωής του. Σε αυτήν ακριβώς την αντίφαση ανάμεσα στην επιθυμία για απόλυτη βούληση και στην αντικειμενικά περιορισμένη ελευθερία του ατόμου, εγγράφεται η τραγικότητα της ανθρώπινης συνθήκης.³⁷⁰

Η τραγικότητα αυτή δεν προκύπτει μόνο από την εξωτερική σύγκρουση ανάμεσα στη βούληση και τον κόσμο, αλλά και από το εσωτερικό ρήγμα του ίδιου του ανθρώπου. Η επιθυμία για απόλυτη αυτονομία προσκρούει διαρκώς στην αδυναμία του να εξουσιάζει πλήρως τις δυνάμεις που τον συνέχουν: τη βιολογική του φύση, τα πάθη του, τη φθαρτότητα, τον θάνατο. Ο άνθρωπος ζητεί να γίνει θεός, αλλά κουβαλά τη σκόνη της γης· θέλει να δημιουργεί αξίες, αλλά παλεύει με το κενό. Έτσι, η ελευθερία μεταβάλλεται σε πεδίο μάχης, σε θέατρο ηθικού αγώνα, όπου το νόημα δεν δίνεται έτοιμο, αλλά κερδίζεται μέσα από τη σύγκρουση.

Η ανθρώπινη ύπαρξη ταλαντεύεται ανάμεσα στην παντοδυναμία και την αδυναμία, την ελευθερία και τον μηδενισμό, αναζητώντας τη λύτρωση μέσα από μια κατάσταση που φέρει τον σφραγισμένο χαρακτήρα του πόνου. Και είναι ο ίδιος ο πόνος που

³⁷⁰Μπράουν, *Ντοστογιέφσκι*, 290

αναδεικνύει την ελευθερία ως τη μέγιστη πρόκληση για τον άνθρωπο: η βίωση της ελευθερίας φέρει βαρύ φορτίο, αλλά ακριβώς αυτό το βάρος αποκαλύπτει την αληθινή αξιοπρέπεια της ύπαρξης.³⁷¹

Δεν είναι τυχαίο ότι η ελευθερία αναδεικνύεται μέσα στην πτώση, στην αποτυχία, στο παράλογο. Εκεί που ο άνθρωπος δεν μπορεί πια να ελπίζει σε μια τέλεια τάξη, εκεί που κάθε εξωτερικό σύστημα αξιών φαίνεται να έχει καταρρεύσει, τότε ακριβώς ανοίγεται η δυνατότητα του υπαρξιακού άλματος – μιας πράξης που δεν υπακούει σε κανέναν νόμο παρά μονάχα στην εσωτερική της αλήθεια. Η ελευθερία γίνεται έτσι δημιουργική πράξη, αυτοθέσμιση, κίνηση προς το άγνωστο.

Αυτό που επιβάλλεται ως καλό, χωρίς τη συγκατάθεση της βούλησης, παύει να είναι καλό· μετατρέπεται σε καταναγκασμό. Μόνο το καλό που προκύπτει από ελεύθερη προαίρεση έχει αυθεντική ηθική αξία. Ωστόσο, η ύπαρξη της ελευθερίας του καλού προϋποθέτει και την ελευθερία του κακού – εκεί εντοπίζεται και η τραγικότητα της ελευθερίας: ή καταστρέφεται από την ορμή του κακού που ελλοχεύει εντός της, ή ακυρώνεται όταν επιβάλλεται το καλό ως καθολική εντολή.

Στον βαθμό που επιδιώκεται η απόλυτη ασφάλεια, η εξάλειψη της αμφιβολίας, η εξαφάνιση της δυνατότητας του κακού, η ελευθερία συνθλίβεται. Κάθε εξουσία που προσφέρεται ως σωτηρία από την αβεβαιότητα της ελευθερίας καταλήγει να ζητεί την πλήρη παράδοση της βούλησης. Και αυτός ο πειρασμός είναι ίσως ο πιο επικίνδυνος: ο πειρασμός της ανάθεσης, της απεμπόλησης της ελευθερίας για χάρη της τάξης, της γαλήνης, της ευημερίας.

Η επιβολή της ευδαιμονίας δια της άρνησης της ελευθερίας συνιστά την πιο ακραία μορφή αυτής της τραγωδίας: μια εξουσία που αποβλέπει στο κοινό καλό μπορεί να οδηγήσει στην κατάργηση της ατομικής αυτονομίας και στην υποδούλωση της βούλησης. Το κρίσιμο ερώτημα δεν είναι μόνο αν ο άνθρωπος έχει δικαίωμα στην ελευθερία, αλλά από πού προέρχεται η δύναμη που μπορεί να του την αφαιρέσει· από ποιον απορρέει η εξουσία να τον καθορίσει.

Η ελευθερία δεν είναι ποτέ αυθύπαρκτη ή απόλυτα ατομική· συγκροτείται πάντα σε σχέση με τον άλλον. Δεν υπάρχει ελευθερία χωρίς ευθύνη, χωρίς αναγνώριση του προσώπου του άλλου ως ισότιμου κέντρου βούλησης. Ο ελεύθερος άνθρωπος δεν

³⁷¹Στο ίδιο, 291.

είναι αυτός που δρα χωρίς εμπόδια, αλλά εκείνος που μπορεί να λογοδοτήσει για τις πράξεις του ενώπιον του Άλλου – και να συνεχίσει να πράττει, με πλήρη επίγνωση της αβεβαιότητας, της ευαλωτότητας, του πόνου που η ελευθερία ενέχει.

Η υπέρβαση αυτού του αδιεξόδου προσφέρεται μόνο μέσω της ηθικής δύναμης μιας παρουσίας που δεν επιβάλλει, αλλά μαρτυρεί. Εκείνος που παραμένει σιωπηλός απέναντι στην αυταρχία, ενσαρκώνει την απάντηση: μια ελευθερία πλήρης νοήματος, απαλλαγμένη από εγωκεντρικές ωθήσεις, ικανή να αναδείξει το ανθρώπινο πρόσωπο στην αιωνιότητά του.

Ο Ντοστογιέφσκι, με έργα όπως το *Υπόγειο*, δίνει φωνή σε έναν άνθρωπο που έχει χάσει κάθε σταθερότητα και παλεύει με το ίδιο του το σκοτάδι. Περνά μέσα από μια εσωτερική κόλαση, αναμετριέται με το απόλυτο κακό, και τελικά οδηγείται στην πίστη – όχι ως απλό καταφύγιο, αλλά ως βαθιά, τραυματική και υπαρξιακά κατακτημένη αλήθεια. Σε αυτή τη διαδρομή, ο Ντοστογιέφσκι κατανοεί ότι η ανθρώπινη ελευθερία είναι άρρηκτα δεμένη με την προσωπική ευθύνη: ότι η σωτηρία δεν έρχεται εξωτερικά, αλλά μέσα από την αποδοχή του πόνου, της αμφιβολίας, της μοναξιάς – μέσα από έναν «σταυρικό δρόμο» ύπαρξης. Η σταθερότητα που τελικά βρίσκει δεν είναι φιλοσοφικό σύστημα, αλλά πρόσωπο: ο Χριστός, ως ενσάρκωση της τέλει αγάπης και της απόλυτης συγχώρεσης.

Η υπαρξιακή αυτή μεταστροφή δεν περιορίστηκε στο πρόσωπο του συγγραφέα, αλλά εκφράστηκε και μεταδόθηκε μέσα από το έργο του. Ο Ντοστογιέφσκι δεν δίδαξε από απόσταση: έζησε ο ίδιος κάθε αντίφαση, κάθε άβυσσο και κάθε κορυφή που αποτυπώνονται στα μυθιστορήματά του. Περπάτησε μαζί με τους ήρωές του στα έσχατα όρια της ανθρώπινης εμπειρίας – εκεί όπου ξεκινούν οι πνευματικές αποκαλύψεις ή το απόλυτο σκοτάδι.

Η συμβολή του στοχαστή αυτού δεν είναι απλώς λογοτεχνική ή φιλοσοφική. Ο Νικολάι Μπερντιάεφ, ένας άλλος κορυφαίος Ρώσος φιλόσοφος, τον θεωρεί πηγή κάθε ρωσικής μεταφυσικής σκέψης. Για πολλούς, υπήρξε πρόδρομος του υπαρξισμού: όχι μόνο με τις θεματικές που ανέπτυξε, αλλά και με το γεγονός ότι πρώτος έθεσε το ερώτημα της ανθρώπινης ύπαρξης ως αγωνιώδους, επείγον και τελεσίδικου.

Σε αντίθεση με τον Τολστόι, που παρέμεινε κυρίως ένας ρεαλιστής της ψυχολογίας, ο Ντοστογιέφσκι φώτισε το βάθος του πνεύματος. Έδωσε μορφή σε εσωτερικές μάχες που σπάνια ο άνθρωπος τολμά να παραδεχτεί, και τις έντυσε με τον πλούτο και την ένταση της ρωσικής ψυχής – μιας ψυχής παθιασμένης, αυτοκαταστροφικής αλλά και ικανής για άπειρη μετάνοια και αγάπη.³⁷²

Ο Ντοστογιέφσκι, με τον άνθρωπο του Υπογείου, διατυπώνει μια ριζική κριτική απέναντι σε κάθε σύστημα που προσπαθεί να ερμηνεύσει τον άνθρωπο αποκλειστικά με όρους λογικής, ωφελιμισμού και ατομικού συμφέροντος. Ο υπόγειος άνθρωπος δεν είναι απλώς ένα παθολογικό άτομο· είναι η φιγούρα που αποκαλύπτει το υπαρξιακό αδιέξοδο του νεωτερικού ανθρώπου: ενός ανθρώπου που, ενώ διαθέτει συνείδηση και λογική, χάνει κάθε αίσθηση προσανατολισμού επειδή αποκόπτεται από τον Άλλον και από κάθε διαπροσωπική ή μεταφυσική αναφορά.

Η ελευθερία, σε αυτό το πλαίσιο, παύει να είναι δημιουργική· γίνεται αποσταθεροποιητική. Ο υπόγειος άνθρωπος είναι ελεύθερος – όχι όμως με τη θετική έννοια της αυτοπραγμάτωσης, αλλά με την αρνητική έννοια της άρνησης κάθε δεσμού, κάθε σχέσης, κάθε δέσμευσης. Στρέφεται προς τον εαυτό του σε μια αυτοκαταστροφική κυκλικότητα, όπου η συνείδηση δεν τον λυτρώνει, αλλά τον καθλώνει. Εδώ εμφανίζεται η οντολογική μοναξιά, όχι ως κοινωνική συνθήκη, αλλά ως υπαρξιακή εμπειρία: ο άνθρωπος του Υπογείου είναι μόνος όχι επειδή δεν έχει φίλους, αλλά επειδή έχει χάσει τη δυνατότητα ουσιαστικής σχέσης με τον Άλλον.

Αυτός ο απομονωμένος άνθρωπος αρνείται το ιδεώδες του Διαφωτισμού – τον ορθολογικά υπολογισμένο άνθρωπο που επιδιώκει την ευτυχία μέσω του συμφέροντος. Αντιθέτως, επιλέγει τη δυστυχία, το πάθος, την αντίφαση, ακόμα και τον πόνο, ακριβώς για να αποδείξει την ελευθερία του. Προβαίνει σε πράξεις αυτοϋπονόμευσης μόνο και μόνο για να δείξει ότι δεν υπάγεται σε κανέναν κανόνα – ούτε καν σε αυτόν του «λογικού συμφέροντος». Η πράξη αποκτά αξία μόνο ως άρνηση: αρνείται να συμμορφωθεί, αρνείται να υποτάξει τη θέλησή του σε μια ορθολογική ηθική.

Σε αυτό το σημείο, ο Ντοστογιέφσκι αγγίζει προβλήματα που αργότερα θα εξετάσει η υπαρξιακή φιλοσοφία. Η βούληση, όταν αποσυνδεθεί από τον Άλλον και από ένα

³⁷²Στο ίδιο.

ηθικό πλαίσιο σχέσης και αναγνώρισης, καταλήγει στείρα και καταστροφική. Ο Σαρτρ, για παράδειγμα, θα αναγνωρίσει στην απόλυτη ελευθερία και την έλλειψη ουσίας μια κατάσταση «καταδίκης» του ανθρώπου, ενώ ο Χάιντεγκερ θα επισημάνει την ανάγκη για αυθεντική ύπαρξη μέσω της σχέσης με το Είναι και την αποδοχή της θνητότητας.

Στον υπόγειο άνθρωπο, βλέπουμε την αποτυχία αυτής της μετάβασης: δεν μπορεί να αγαπήσει, επειδή η αγάπη προϋποθέτει να υπερβεί το εγώ και να αναγνωρίσει τον Άλλον ως πρόσωπο. Η Λίζα αποτελεί, έστω στιγμιαία, μια δυνατότητα σωτηρίας, ένα πρόσωπο που ενσαρκώνει την ηθική της στοργής και της κατανόησης. Όμως ο υπόγειος άνθρωπος την απορρίπτει, καθώς η αποδοχή της αγάπης της θα σήμαινε την κατάρρευση της αυτάρκειας του εγώ του. Έτσι, η πράξη του είναι πράξη αυτοϋπονόμευσης, αλλά και υπαρξιακής τύφλωσης: δεν μπορεί να δει τον Άλλον ως φορέα λύτρωσης, μόνο ως απειλή.

Συνεπώς, ο εγωισμός του δεν είναι πρακτικός, αλλά υπαρξιακός: είναι η απελπισμένη άρνηση κάθε εξωτερικής αρχής, που καταλήγει όμως σε εσωτερική αποσύνθεση. Ο άνθρωπος του Υπογείου δεν είναι απλώς αντι-ήρωας, αλλά μορφή της αποξένωσης που γεννά η ελευθερία δίχως αγάπη, η αυτοσυνειδησία δίχως αποδοχή, η βούληση δίχως νόημα.

Ο Ντοστογιέφσκι, έτσι, δεν αρκείται σε μια ψυχολογική απεικόνιση: προχωρά σε μια υπαρξιακή διάγνωση: ο άνθρωπος χωρίς σχέση καταλήγει ένα ον «εκτός πραγματικότητας», θύμα της ίδιας του της αδιαλλαξίας. Η απάντηση δεν είναι η επιστροφή στον παλιό θεοκρατικό αυταρχισμό, αλλά η ανάδυση ενός νέου τρόπου σχέσης: βασισμένου στην ελευθερία που αναγνωρίζει τον Άλλον, στην ευθύνη που δεν είναι καταναγκασμός αλλά επιθυμία συνύπαρξης.

Η αυτοκτονία ως συνειδητή επιλογή αποτέλεσε στο παρελθόν αντικείμενο έντονης διαφωνίας μεταξύ της χριστιανικής και της αρχαίας ελληνικής σκέψης. Ενώ η αρχαία υλιστική φιλοσοφία (π.χ. Επίκουροι, Στωικοί) την αντιμετώπιζε ως θεμιτή διέξοδο από τον πόνο, ο χριστιανισμός την καταδίκασε ως πράξη απιστίας και αμαρτίας, θεωρώντας ότι η ζωή ανήκει στον Θεό. Αυτές οι δύο αντίθετες προσεγγίσεις συνυπάρχουν και συγκρούονται στον ήρωα του Ντοστογιέφσκι, τον Κυρίλωφ, ο

οποίος τελικά ασπάζεται τη «παγανιστική» θέση: αυτοκτονεί, θεωρώντας την πράξη του ένδειξη αξιοπρέπειας και ελευθερίας.

Ο Ντοστογιέφσκι, παρότι διαφωνεί, δείχνει κατανόηση: η αυτοκτονία του Κυρίλωφ δεν είναι αποτέλεσμα νιχιλισμού, αλλά μιας βαθιάς, υπαρξιακής ανάγκης να λυτρώσει την ανθρωπότητα από τον τρόμο του θανάτου, καταργώντας την αιτία του – τον Θεό. Έτσι, ο Κυρίλωφ αποπειράται να αποδείξει πως ο άνθρωπος μπορεί να ζήσει δίχως Θεό, κυριαρχώντας απόλυτα στη βούλησή του. Κατ' αυτόν, η κατάργηση του Θεού ισοδυναμεί με την εγκαθίδρυση μιας θεϊκής ανθρώπινης ελευθερίας. Θέλει να σκοτωθεί για να γίνει θεός, όπως λέει και ο Καμύ – μια παράλογη αλλά εσωτερικά συνεπής λογική.³⁷³

Αυτή η παράδοξη θέση του Κυρίλωφ, κατά τον Καμύ, βρίσκεται στον πυρήνα της φιλοσοφίας του παραλόγου. Το «όλα είναι καλά» του Κυρίλωφ προϋποθέτει την πλήρη αποδοχή της ζωής ακόμη και μέσω του θανάτου. Οι ιδέες του φέρουν επιρροές από τον Μπακούνιν και τον Φόουερμπαχ, που τάχθηκαν κατά της ύπαρξης Θεού ως πηγής ανθρώπινης δουλείας. Για τον Κυρίλωφ, η κατάργηση του Θεού ισοδυναμεί με την ανακήρυξη του ανθρώπου σε απόλυτα ελεύθερο ον.

Ωστόσο, ο Καμύ απορρίπτει την ιδέα ότι η ελευθερία προϋποθέτει την εξάλειψη του Θεού. Ο δικός του "παράλογος άνθρωπος" δεν αναζητά κυριαρχία ούτε απαντήσεις σε μεταφυσικά ερωτήματα. Ζει μέσα στην αβεβαιότητα, αναγνωρίζοντας τον θάνατο ως δεδομένο, δίχως να στρέφεται στο παρελθόν ή στο μέλλον. Η αυτοκτονία, σύμφωνα με τον Καμύ, πηγάζει από μια αίσθηση αποξένωσης και ματαιότητας, από την αναγνώριση ότι η ζωή είναι μια σειρά επαναλήψεων δίχως βαθύ νόημα – όμως, η αποδοχή αυτής της συνειδητοποίησης είναι ταυτόχρονα η αρχή μιας νέας, αυθεντικής ύπαρξης.

Η φιλοσοφία του υπαρξισμού αναπτύχθηκε ως αντίδραση απέναντι στην αυστηρά συστηματοποιημένη και αφηρημένη ιδεαλιστική σκέψη του Έγκελου, την οποία θεώρησε περιοριστική για την κατανόηση της ανθρώπινης υπόστασης. Οι υπαρξιστές υποστήριζαν ότι οι αξίες και το νόημα της ζωής δεν μπορούν να χωρέσουν σε ένα αυστηρό φιλοσοφικό σύστημα, καθώς κάτι τέτοιο αλλοιώνει την εμπειρία της ίδιας

³⁷³Στο ίδιο.

της ύπαρξης. Παρ' όλα αυτά, και οι δικές τους θεωρίες υπέπεσαν μερικώς στην ανάγκη της φιλοσοφικής οργάνωσης.³⁷⁴

Μια εξέχουσα μορφή που ενσάρκωσε τις αρχές του υπαρξισμού ήδη πριν από τη θεωρητική του διατύπωση είναι ο Φιοντόρ Ντοστογιέφσκι. Για τον Ντοστογιέφσκι, κεντρική ανησυχία υπήρξε η αντίσταση στην αντικειμενοποίηση του ανθρώπου – η υπεράσπιση δηλαδή της μοναδικότητας και της εσωτερικής ζωής του προσώπου. Το ενδιαφέρον του για την υποκειμενικότητα και την εσωτερική πάλη των ηρώων του εντάσσεται απόλυτα στο πλαίσιο της υπαρξιακής σκέψης, ακόμη και αν δεν πρότεινε ποτέ ένα πλήρες φιλοσοφικό σύστημα. Ο ίδιος προσέγγισε τα μεγάλα ερωτήματα της ύπαρξης μέσω της λογοτεχνίας, και το μυθιστόρημα υπήρξε το κατεξοχήν μέσο του φιλοσοφικού του στοχασμού. Μέσω των πολυεπίπεδων αφηγήσεών του, παρουσίαζε την ανθρώπινη ύπαρξη ως ένα πεδίο συγκρούσεων, εσωτερικών αδιεξόδων και βαθιάς υπαρξιακής αγωνίας.

Ο Ντοστογιέφσκι συνέβαλε περαιτέρω στη φιλοσοφική σκέψη μέσω της επινόησης του πολυφωνικού μυθιστορήματος, όπως περιγράφει ο Μιχαήλ Μπαχτίν. Αντί για ένα ενιαίο συγγραφικό ύφος ή μια αυθεντική φωνή που καθοδηγεί την αφήγηση, στον Ντοστογιέφσκι συγκρούονται ισοδύναμα και αυτοτελώς πολλές φωνές και κοσμοθεωρίες, χωρίς να επιβάλλεται μία ως τελική ή «ορθή». Αυτή η πολυφωνία επιτρέπει την ανάδειξη της ανθρώπινης εμπειρίας ως πολύπλευρης και απρόβλεπτης, ενισχύοντας τον διάλογο και την ανεκτικότητα απέναντι στην πολλαπλότητα των υπαρξιακών θέσεων.

Τελικά, για τον Ντοστογιέφσκι, οι πιο ακραίες εμπειρίες δεν είναι τα εξωτερικά γεγονότα, αλλά οι εσωτερικές κρίσεις: η σύγχυση, η απόγνωση, το υπαρξιακό αδιέξοδο. Οι ήρωές του δεν οδηγούνται σε ανατροπές από εξωτερικές δυνάμεις, αλλά από τις βαθιές συγκρούσεις που βιώνουν εντός τους. Αυτές οι κρίσεις τους τοποθετούν μπροστά σε διλήμματα θεμελιώδους σημασίας, προσεγγίζοντας έτσι το πυρήνα του υπαρξιστικού στοχασμού: το να βρίσκεται κανείς συνεχώς σε μια επιλογή ανάμεσα σε δύο ασυμφιλίωτες πιθανότητες, στο σταυροδρόμι του είτε/είτε.

Στο έργο του Ντοστογιέφσκι, τα πρόσωπα που πλάθει δεν είναι απλοί χαρακτήρες μυθοπλασίας, αλλά φορείς ιδεών, στοχασμού και υψηλών αξιών. Η ουσία της

³⁷⁴Στο ίδιο.

ύπαρξής τους προσδιορίζεται μέσα από τα ιδανικά που ενστερνίζονται και τη στοχαστική ενασχόλησή τους με θεμελιώδη υπαρξιακά ζητήματα, όπως το καλό και το κακό, η ελευθερία, η πίστη, η ενοχή και η λύτρωση. Εάν τους αφαιρεθεί η ικανότητα του στοχασμού, εάν πάψουν να συγκρούονται και να αναζητούν αλήθειες μέσα από ιδεολογικές ή ηθικές διεργασίες, τότε χάνουν όχι μόνο το βάθος τους, αλλά και την ίδια τους την υπόσταση ως λογοτεχνικά υποκείμενα. Ωστόσο, αυτό δεν σημαίνει πως κάθε τέτοιο πρόσωπο είναι αποκομμένο από τους άλλους ή ότι η ιδέα που εκπροσωπεί υφίσταται σε ένα είδος ερμητικά κλειστής εσωτερικότητας. Αντίθετα, κάθε μεγάλη ιδέα στον κόσμο του Ντοστογιέφσκι αποκτά νόημα και σχήμα μόνο μέσα από τον διάλογο — μέσα από τη σύγκρουση, τη διαπραγμάτευση και την αντιπαράθεση με διαφορετικές ή και αντίθετες ιδέες.

Η συνάντηση με τον Άλλον, τον φορέα μιας ξένης ή ακόμη και εχθρικής κοσμοθεώρησης, είναι εκείνη που κινητοποιεί την εξέλιξη του προσώπου και ταυτόχρονα αναδεικνύει τη δυναμική των ιδεών. Ο Ντοστογιέφσκι επινοεί χαρακτήρες που δεν αναπτύσσονται με τρόπο στατικό ή με βάση ένα παρελθόν βιογραφικό, αλλά που καθορίζονται από το πώς σκέφτονται, πώς αλληλεπιδρούν και πώς υπαρξιακά απαντούν στον άλλο. Η σχέση προηγείται της ουσίας και το πρόσωπο, ως οντολογική πραγματικότητα, συγκροτείται μέσα από αυτή τη βιωματική και διαλογική συμμετοχή. Ο στοχασμός δεν είναι λοιπόν μια εσωτερική διεργασία απομονωμένου υποκειμένου, αλλά ένα άνοιγμα προς το διαφορετικό, μια πράξη ύπαρξης που πραγματώνεται στο πεδίο της σχέσης.

Ακριβώς γι' αυτό, το έργο του Ντοστογιέφσκι είναι έντονα πολυφωνικό: οι φωνές των ηρώων του συνυπάρχουν χωρίς να συγχωνεύονται, διατηρούν την αυτονομία τους και συγκρούονται με τρόπο δραματικό. Η αφηγηματική φωνή δεν επιβάλλει καμία ιδεολογική υπεροχή, δεν καθοδηγεί την ηθική κρίση του αναγνώστη· αντίθετα, επιτρέπει στις ιδέες να αναμετρηθούν σε ένα ανοιχτό πεδίο μάχης, εν είδει φιλοσοφικού ή ηθικού δράματος. Αυτή η συνύπαρξη πολλαπλών κοσμοαντιλήψεων, καθεμιά από τις οποίες έχει την αλήθεια και τη λογική της, δημιουργεί την αίσθηση ότι στο κέντρο του έργου δεν βρίσκεται μία ενιαία και απόλυτη αλήθεια, αλλά ο *διάλογος* ως τρόπος αποκάλυψης της αλήθειας.

Ο συγγραφέας δεν ενδιαφέρεται να αποδώσει συμπάθεια ή ηθική ανωτερότητα σε κάποιον χαρακτήρα. Το ζητούμενο είναι η *πληρότητα της ύπαρξης*, η αυθεντικότητα

με την οποία καθένας ξεδιπλώνει το υπαρξιακό του στίγμα. Στον κόσμο του Ντοστογιέφσκι, η *σχέση* είναι που θεμελιώνει το πρόσωπο: δεν υπάρχει ουσία χωρίς κοινωνία. Η αλήθεια είναι εμπειρική, σχεσιακή, και μπορεί να βιωθεί μόνο ως γεγονός, ως πράξη συμμετοχής και διάλογου.

Συμπερασματικά, η σημερινή εποχή απαιτεί μια αντίδραση των ανθρώπων μέσα από την ησυχία τους, μέσα από τη νοερή προσευχή τους, διότι ο σύγχρονος πολιτισμός κατέχεται από τους θορύβους της επιταχυνόμενης εξέλιξη των ρυθμών ζωής. Αυτό το είδος ζωής τείνει να απομακρύνεται από τις απαιτήσεις ενός αρμονικού οικοσυστήματος και εν γένει μιας αρμονίας του βιοκόσμου μας. Ο ρόλος της διδασκαλίας του Σιναίτη μπορεί να συμβάλλει σημαντικά στην ομαλοποίηση των γρήγορων ρυθμών της κοινωνικής-πολιτικής ζωής και στην διαμόρφωση ενός θεσμικού και πολιτισμικού πλαισίου για την λειτουργία της Εκκλησίας του Ησυχασμού, η οποία μπορεί να εξομαλύνει τις ανισότητες και την εχθρική στάση ανάμεσα στα θρησκευτικά δόγματα. Όσον αφορά την πλευρά του πιστού, ο ησυχαστής ή ο υποψήφιος ησυχαστής δεν συνιστά ένα είδος καλόγερου μέσα στον πολιτισμό, αλλά ενός ανθρώπου που μπορεί να βιώσει το απόλυτο αίσθημα της ευδαιμονίας μέσα στο συλλογικό σώμα των πιστών.

5. Συμπεράσματα

Η παρούσα διατριβή ερευνήσε διεξοδικά την πνευματική, θεολογική και φιλοσοφική συμβολή του αγίου Γρηγορίου του Σιναΐτη, αναδεικνύοντάς τον όχι μόνο ως έναν από τους κορυφαίους θεμελιωτές του Ησυχασμού, αλλά και ως ένα καθοριστικό πρόσωπο στη διαμόρφωση της ορθόδοξης ανθρωπολογίας και μυστικής θεολογίας του 14ου αιώνα. Ο Σιναΐτης υπήρξε γνήσιος θεολόγος της εμπειρίας, φορέας μιας θεολογίας που προκύπτει όχι από αφηρημένη ενατένιση, αλλά από τον άμεσο βίωμα του Θεού. Το έργο του απευθύνεται στον μοναχό και τον λαϊκό, στον ηγούμενο και στον απλό προσκυνητή, στον μεσαιωνικό και στον σύγχρονο άνθρωπο.

Η μελέτη ανέλυσε το πολύπλοκο και γόνιμο πλέγμα σχέσεων μεταξύ θεολογίας και ασκητικής εμπειρίας, κοινωνικοπολιτικής πραγματικότητας και πολιτισμικής ταυτότητας. Αναδείχθηκε ότι ο Ησυχασμός δεν είναι μόνο πνευματικό ρεύμα εντός της Εκκλησίας, αλλά ολόκληρη πολιτισμική πρόταση, σύστημα ζωής και κοσμοθεωρία με βαθύ ανθρωπολογικό, οντολογικό και σωτηριολογικό περιεχόμενο.

Η συμβολή του Σιναΐτη υπήρξε κατ' εξοχήν οντολογική. Προτείνει μια ριζικά εναλλακτική κατανόηση του ανθρώπου, όχι ως αυθύπαρκτου ψυχοσωματικού όντος, αλλά ως προσώπου εν σχέσει· όντος που ολοκληρώνεται μέσω της εκούσιας μετοχής του στη θεία ενέργεια. Η νοερά προσευχή, κορωνίδα της ησυχαστικής εμπειρίας, δεν είναι απλώς άσκηση προσευχητικής μεθόδου, αλλά υπαρξιακή μεταβολή· μεταμόρφωση του νου σε νου ευχαριστιακό, νου που παραιτείται από τον έλεγχο και ενδίδει στην αγάπη. Η προσευχή, στην προοπτική του Σιναΐτη, είναι μια μορφή ελεύθερης αυτοθυσίας του εγώ για να γεννηθεί το πρόσωπο.

Η εργασία ανέδειξε τη θεολογική πρωτοπορία του Σιναΐτη μέσα στο πλαίσιο των θεολογικών διαμαχών της εποχής του. Χωρίς να προσφύγει σε πολεμική ή συστηματική απολογητική, ο Σιναΐτης διατύπωσε μια βιωματική θεολογία που ενέπνευσε τον Γρηγόριο Παλαμά και άλλους εκπροσώπους της ησυχαστικής παράδοσης. Εν αντιθέσει προς τον σχολαστικισμό και τον διανοητισμό της λατινικής Δύσης, ο Σιναΐτης επαναφέρει την έννοια της γνώσης ως μετοχής, της θεογνωσίας ως ενότητας ύπαρξης με την άκτιστη θεία ενέργεια. Η γνώση του Θεού δεν επιτυγχάνεται μέσω νοητικών εννοιών αλλά μέσω της κάθαρσης, του φωτισμού και, τελικά, της θεώσεως.

Αξιοσημείωτο είναι πως το ησυχαστικό πνεύμα, όπως το εσφράγισε ο Σιναΐτης, δεν περιορίστηκε στα στενά γεωγραφικά και πολιτισμικά πλαίσια της βυζαντινής Ανατολής. Αντιθέτως, μέσω της πνευματικής ακτινοβολίας των Παρρησιών και των μαθητών του, διαδόθηκε σε όλη τη Βαλκανική και διαμόρφωσε βαθιά τη σλαβική μοναστική και θεολογική παράδοση. Το γεγονός αυτό τεκμηριώνει τον μεταεθνικό χαρακτήρα του Ησυχασμού: ένα πνευματικό ρεύμα που προσφέρεται σε κάθε άνθρωπο ανεξαρτήτως γλωσσικής, φυλετικής ή εθνικής ταυτότητας. Η καθολικότητα του μηνύματος του Σιναΐτη δεν εδράζεται σε ιδεολογικές αφαιρέσεις, αλλά στην κοινή υπαρξιακή πείνα του ανθρώπου για αλήθεια, αγάπη και Θεό.

Στο κοινωνικό επίπεδο, ο Ησυχασμός του Σιναΐτη δεν είναι κοινωνικά αποστρατευμένος ή αντικοσμικός. Αντίθετα, αποτελεί μορφή πνευματικής αντίστασης απέναντι στη βία, την αδικία, την πνευματική νέκρωση και τον ατομοκεντρισμό. Προτείνει έναν διαφορετικό τρόπο συνύπαρξης, όπου ο άλλος δεν αντιμετωπίζεται ως εμπόδιο αλλά ως ευλογία· ως πρόσωπο και όχι ως αντικείμενο. Ο Σιναΐτης συνδέει την πνευματική εργασία με το ήθος της συνύπαρξης και της φιλανθρωπίας. Σε εποχές ιστορικών αναταράξεων, προσφέρει ένα υπόδειγμα πνευματικής συνοχής, κοινωνικής ειρήνης και εσωτερικής ελευθερίας.

Η μελέτη κατέδειξε επίσης την υπαρξιακή επικαιρότητα του Ησυχασμού. Σε έναν κόσμο που ταλανίζεται από κρίση νοήματος, αποπροσανατολισμό της συνείδησης και πνευματική απομάγευση, ο Ησυχασμός επαναφέρει στο προσκήνιο την έννοια της πνευματικής ελευθερίας ως συνειδητής αποδοχής της Χάριτος. Αντί να προτείνει την αυτονόμηση και την επιβολή του εαυτού, ο Σιναΐτης προβάλλει την αυτοπροσφορά, την εκούσια κένωση και την οντολογική ταπείνωση ως μορφές αληθινής ύπαρξης. Αυτή η προοπτική μεταστρέφει ριζικά τις αξίες του σύγχρονου κόσμου, καθιστώντας τον Ησυχασμό ένα από τα πιο ριζοσπαστικά και προφητικά μηνύματα της ορθόδοξης παράδοσης για την εποχή μας.

Εν κατακλείδι, ο άγιος Γρηγόριος ο Σιναΐτης δεν ανήκει μόνο στην ιστορία της πνευματικής παράδοσης του Βυζαντίου, αλλά αποτελεί διαρκή και ζωντανή μαρτυρία για τη δυνατότητα του ανθρώπου να επιστρέψει στο «κατ' εικόνα» και να πορευθεί προς το «καθ' ομοίωσιν». Το έργο του δεν εξαντλείται σε θεολογικές πραγματείες ή ασκητικές νουθεσίες, αλλά λειτουργεί ως καθρέφτης του ανακαινισμένου ανθρώπου· του ανθρώπου που προσεύχεται, μετανοεί, αγαπά και κοινωνεί. Ο Ησυχασμός, όπως

τον ενσάρκωσε και δίδαξε ο Σιναΐτης, αναδεικνύεται όχι ως απάντηση φυγής από τον κόσμο, αλλά ως πρόσκληση επιστροφής στην αλήθεια της ύπαρξης· και τούτο αποτελεί το σπουδαιότερο και πιο διαχρονικό του μήνυμα.



Βιβλιογραφία

Αγία Γραφή: Λευιτικόν 19:18., Κατά Ματθαίον 22:39., Ψαλμοί 7:10

Αιμιλιανός, Αρχιμ. *Λόγος Περί Νήψεως: Ερμηνεία στον Άγιο Ησύχιο*. Αθήνα, 2007.

Αιμιλιανός Σιμωνοπετρίτης, Αρχιμ. *Περί Νοεράς Προσευχής: Ερμηνεία στον Άγιο Γρηγόριο Σιναΐτη*. Αθήνα: Ίνδικτος, 2021.

Αρχιεπίσκοπος Τιράνων Αναστάσιος. *Συνύπαρξη: Ειρήνη, Φύση, Φτώχεια, Τρομοκρατία, Αξίες. Θρησκευολογική Θεώρηση*. Θεσσαλονίκη: Αρμός, 2015.

Αριστοτέλης. *Ηθικά Νικομάχεια*.

Αυγελής, Νικόλαος. *Εισαγωγή στη Φιλοσοφία*. Θεσσαλονίκη: Σταμούλης, 2012.

Αυγουστίδης, Αδάμ (πρωτοπρ.). *Γόνιμες Συγκρούσεις: Ψυχολογική και Θεολογική προσέγγιση του χάσματος των γενεών*. Αθήνα: Έννοια, 2008.

Βασίλειος, Μέγας. *Patrologia Graeca* 31: 276B.

Μητρ. Βλάχος Ιερόθεος, *Ασθένεια, θεραπεία και θεραπευτής κατά τον άγιο Ιωάννη τον σιναΐτη, Στοχασμός και πνευματικότητα των Πατέρων*, Κοινωνιολογική επιθεώρηση της νέας Ελλάδας, β' περίοδος, 13ος χρόνος, Νέα Κοινωνιολογία 2000, εκδ. Παπαζήση, Αθήνα 2000

———. *Ο άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς ως αγιορείτης*. Λεβαδεία: Ιερά Μονή Γενεθλίου της Θεοτόκου, Πελαγίας, 2007.

———. *Ο Ορθόδοξος μοναχισμός ως προφητική, αποστολική και μαρτυρική ζωή*. Λεβαδεία: Ιερά Μονή Γενεθλίου της Θεοτόκου, Πελαγίας, 2002.

- ———. *Ορθόδοξη ψυχοθεραπεία. Πατερική θεραπευτική αγωγή*. 8η έκδ. Λεβαδεία: Ιερά Μονή Γενεθλίου της Θεοτόκου, Πελαγίας, 2004.
- Γέροντας Έφραίμ Κατουνακιώτης. *[Τίτλος έκδοσης]*. Κατουνάκια: Ι. Ησυχαστήριο «Άγιος Εφραίμ», 2000.
- Γέροντας Γεώργιος Καψάνης. “Τί είναι η νοερά και καρδιακή προσευχή;” *Remptousia*. Ανακτήθηκε 11 Μαρτίου 2020.

- Γιανναράς, Χρήστος. *Αλφαβητάρι της πίστης*. Αθήνα: Εκδόσεις Ίκαρος, 2006.
- Γρηγόριος Παλαμάς. *Αγιορείτικος τόμος υπέρ τῶν ἱερῶς ἡσυχάζόντων*. *Patrologia Graeca* 150: 1225–1236.
- ———. *Ἐπιστολή Α΄ πρὸς Ἀκίνδυνον*. Στο *ΓΠΣ Α΄*, επιμ. Π. Χρήστου, 203–209.
- ———. *Ἐπιστολή Γ΄ πρὸς Ἀκίνδυνον*. Στο *ΓΠΣ Α΄*, επιμ. Π. Χρήστου, 298–312.
- ———. *Πρὸς Φιλόθεον*. Στο *ΓΠΣ Β΄*, επιμ. Π. Χρήστου, 517–538.

Γρηγόριος ο Νύσσης, “Κατά τῶν τοκιζόντων.” *Patrologia Graeca* 46: 445A–B.

- Γρηγορόπουλος, Κ. Ι. *Θεολήπτου Φιλαδελφείας του Ομολογητού (1250–1322): Βίος και έργα*. 2 τόμοι. Κατερίνη: Εκδόσεις Τερτιός, 1996.
- Πέτρος Δαμασκηνός, *Λόγος Α*, στ. 38-40.
- ———. *Περὶ τοῦ πὼς κτάται τις τὴν ἀληθὴ πίστιν*, στ. 12-14.
- ———. *Περὶ κτήσεως τῶν ἀρετῶν καὶ ἀποχῆς τῶν παθῶν Φιλοκαλία*, τόμ. Γ΄, εκδ. “Το Περιβόλι της Παναγίας”, Θεσσαλονίκη, 1986.
- ———. *Περὶ τοῦ πὼς κτάται τις τὴν ἀληθὴ πίστιν Φιλοκαλία*, τόμ. Γ΄, εκδ. “Το Περιβόλι της Παναγίας”, Θεσσαλονίκη, 1986.
- Δεληκάρη, Αγγ. *Ἅγιος Γρηγόριος ο Σιναΐτης – Ἡ δράση καὶ ἡ συμβολὴ του στὴ διάδοση τοῦ ἡσυχασμοῦ στὰ Βαλκάνια – Ἡ σλαβικὴ μετάφραση τοῦ βίου του κατὰ τὸ ἀρχαιότερο χειρόγραφο*. Θεσσαλονίκη, 2004.
- Δεληκωνσταντῆς, Κώστας. *Τὸ ἥθος τῆς ἐλευθερίας*, 26.
- Δεληκωστόπουλος, Αθανάσιος Ι. *Ελληνικὸς στοχασμὸς καὶ χριστιανικὴ διανόηση*. Αθήνα: Αποστολικὴ Διακονία τῆς Ἐκκλησίας τῆς Ἑλλάδος, 1993.
- Deseille, Αρχιμ. Πλακίδας. *Φιλοκαλία: Ἡ νηπτικὴ παράδοση τῆς Ὁρθοδοξίας καὶ ἡ ἀκτινοβολία τῆς στὸν κόσμον*. Μετάφρ. Αν. Κωστάκου–Μαρίνη. Αθήνα: Ακρίτας, 1999.
- Διακουμάκος, Ηλίας. *Προσευχή. Ὁ πιο ἄμεσος καὶ σύντομος τρόπος ἐπικοινωνίας με τὸν Θεό: Λόγος τοῦ Ἱεροῦ Χρυσοστόμου γιὰ τὴν προσευχή*. Αθήνα: Εκδόσεις Παρρησία, 2017.
- π. Εμμανουήλ–Επιφάνιος. *Ποιμαντικὴ ἀντιμετώπιση πνευματικῶν προβλημάτων στὶς ἐπιστολές τοῦ Ἁγίου Γέροντος Παΐσιου τοῦ Ἀγιορείτου*. Διπλωματικὴ ἐργασία. Νεάπολη Πάφου, 2015.
- Εφραίμ, Αρχιμανδρίτης. *Ὁ Ἅγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς: Μέγας διδάσκαλος τῆς νοερᾶς προσευχῆς*. Ἅγιον Ὄρος: Ι. Κοιν. Μονὴ Ξηροποτάμου, 1984.

- Θεόκλητος Διονυσιάτης. *Άγιος Νικόδημος ο Αγιορείτης: Ο βίος και τα έργα του 1749–1809*. Αθήνα, χ.χ., σελ. 138.
- Ισαάκ ο Σύρος. *Ασκητικά*. Λόγοι Γ'–ΙΑ'. Τόμος Β2. Μετάφραση Νέστωρ Καββαδάς. Θήρα: Εκδόσεις Θεσβίτης, 2006.
- Ιερά Μητρόπολις Σταγών και Μετεώρων, Ιερά Μονή Μεγάλου Μετεώρου, *Χειραγωγή στη μετάνοια, Πρακτικός Οδηγός για το ιερό μυστήριο της εξομολογήσεως*, έκδ. Ιεράς Μονής Μεγάλου Μετεώρου, Άγια Μετέωρα 1997.
- Ιερά Μονή Παρακλήτου, *Η άσκηση στη ζωή μας*, έκδ. Ιερά Μονή Παρακλήτου, Ωρωπός Αττικής 2002.
- Ιερά Σύνοδος Εκκλησίας της Ελλάδος, *Το ενοριακό ποιμαντικό έργο στη σύγχρονη κοινωνία*, Συλλογικός τόμος, Κλάδος έκδ. της Επικοινωνιακής και Μορφωτικής Υπηρεσίας της Εκκλησίας της Ελλάδος, Αθήνα 2007.
- Ιωάννης της Κλίμακος, *Λόγος ΚΗ, Περί προσευχής 16*, Ιερά Μονή Παρακλήτου
- ——— *Λόγος ΖΕ, Περί αγνείας*, 51, Ιερά Μονή Παρακλήτου.
- ——— *Λόγος ΚΕ, Περί ταπεινοφροσύνης*, 34.
- ——— *Λόγος ΚΖ, Περί ησυχίας Β*, 12, Ιερά Μονή Παρακλήτου.
- Ιωάννης Σ. Πέτρου. *Κοινωνική Δικαιοσύνη*. Θεσσαλονίκη: Παρατηρητής, 1992.
- Ιωάννης Συναΐτης. *Κλίμαξ*. Στον *Patrologia Graeca*, τομ. 88, στ. 965C.
- Καβάσιλας, Νικόλαος. *Περί της εν Χριστώ ζωής* 6. PG 150, 680A.
- Καλλιακμάνης, Βασίλειος, Πρωτοπρεσβύτερος. *Από τον Φόβο στην Αγάπη*. Θεσσαλονίκη, 2009.
- Καραϊσαρίδης, π. Κωνσταντίνος. *Ο Άγιος Νικόδημος ο Αγιορείτης καί τό λειτουργικό του έργο*. Αθήνα, 1998.
- Καρακωστανόγλου, Γεώργιος. “Συνάντηση Χριστιανισμού και Ελληνικής Φιλοσοφίας.” *Σύναξη* 62 (1997): 10.
- Καραμεσίνη, Ι. *Ισαάκ Σύρου: Ασκητικά – Η φιλοσοφία του προσώπου*. Αθήνα: Εκδόσεις Δόμος, 2000.
- Καραπέτσας, Θ. *Το πρόβλημα του ανθρωπισμού στον Γρηγόριο Παλαμά*. Αθήνα: Εκδόσεις Δόμος, 2004.
- Καρπάθιος, Αρχιμ. Εμμανουήλ. «Νικόδημος ο Αγιορείτης». *Εκκλησία* 7 (1935): 84.

- Κατσάνης, Ν. *Η μυστική θεολογία του Γρηγορίου Παλαμά*. Αθήνα: Εκδόσεις Δόμος, 2002.
- Κασσιανός, Γ. *Ησυχασμός και κοινωνία*. Αθήνα: Εκδόσεις Αρμός, 2005.
- Καψάλης, Α. *Σχέσεις πολιτικής και θεολογίας στον Ύστερο Μεσαίωνα*. Αθήνα: Εκδόσεις Εστία, 1998.
- Κεσίδης, Ι. *Θεολογικά και φιλοσοφικά προβλήματα στον Γρηγόριο Παλαμά*. Αθήνα: Εκδόσεις Δόμος, 1998.
- Κλουβάτου, Ε. *Θεοφάνης Νίκαιας και η Ησυχαστική Έρις*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Πουρναρά, 2011.
- Κορναράκης, Κωνσταντίνος. *Η θεολογική ερμηνεία της ιστορίας*. σελ. 539.
- Κουράκης, Π. *Η Ησυχαστική διαμάχη: Ιστορικές και θεολογικές συντεταγμένες*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Πουρναρά, 2009.
- Κουτσούρης, Δ. *Σύνοδοι και θεολογία για τον ησυχασμό*. Αθήνα: Ιερά Μητρόπολη Θηβών και Λεβαδείας, 1997.
- Κρητικός, Χρ. *Η διδασκαλία του Ησυχασμού κατά τον Άγιο Γρηγόριο Παλαμά*. Αθήνα: Εκδόσεις Δόμος, 1999.
- Κριμπάς, Ν. *Ο χρόνος στην παλαμική θεολογία*. Αθήνα: Εκδόσεις Ίνδικτος, 2007.
- Κωτσιόπουλος, Κ. Π. *Το κίνημα των Ζηλωτών στη Θεσσαλονίκη (1342–1349): Ιστορική, Θεολογική και Κοινωνική διερεύνηση*. Θεσσαλονίκη: ΑΠΘ, 1997.
- Λίποβατς Θ. και συν., *Θρησκείες και πολιτική στη Νεωτερικότητα*, Κριτική, Αθήνα 2002.
- Λουδοβίκος, Ν. *Η θεολογία της μετάβασης: Ερμηνευτικές προσεγγίσεις στον Γρηγόριο Παλαμά*. Αθήνα: Εκδόσεις Αρμός, 2003.
- Αρχιμ. Λυράκης Κ., *Προσευχή το μεγάλο προνόμιο*, εκδ. Αρχιμ. Καλλίστρατου Λυράκη, 2001
- Μακράκης, Μ. *Ιστορία της φιλοσοφίας της θρησκείας*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα, 1994.
- Μαλλιαρός, Αρχιμ. Ιάκωβος. *Νικόδημος μοναχός ο εκ Ναζίας ο Αγιορείτης*. Αθήνα, 1963.
- Μαντζαρίδης, Γιώργος. *Παλαμικά*. Θεσσαλονίκη, 1998.
- Μάξιμος Ομολογητής, *Προς Θαλάσσιον 49*, PG 90, 448b.
- — *Χριστιανική Ηθική*, εκδ. Πουρναρά, Θεσσαλονίκη 1995.

- Μαρτζέλος, Γεώργιος. “Ο άγιος Γρηγόριος Παλαμάς και η νεότερη δυτική θεολογία.” In *Ορθόδοξο δόγμα και θεολογικός προβληματισμός Β΄*, 154. Θεσσαλονίκη: Πουρνάρας, 2000.
- Ματσούκας, Νίκος. *Οικουμενική Θεολογία*. Θεσσαλονίκη: Πουρνάρας, 2005.
- — — —. *Ιστορία της Φιλοσοφίας*. Θεσσαλονίκη: Πουρνάρας.
- Ματθαίου, Βίκτωρ (εκδ.). *Μέγας Συναξαριστής της Ορθοδόξου Εκκλησίας*. Αθήνα, 1960.
- Μέγεντορφ, Ιωάννης. «*Ησυχασμός*». *Θρησκευτική και Ηθική Εγκυκλοπαίδεια* 6 (1964): 83–84. Αθήνα: Αθαν. Μαρτίνος.
- Μπράουν, Μάρτιν. *Ντοστογιέφσκι: Η ζωή μέσα από το έργο του*. Μετάφρ. Ν. Σκουτερόπουλος. Αθήνα: Εκκρεμές, 2008.
- Μωυσής Αγιορείτης. «*Ο Όσιος Νικόδημος ο Αγιορείτης και το κολλυβαδικό κίνημα.*» Στο *Πρακτικά Α΄ Επιστημονικού Συνεδρίου: Άγιος Νικόδημος ο Αγιορείτης – Η ζωή και η διδασκαλία του*. Τόμ. Α΄. Επιμέλεια Ι. Κ. Οσίου Νικοδήμου. Γουμένισσα: Ιερά Καλύβη Οσίου Νικοδήμου, 2006.
- Νάκου, Σ. «*Η εκτίμηση της ποιότητας ζωής στο χώρο της υγείας. Εφαρμογές στην Παιδιατρική*». *Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής* 18, αρ. 3 (2001): 254.
- Νεοβίτου, Β. “*Τα στάδια της νοεράς εργασίας.*” Academia.edu. Ανακτήθηκε 11 Μαρτίου 2020.
- Νίκας ΣΜ, *Λεξικό Ορθόδοξης Θεολογίας*, τόμ. Α, Αθήνα 1998.
- Νικόδημος Αγιορείτης, *Συναξαριστής*, τόμ. 6, σ. 9-10.
- Νιχωρίτης, Κωνσταντίνος. «*Η επίδραση των έργων του Αγίου Νικοδήμου στους Ορθόδοξους Σλάβους των Βαλκανίων*». Στο *Πρακτικά Α΄ Επιστημονικού Συνεδρίου: Άγιος Νικόδημος ο Αγιορείτης – Η ζωή και η διδασκαλία του*, τόμ. Α΄, 241. Γουμένισσα: Ι.Κ. Οσίου Νικοδήμου, 2006.
- Αρχιμ. Ντανάς ΠΚ, *Θεολογία και Θαύματα της Νοεράς Προσευχής «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με»*, Μορφή 2010, σ. 21.
- Γρηγόριος Νύσσης. *Η Προσδοκία μας*. Μετάφραση Αρχιμανδρίτης Παγκράτιος Μπρουσάλης. Αθήνα, 1981.
- ———. *Θεωρία εις τὸν τοῦ Μωυσέως βίον*. *Patrologia Graeca* 44.
- Γέρων Παΐσιος Αγιορείτης, *Λόγοι Ε΄, «Πάθη και Αρετές»*, εκδ. Ιερόν Ησυχαστήριον Ευαγγελιστής Ιωάννης ο Θεολόγος, Σουρωτή Θεσσαλονίκης 2001.

- Σαχάρωφ, Σωφρόνιος. *Ὀψόμεθα τὸν Θεὸν καθὼς ἐστὶ*. Ἑσσεξ: Ιερά Μονή Αγίου Προδρόμου, 1992.
- Σιναιῖτης Γρηγόριος, *κεφ. δι ακροστιχίδος*, 115, Φιλοκαλία Δ.
- Πλωτίνος. *Εννεάς*, τόμ. IV. 4.32.
- Ρωμανίδης, Ι. *Πατερική θεολογία*. Θεσσαλονίκη: Πουρναράς, 1983.
- Σιμωνοπετρίτης, Αιμιλιανός (Αρχιμανδρίτης), *Περί Θεοῦ Λόγος Αισθήσεως*. Αθήνα: Ἰνδικτος, 2004.
- ———— *Περί προσευχῆς: Ερμηνεία στον ὁσιο Νεῖλο τον ασκητή*. Αθήνα: Ἰνδικτος, 2016
- ———— *Περί Νοεράς Προσευχῆς, Ερμηνεία στὸν Ἅγιο Γρηγόριο Σιναιῖτη*. Αθήνα: Ἰνδικτος. 2021
- Σταυρίδης, Β. «Ο συνοδικός θεσμός εις την Εκκλησίαν της Θεσσαλονίκης (ΙΑ΄–ΙΕ΄ Αἰῶνες)». Στο *Δ΄ Επιστημονικό Συμπόσιο: Χριστιανική Θεσσαλονίκη – ἀπὸ τῆς ἐποχῆς τῶν Κομνηνῶν μέχρι καὶ τῆς Ἀλώσεως τῆς Θεσσαλονίκης ὑπὸ τῶν Οθωμανῶν (1430) (11ος–15ος μ.Χ.)*, 63–64. Θεσσαλονίκη: Κέντρο Ἱστορίας Θεσσαλονίκης τοῦ Δήμου Θεσσαλονίκης, 1992.
- Τερέζης, Χαράλαμπος. «Ο αντισκεπτικιστικός καὶ αντιδογματικός χαρακτήρας τῆς Ορθόδοξης χριστιανικῆς γνωσιολογίας με ἀφορμὴ τὰ κείμενα τοῦ Γρηγορίου Παλαμά». Στο *Φιλοσοφική ἀνθρωπολογία στο Βυζάντιο*, 229. Αθήνα: Ἑλληνικά Γράμματα, 1993.
- Αρχιμ. Σκρέττας Ν, *Η νοερά προσευχή, ἐκφραση ἀληθοῦς λατρείας Θεοῦ, μετὰ συναγωγῆς κειμένων παλαιῶν καὶ νέων Γερόντων*, εκδ. Μυγδονία, Θεσσαλονίκη 2006.
- Αρχιμ. Σωφρόνιος (Σαχάρωφ), *Περί Προσευχῆς*, Ιερά Μονή Τιμίου Προδρόμου, Ἑσσεξ Ἀγγλίας 1994.
- Τσιγαρίδας, Ευσ. *Το φῶς τοῦ Θαβώρ στη βυζαντινὴ ἀγιογραφία*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Πουρναρά, 1994.
- Φειδάς, Ιωάννης Κ. *Εκκλησιαστικὴ Ἱστορία*. Τόμος Β΄. Αθήνα: Ο.Λ.Β., 1994.
- Φιλιππίδης, Αν. *Ἡσυχασμός καὶ Ορθόδοξη Παράδοση*. Αθήνα: Ἀρμός, 2004.
- Fontana D. *Ψυχολογία, θρησκεία, πνευματικότητα*, εκδ. Σαβάλλας, Αθήνα 2003.
- Φούγιας, Μεθ. Γ. *Το Ἑλληνικὸ Ὑπόβαθρο τοῦ Χριστιανισμοῦ*. Αθήνα: Αποστολικὴ Διακονία, 1992.

- Χριστοφορίδης, Βενιζ. Χ. *Οι ησυχαστικές έριδες κατά το ΙΔ΄ αιώνα*. 2η έκδ. Θεσσαλονίκη: Παρατηρητής, 1993.
- Ξανθόπουλοι Κάλλιστος και Ιγνάτιος, *Περί των αιρουμένων ησύχως βιώναι* 40 Φιλοκαλία, τόμ. Δ΄, εκδ. “Το Περιβόλι της Παναγίας”, Θεσσαλονίκη 1986.
- Κάλλιστος και Ιγνάτιος Ξανθόπουλος, *Φιλοκαλία*, τόμ. Δ΄.

Ξενόγλωσση

- Ai AL, Tice TN, Peterson C, Huang B. Prayers, Spiritual Support, and Positive Attitudes in Coping with the September 11 National Crisis. *J Pers* 2005, 73:763-791
- Aghababaei N, Tabik MT. Patience and Mental Health in Iranian Students. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences* 2015, 9(3): 1-4.
- Ahmad WIU. Ethnicity, disability and chronic illness. Buckingham: *Open University Press* 2000.
- Aldridge D. Spirituality, healing and medicine. *British Journal of General Practice* 1991, 425-427.
- Aldridge D. Prayer and spiritual healing in medical settings. *IJHC* 2001, 1(1): 1-11.
- Allport GW. The individual and his religion: A psychological interpretation. New York: Macmillan, 1950.
- American Psychological Association Forgiveness: A Sampling of Research Results, 2006, What is forgiveness? The Greater Good Science Center, University of California, Berkeley.
- Amini F, Lewis T, Lannon R, Louie A, Baumbacher G, McGuinness T et al. Affect, attachment, memory: contributions toward psychobiologic integration. *Psychiatry* 1996, 59:213-39.
- Anagnostopoulos F, Niakas D, Pappa E. Construct validation of the greek SF-36 health survey. *Quality of Life Research* 2005, 14(8): 1959-1965.
- Anandarajah G, Hight E. Spirituality and Medical Practice: Using the HOPE Questions as a Practical Tool for Spiritual Assessment. *Am Fam Physician* 2001, 63(1): 81-89.

- Anandarajah G. Doing a Culturally Sensitive Spiritual Assessment: Recognizing Spiritual Themes and Using the HOPE Questions. *Virtual Mentor - Ethics Journal of the American Medical Association* 2005, 7(5): 69-79.
- Andersen BL. Behavioral outcomes following psychological interventions for cancer patient. *Journal of Counseling and Clinical Psychology* 2002, 70:595-605.
- Anderson JW, Liu C, Kryscio RJ. Blood pressure response to transcendental meditation: A meta-analysis. *Am J Hypertens* 2008, 21:310-6.
- Andra R, Williamson D, Jones D, Macera C, Eaker E, Grassman A. Depressed affect, hopelessness, and the risk of ischemic heart disease in a cohort of US adults. *Epidemiology* 1993, 4:285-294.
- Andrade C, Radhakrishnan R. Prayer and healing: A medical and scientific perspective on randomized controlled trials. *Indian Journal of Psychiatry* 2009, 51(4): 247-253.
- Ano GG, Vasconcelles EB. Religious coping and psychological adjustment to stress: a meta-analysis. *J Clin Psychol* 2005, 61:461-480.
- Anseau M, Dierick M, Buntinx F, Cnockaert P, De Smedt J, Van Den Haute M, Vander Mijnsbrugge D. High prevalence of mental disorders in primary care. *Journal of Psychosomatic Research* 2004, 56:50-56.
- Antonio Rigo. "Dionysius from Niketas Stethatos to Gregory the Sinaite (and Gregory Palamas)." In *The Oxford Handbook of Dionysius the Areopagite*, edited by Mark Edwards, Dimitrios Pallis, and Georgios Steiris. Oxford: Oxford University Press, 2022.
- Antonovsky A. Implications of socio-economic differentials in mortality for the health system. *Popul Bull* 1980, 42-52.
- Antonovsky A. The structure and properties of the sense of coherence scale. *Soc Sci Med* 1993, 36:725-733.
- Apostolic Journey to Lebanon: Meeting with members of the government, institutions of the Republic, the diplomatic corps, religious leaders and representatives of the world of culture, 2012. (May 25th Hall of the Baabda Presidential Palace, 15 September 2012).
- Ardel M. Wisdom, religiosity, purpose in life, and attitudes toward death. Paper presented at the Second Biennial International Conference on Personal Meaning. Vancouver, BC: July 2000, 18-21. Retrieved September 2002.

- Argyriou AA, Iconomou G, Ifanti AA, et al. Religiosity and its Relation to Quality of Life in Primary Caregivers of Patients with Multiple Sclerosis: A Case Study in Greece. *J Neurol* 2011, 258:1114-1119.
- Armstrong BA, Van Merwyk J, Coates H. Blood Pressure in Seventh-day Adventist Vegetarians. *American Journal of Epidemiology* 1977, 105:444-49.
- Amini F, Lewis T, Lannon R, Louie A, Baumbacher G, McGuinness T, et al. Affect, attachment, memory: contributions toward psychobiologic integration. *Psychiatry* 1996, 59:213-239.
- Arrascaeta-Llanes A, Miller AC. Spiritual Health and Outcomes in Muslim ICU Patients: A Nationwide Cross-Sectional Study. *Journal of Religion and Health* 2018, 2-18.
- Assimakopoulos K, Karaivazoglou K, Ifanti A A, Gerolymos M K, Kalofonos H P, Iconomou G. Religiosity and its Relation to Quality of Life in Christian Orthodox Cancer Patients undergoing Chemotherapy. *Psychooncology* 2009, 18(3): 284-289.
- Ayubi, Nazih N. *Over-stating the Arab State: Politics and Society in the Middle East*. New York: I.B. Tauris, 2004.
- Aza F, Mullet E, Vinsonneau G. The propensity to forgive: Findings from
- Azaiza F, Cohen M. Between traditional and modern perceptions of breast and cervical cancer screening: A qualitative study of Arab women in Israel. *Psychooncology* 2008, 17:34-41.
- Azhar MZ, Varma SL. Religious psychotherapy as management of
- Badone E. *Religious Orthodoxy and Popular Faith in European Society*. Princeton NJ: Princeton University Press 1990.
- Bebis. *Introduction, Nicodemus of the Holy Mountain*, 17–18.
- Beck, Hans-Georg. *Ιστορία της Ορθόδοξης Εκκλησίας στη Βυζαντινή Αυτοκρατορία*. Μετάφρ. Λ. Αναγνώστου. Αθήνα: Ιστορικές Εκδόσεις Στέφανος Βασιλόπουλος, 2004.
- Berman, Sheri. “Islamism, Revolution, and Civil Society.” *Perspectives on Politics* 1 (2003): 257–272.
- Berry JW, Worthington EL. Forgivingness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health. *Journal of Counseling Psychology* 2001, 4:447-455.

- Blumenthal JA, Sherwood A, Babyak MA, Watkins LL, Waugh R, Georgiades A et al. Effects of exercise and stress management training on markers of cardiovascular risk in patients with ischemic heart disease. *JAMA* 2005, 293(13): 1626-1634.
- Bogdanović, Dimitrije. *Istorija stare srpske književnosti*. SKZ, 1980.
- Boudreaux ED, Catz S, Ryan L, Melendez MA, Brantley PJ. The Ways of Religious Coping Scale: Reliability, Validity, and Scale Development. *Assessment* 1995, 2(3): 233-244.
- Brady MJ, Peterman AH, Fitchett G, Mo M, Cella D. A case for including spirituality in quality of life measurement in oncology. *Psychooncology* 1999, 8:417-428.
- Brähler E, Senf W. Religiosity and sense of coherence-Protective factors of mental health and well-being? *Z Med Psychol* 2006, 15:165-171.
- Brazier JE, Harper R, Jones NMB, O'Cathain A, Thomas KJ, Usherwood T, Westlake L. Validating the SF-36 health survey questionnaire: New outcome measure for primary care. *British Medical Journal* 1992, 305(6846): 160-164.
- Brazier J, Usherwood T, Harper R, Thomas K. Deriving a preference-based single index from the UK SF-36 health survey. *Journal of Clinical Epidemiology* 1998, 51(11): 1115-1128.
- Brazier J, Roberts J, Deverill M. The estimation of a preference-based measure of health from the SF-36. *Journal of Health Economics* 2002, 21(2): 271-292.
- Bregman L. Spirituality: A Glowing and Useful Term in Search of a Meaning. *OMEGA Journal of death and dying* 2006, 53(1): 5-26.
- Bredle JM, Salsman JM, Debb SM, Arnold BJ, Cella D. Spiritual Well-Being as a Component of Health Related Quality of Life: The Functional Assessment of Chronic Illness Therapy-Spiritual Well-Being Scale (FACIT-Sp). *Religions* 2011, 2:77-94.
- Bréhier, L. *Vie et mort de Byzance*. Paris: Albin Michel, 2006.
- Breitbart W, Rosenfeld B, Pessin H, et al. Depression, hopelessness, and desire for hastened death in terminally ill patients with cancer. *JAMA* 2000, 284(22): 2907-2911.

- Breitbart W, Gibson C, Poppito SR, Berg A. Psychotherapeutic interventions at the end of life: A focus on meaning and spirituality. *Canadian Journal of Psychiatry* 2004, 49(6): 366-372.
- Brennan SJ. Coping methods of male and female NCAA Division I basketball referees under stressful game conditions. Unpublished doctoral dissertation. University of Nebraska, Lincoln 2001.
- Bresler DE. Free yourself from pain. 1 st ed. New York: Simon & Schuster, 1979.
- Brinkman DD. An evaluation of the SpiritualWell-Being Scale: Reliability and response measurement. Dissertation Abstracts International (University Microfilms International 1989, 89-17593), 50.
- Bromiley GW. «heal». The International Standard Bible Encyclopedia. E-J Exeter 1982, 2:640.
- Brooksbank MA, Cassell EJ. The place of hope in clinical medicine. In Interdisciplinary Perspectives on Hope Elliott JA (ed.). New York: Nova Science Publishers 2005, 231-239.
- Brown C. «συχής». The New International Dictionary of New Testament Theology. Michigan: Paternoster Press Ltd, 1975-1978, 2:139.
- Brown CM. Exploring the Role of Religiosity in Hypertension Management among African Americans. *Journal of Health Care for the Poor and Underserved* 2000, 11:19-32.
- Bruce KC. A Spanish translation of the Spiritual Well-Being Scale: Preliminary validation (Doctoral dissertation, George Eox University, 1996). Dissertation Abstracts International, 57.
- De Bruin AF, Diederiks JPM, De Witte LP, Stevens FCJ, Philipsen H. The development of a short generic version of the sickness impact profile. *Journal of Clinical Epidemiology* 1994, 47(4): 407-418.
- Bono G, Emmons RA, McCullough ME. Gratitude in practice and the practice of gratitude. In PA Linley, S Joseph (Eds.), Positive psychology in practice (464-481). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons, Inc. 2004.
- Bouchard TJ Jr, Lykken DT, McGue M, Segal NL, Tellegen A. Sources of human psychological differences: the Minnesota study of twins reared apart. *Science* 1990, 250:223-228.

- Buck AC, Williams DR, Musick MA, Sternthal MJ. An examination of the relationship between multiple dimensions of religiosity, blood pressure and hypertension. *Social Science & Medicine* 2009, 68: 314-322.
- Bufford R, Paloutzian R, Ellison C. Norms for the spiritual well-being scale. *Journal of Psychology and Theology* 1991, 9:56-70.
- Bullington J, Fagerberg I. The fuzzy concept of 'holistic care': A critical examination. *Scand J Caring Sci.* 2013, 27:493-4.
- Bülow HH, Charles L, Sprung LC, Baras M, Carmel S, Svantesson M, Benbenishty J, Maia PA, Beishuizen A, et al. The world's major religions' points of view on end-of-life decisions in the intensive care unit. *Intensive Care Medicine* 2008, 34:423-430.
- Burkhardt M. Spirituality: an analysis of the concept. *Holistic Nursing Practice* 1989, 3(3): 69-77.
- Burnard P. Picking up the pieces. *Nursing Times* 1988, 82:37-39.
- Burnette JL, Davis DE, Green JD, Worthington EL Jr., Bradfield E. Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences* 2009, 46(3): 276-280.
- Büssing A, Balzat HJ, Heusser P. Spiritual needs of patients with chronic pain diseases and cancer-validation of the spiritual needs questionnaire. *Eur J Med Res* 2010, 15:266-273.
- Büssing A, Koenig HG. Spiritual Needs of Patients with Chronic Diseases. *Religions* 2010, 1(1): 18-27.
- Büssing A, Baumann K, Hvidt NC, Koenig HG, Puchalski C. et al. Spirituality and health. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 2014, 1-2.
- Busch S. Elderly African American women's knowledge and belief about colorectal cancer. *ABNF J* 2003, 14:99-103.
- Butler MH, Dahlin SK, Fife ST. Language factors affecting clients' acceptance of forgiveness intervention in marital therapy. *Journal of Marital and Family Therapy* 2002, 28(3): 285-298.
- Byrd RC. Positive therapeutic effects of intercessory prayer in a coronary care unit population. *South Med J* 1988, 81:826-829.
- Cabot RL, Dicks RL. The Art of Ministering to the Sick. New York: Mackmillan, 1959.

- Choumanova I, Wanat S, Barrett R, Koopman C. Religion and spirituality in coping with breast cancer: perspectives of Chilean women. *Breast Journal* 2006, 12(4): 349-352.
- Cohen S, Doyle WJ, Turner RB, Alper CM, Skoner DP. Emotional style and susceptibility to the common cold. *Psychosomatic Medicine* 2003, 65:652-657.
- Cohen S, Janicki-Deverts D, Miller GE. Psychological stress and disease. *JAMA* 2007, 298(14): 1685-1687.
- Cordova J, Cautilli J, Simon C, Axelrod-Sabtig R. Behavior Analysis of Forgiveness in Couples Therapy. *IJBCT* 2000, 2(2): 192-208.
- Cotton SP, Levine EG, Fitzpatrick CM, Dold KH, Targ E. Exploring the relationships among spiritual well-being, quality of life, and psychological adjustment in women with breast cancer. *Psychooncology* 1999, 8:429-438.
- Cotton S, Weekes JC, McGrady ME, Rosenthal SL, Yi MS, Pargament K, Succop P, Roberts YH, Tsevat J. Spirituality and Religiosity in Urban Adolescents with Asthma. *J. Relig. Health* 2012, 51(1): 118-131.
- Coulehan J. Suffering, Hope, and Healing. *Springer New York* 2011, 37:717-731.
- la Cour P, Avlund K, Schultz-Larsen K. Religion and survival in a secular region. A twenty year follow-up of 734 Danish adults born in 1914. *Social Science and Medicine* 2006, 62(1): 157-164.
- Coyle CT, Enright RD. Forgiveness intervention with post-abortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 1997, 65(6): 1042-1046.
- Coyle C, Enright R. Forgiveness education with adult learners. In M. Smith (Ed.), *Adult learning and development: Perspectives from educational psychology* (219-238). Mahwah NJ: Erlbaum 1998.
- Cronjé RJ, Sommers LS, Faulkner JK, Meintjes WAJ, Van Wijk CH, Turner RP. Effect of a Faith-Based Education Program on Self-Assessed Physical, Mental and Spiritual (Religious) Health Parameters. *Journal of Religion and Health* 2015, 1-20.
- Culliford L. Spirituality and clinical care. *Br Med J* 2002, 325:1434-1435.
- Curlin FA, Kenneth A, Rasinski KA, Kaptchuk TJ, Emanuel EJ, Miller FG, Tilburt JC. Religion, Clinicians, and the Integration of Complementary and Alternative Medicines. *J Altern Complement Med* 2009, 15(9): 987-994.

- Cysarz D, Blissing A. Cardiorespiratory synchronization during Zen meditation. *Eur J Appl Physiol* 2005, 95:88-95.
- Daaleman TP, Frey BB, Wallace D, Studenski S. The Spirituality Index of Well-Being: Development and testing of a new measure. *J Fam Pract* 2002, 51(11): 952.
- Davison NS, Gian SJ. The relationship between spirituality, psychosocial adjustment to illness, and healthrelated quality of life in patients with advanced chronic kidney disease. *Journal of pain and symptom management* 2013, 45(2): 170-8.
- Dawson C. Progress and religion: a historical enquiry. London, Sheed & Ward 1945.
- Dianni M, Proios M, Kouthouris C. Structural Validity of 'Santa Clara Strength of Religious Faith Questionnaire' in Greek Sample. *Religions* 2014, 5(1): 157-164.
- Dickinson C. The search for spiritual meaning. *Am J Nurs* 1975, 75:1789-1793.
- Dietz LJ, Stoyak S, Melhem N, Giovanna Porta G, Matthews KA, Payne MK, Brent DA. Cortisol Response to Social Stress in Parentally Bereaved Youth. *Biol Psychiatry* 2013, 73(4): 379-387.
- Dimitrijević, Steva. *Poklonička (hadžijska) putovanja*. Βελιγράδι, 1933.
- Dominian J. Doctor as prophet. *British Medical Journal* 1983, 287(6409): 1925-1927.
- Donahue MJ. Intrinsic and extrinsic religiousness: Review and meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology* 1985, 48(2): 400-419.
- Dossey L. Healing Words: The Power of Prayer and the Practice of Medicine. San Francisco: Harper, 1993.
- Dossey L. Prayer is Good Medicine: How to Reap the Benefits of Prayer. San Francisco: Harper, 1996.
- Dossey L. How healing happens: Exploring the nonlocal gap. *Alternative Therapies in Health and Medicine* 2002, 8(2): 12-16.
- Dubisch J. In a Different Place. Pilgrimage, Gender and Politics of a Greek Island Shrine. Princeton, NJ: Princeton University Press 1995.
- Duckro P, Magaletta P. The effect of prayer on physical health:
- Dušan Glumac. "Serbian Endowments in Palestine." *Glasnik SPC* 1946, nos. 10–12, 239.

- Earnshaw EL. Religious orientation and meaning in life: An exploratory study. Unpublished manuscript, Department of Psychology. Fayette MO: Central Methodist College, 2000.
- Edwards D, Besseling E. Relationship between depression, anxiety, sense of coherence, social support and religious practice. *South African Journal of Psychology* 2001, 31(4): 62-71.
- Ellison CW, Raymond FP. SWB Scale All rights reserved. Not to be duplicated unless express written permission is granted by the authors or by Life Advance. See www.lifeadvance.com. Copyright Raymond FP, Ellison CW, 1982 All rights reserved, 1991/2009, Version 1.1
- Elkins DN, Hedstrom LJ, Hughes LL, Leaf JA, Saunders C. Toward a humanistic phenomenological spirituality. Definition, description, and measurement. *Journal of Humanistic Psychology* 1988, 28:5-18.
- Ellsworth PC, Smith CA. Shades of joy: Patterns of appraisal differentiating pleasant emotions. *Cognition and Emotion* 1988, 2:301-331.
- Emblen JD. Religion and spirituality defined according to current use in nursing literature. *J Prof Nurs* 1992, 8:41-47.
- Emmons RA, Crumpler CA. Gratitude as human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology* 2000, 19:56-69.
- Emmons RA, McCullough ME. Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology* 2003, 84:377-389.
- Emmons RA. Emotion and religion. In Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality, Park SPeCIAL (ed.). Guilford: New York 2005, 235-252.
- Enright RD, Santos MJ, Al Mabuk R. The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence* 1989, 12(1): 95-110.
- Enright R, Freedman S, Rique J. The psychology of interpersonal forgiveness. In R Enright & J North (Eds.), *Exploring Forgiveness*. Madison, WI: The University of Wisconsin Press 1998.
- Enright RD, Fitzgibbons RP. Forgiveness in depressive disorders. In: Enright RD, Fitzgibbons RP, eds. *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association 2000, 113-133.

- Enright R. Forgiveness is a Choice. American Psychological Association 2001.
- Fehring RJ, Miller JF, Shaw C. Spiritual well-being, religiosity, hope, depression, and other mood states in elderly people coping with cancer. *Oncology Nursing Forum* 1997, 24(4): 663-671.
- Ferrell RB, Baird PR. Deriving Meaning and Faith in Caregiving. *Semin Oncol Nurs* 2012, 28(4): 256-261.
- Fiala WE, Bjorck JP, Gorsuch R. The Religious Support scale: Construction, validation, and cross-validation. *Am J Community Psychol* 2002, 30:761-786.
- Fincham FD. The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships* 2000, 7(1):1-23.
- Fincham FD, Hall JH, Beach SRH. Til lack of forgiveness doth us part: Forgiveness in marriage. In EL Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 207-226). New York: Routledge 2005.
- Finkelstein FO, West W, Gobin J, Finkelstein SH, Wuerth D. Spirituality, quality of life and the dialysis patient. *Nephrology, Dialysis, Transplantation* 2007, 22(9): 2432-2434.
- Fish S, Shelly J. *Spiritual Care: The Nurse's Role*. Illinois: IVP 1988.
- Fisher JW. *Spiritual health: its nature, and place in the school curriculum*. Melbourne, VIC, Australia: The University of Melbourne 1998.
- Gany FM, Herrera AP, Avallone M, Changrani J. Attitudes, knowledge, and health-seeking behaviors off five immigrant minority communities in the prevention and screening of cancer: A focus group approach. *Ethn Health* 2006, 11:19-39.
- Gardner R. Miracles of healing in Anglo-Celtic Northumbria as recorded by the Venerable Bede and his contemporaries: a reappraisal in the light of twentieth century experience. *British Medical Journal* 1983, 287(6409): 1927-1933.
- Gartner J. Religious commitment, mental health, and prosocial behavior: A review of the empirical literature. In: Shafranske EP (ed.) *Religion* 1996, 187-214.
- Gather, Johannes. *Teachings on the Prayer of the Heart in the Greek and Syrian Fathers*. New York: Gorgias Press, 2009.
- Géhin, Paul. "Les collections de kephalaia monastiques: naissance et succès d'un genre." In *Theologica Minora*, 49. Turnhout: Brepols, 2013.

- Genia GE, Shaw DG. Religion, intrinsic-extrinsic orientation and depression. *Review of Religious Research* 1991, 32:274-283.
- Gibellini, Rosino. *Η Θεολογία του 20ού αιώνα*. Μετάφρ. Π. Υφαντής. Επιμ. Χ. Τουτούνα. Αθήνα: Άρτος Ζωής, 2009.
- Graham MC. Facts of Life: ten issues of contentment. *Outskirts Press* 2014.
- Gravel C. Working with MAXQDA: Coding Basics Germany, 2012.
- Green J, Shellenberger R. The healing energy of love. *Alternative Therapies in Health and Medicine* 1996, 2(3): 46-56.
- Goboda-Madikizela P. Remorse, forgiveness and rehumanization: Stories from South Africa. *The Journal of Humanistic Psychology* 2002, 42(1): 7-32.
- Gove PB, ed. Webster's Third New International Dictionary of the English Language, Unabridged, Springfield. MA: G & C Merriam.
- Gupta R, PrakashH, GuptaVP, GuptaKD. Prevalence and Determinants of Coronary Heart Disease in a Rural Population of India. *Journal of Clinical Epidemiology* 1997, 50:203-209.
- Gureje O, Nortje G, Makanjuola V, Oladeji BD, Seedat S, Jenkins R. The role of global traditional and complementary systems of medicine in the treatment of mental health disorders. *The Lancet Psychiatry* 2015, 2(2): 168-177.
- Gustafson M. Prayer. In: Snyder M, ed. *Independent Nursing Interventions*. 2nd edn. New York: Delmar Publisher 1992, 280-286.
- Hackett C, Grim BJ. The Global Religious Landscape: A report on the size and distribution of the world's major religious groups as of 2010. The Pew Forum on Religion & Public Life 2012.
- Hackney CH, Sanders GS. Religiosity and mental health: a meta-analysis of recent studies. *J Sci Study Relig* 2003, 42:43-55.
- Haerich P. Premarital sexual permissiveness and religious orientation: a preliminary investigation. *Journal for the Scientific Study of Religion* 1992, 31:361-365.
- Hall TD, Edwards KJ. The Spiritual Assessment Inventory: A Theistic Model and Measure for Assessing Spiritual Development. *Journal for the Scientific Study of Religion* 2002, 41(2): 341-357.

- Haland EJ. (n.d.) The Ritual Year of the Icon of the Annunciation on the Island of Tinos, Greece 2011. Available at: <http://www.folklore.ee/folklore/vol47/haland.pdf>, accessed 23 December 2011.
- Halarie E. Patient's spiritual needs. A neglected dimension of the nursing care? Critical review. *Nursing* 2007, 46(2): 226-236.
- Hamlin EJ. Judge, International Theological Commentary. Grand Rapids-Edinburgh: William. B. Eerdmans Publ. Co & The Handsel Press Ltd, 1990.
- Hammer K, Mogensen O, Hall EOC. The meaning of hope in nursing research: a meta-synthesis. *Scand J Caring Sci* 2009, 23:549-557.
- Hammermeister J, Peterson M. Does spirituality make a difference? Psychology and health-related characteristics of spiritual well-being. *American journal of Health Education* 2001, 32(5): 293-297.
- Harper A, Power M, Orley J, Herrman H, Schofield H, Murphy B, Sartorius N. Development of the world health organization WHOQOL-BREF quality of life
- Harris JI, Erbes CR, Engdahl BE, Olson RH, Winskowski AM, McMahon J. Christian religious functioning and trauma outcomes. *J Clin Psychol* 2008, 64:17-29.
- Hartman, D. *The Boundaries of Judaism*. New York: Continuum, 2007.
- Hauser, H. «Biographies Spirituelles (II. Époque byzantine)». *Dictionnaire de Spiritualité* 1 (1937): 1634–1646.
- Hope D. The healing paradox of forgiveness. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training* 1987, 24(2): 240-24
- Hütter, R. *Bound for Beatitude: A Thomistic Study in Eschatology and Ethics*. Washington, D.C.: CUA Press, 2019
- Folsom, M. Face to Face, vol. 3, Sharing God's Life. Oregon: Wipf and Stock.2016/
- Larchet, Jean-Claude. *Η θεραπευτική των πνευματικών νοσημάτων: Εισαγωγή στην ασκητική παράδοση της Ορθοδόξου Εκκλησίας*. Τόμ. Α'. Μετάφρ. Χρ. Κούλας. Αθήνα: Αποστολική Διακονία, 2008.
- Levinas, Em. *Quatre Lectures Talmudiques*. Paris: Minuits, 2005
- Laurent, V. «GregoriosSinaites». *LThK* 4 (1960): 1214-1215.
- Marković. *Pravoslavno monaštvo i manastiri u srednjevekovnoj Srbiji*. S. Karlovci, 1920.

- Olivier, Roy. *The Failure of Political Islam*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1994.
- Ostrogorsky, G. *History of the Byzantine State*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press, 1969.

Pavlikianov, Konstantin. “*The Mount Athos Archival and Library Evidence...*” In *Proceedings of the 22nd International Congress of Byzantine Studies*, 167. Sofia: Plenary Papers, 2011.

- Peace, R. *Dostoyevsky: An Examination of the Major Novels*. Cambridge: Cambridge University Press, 1971.
- Radić, Radivoje. “Pomen Srba u Zhitiju Grigorija Sinaita.” *Zbornik Radova Vizantološkog Instituta* 32 (1993): 149–160.
- Ricoeur, Paul. *Το Κακό*. Μετάφρ. Γ. Γρηγόριος. Αθήνα: Πόλις.
- Reinert, St. W. «Fragmentation (1204–1453)». Στο *The Oxford History of Byzantium*, επιμ. Cyril Mango, 248–268. Οξφόρδη: Oxford University Press, 2002.
- Skarpa, M. “*Slavyanskije perevody asketiko-monasheskih sbornikov v XIV v.*” In *Afon i slavyanskiy mir*, Sbornik 3, 311. Μόσχα, 2016.
-