

ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ Ἐκκλησιαστική

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2024 - ΤΕΥΧΟΣ 57^ο
ΙΕΡΑ ΑΡΧΙΕΠΙΣΚΟΠΗ ΚΥΠΡΟΥ

Ἡ πνευματική
ρύθμιση

Ἐπισκόπου
Καρπασίας
κ. Χριστοφόρου

Σελ. 502

Ἡ νοερά
προσευχή
στόν πνευμα-
τικό ἀγώνα

Ἐπισκόπου
Νεαπόλεως
κ. Πορφυρίου

Σελ. 506

Ὁ τρόπος
τῆς ἀσκήσεως
σύμφωνα
μέ τόν ἅγιο
Γρηγόριο
Νύσσης

Ἐπισκόπου
Μεσαορίας
κ. Γρηγορίου

Σελ. 511



ΑΦΙΕΡΩΜΑ: Τό ἀσκητικό ἦθος τῆς Ἐκκλησίας

Περί νηστείας
Μακαριωτάτου Ἀρχιεπισκόπου Κύπρου
κ.κ. Γεωργίου.
Σελ. 484

ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ Εκκλησιαστική

ΟΡΘΟΔΟΞΟ
ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ
ΕΝΤΥΠΟ

ΕΚΔΙΔΕΤΑΙ
ΑΠΟ ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ
ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΗΣ
ΚΑΤΗΧΗΣΕΩΣ
ΚΑΙ ΔΙΑΚΟΝΙΑΣ
ΙΕΡΑΣ
ΑΡΧΙΕΠΙΣΚΟΠΗΣ
ΚΥΠΡΟΥ

Ίανουάριος -
Άπριλιος 2024
Έτος 17ο
Τεύχος 57ο



Διεύθυνση: Τ.Θ. 21130 - 1502 Λευκωσία

Τηλ.: (+357) 22554600 E-mail: diafot@cy.net

Τηλεομοιότυπο (Fax): (+357) 22554774

ISSN 2547-8915 (print)

ISSN 2547-8923 (online)

ΓΡΑΦΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ «ΜΕΛΙΣΣΑ»
570 21 Ασπροβάλτα - Θεσσαλονίκης
Τηλ.: (+30) 2397023313
E-mail: melissa@melissaprint.com

Έξωφύλλο: Οί έν Κύπρω διαλάμψαντες άγιοι, † Εϋστάθιου Χριστοφόρου,
Ίερός Ναός Παναγίας Φανερωμένης, Λευκωσία.

Όπισθόφυλλο: Τό κείμενο προέρχεται από τό βιβλίο τοϋ Άγίου Ίουστίνου
Πόποβιτς Άνθρωπος καί Θεάνθρωπος. Μελετήματα Όρθοδόξου Θεολογίας,
μετάφραση ιερομονάχου Άθανασίου Γιέβτιτς, σ' έκδοση, σελ. 61.

Περιεχόμενα

Περί Νηστείας

Μακαριωτάτου Ἀρχιεπισκόπου

*Κύπρου κ.κ. Γεωργίου.....*484

ΑΓΙΑ ΓΡΑΦΗ - ΕΡΜΗΝΕΙΑ Κ.Δ.

Ἀπόστολος Κυριακῆς τῶν Βαΐων

*Διακ. Μιχαὶλ Νικολάου.....*490

Εὐαγγέλιο Κυριακῆς Σταυροπροσκυνή-
σεως

*Πρωτ. Κων/νου Α. Κωνσταντίνου.....*494

ΑΦΙΕΡΩΜΑ: Τό ἀσκητικό ἦθος τῆς Ἐκκλησίας

Ἡ πνευματική ἀσκησις τοῦ χριστιανοῦ

† Μητροπολίτη Πισιδίας

*Σωτήριου Τράμπα.....*499

Ἡ πνευματική ρύθμιση

*Ἐπ. Καρπασίας κ. Χριστοφόρου.....*502

Ἡ νοερά προσευχή στὸν πνευματικό
ἀγώνα

*Ἐπ. Νεαπόλεως κ. Πορφυρίου.....*506

Ὁ τρόπος τῆς ἀσκίσεως σύμφωνα

μέ τὸν Ἅγιο Γρηγόριο Νύσσης

*Ἐπ. Μεσαορίας κ. Γρηγορίου.....*511

Ἡ ἀληθὴς νηστεία κατὰ τοὺς ἕμνους τοῦ
Τριωδίου

*Πρωτ. Μιχαὶλ Βοσκοῦ.....*516

«Κύριε καὶ Δέσποτα τῆς ζωῆς μου»

*Νίκης Τρακοσιῆ.....*521

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΖΩΗ

Ἀποσπάσματα ἀπὸ τὸν Εὐεργετινὸ

Ἐπιμ.: Πρωτ. Κων/νου Κωνσταντίνου...525

Ἡ ἀσκησις κατὰ τὸν ἅγιο Παῖσιο

*Ἐπιμ. Σάββα Παρῆ.....*527

ΥΜΝΟΛΟΓΙΑ

«Ἰσαρίθμους ... ὧδάς, ἂν προσφέρωμέν
σοι, Βασιλεῦ ἅγιε, οὐδέν τελοῦμεν ἄξιον»

*Χρήστου Πεττεμερίδη.....*529

ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ

Ἡ Ἱερά Βασιλικὴ καὶ Σταυροπηγιακὴ
Μονὴ Κύκκου

*Χρήστου Χατζημιχαὶλ.....*534

Ἀρχιεπίσκοπος Κύπρου Λεόντιος

*Δρ. Σωτηρούλας Βασιλείου.....*538

ΜΝΗΜΕΙΑ ΚΑΙ ΤΕΧΝΕΣ

Ἐπαναπατρισθέντες θησαυροὶ στὸ Βυ-
ζαντινὸ Μουσεῖο

*Ἰωάννη Ἠλιάδη.....*544

Ἅγιος Νικόλαος τῆς Στέγης

*Ἰνστιτούτο Κύπρου.....*549

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΙΚΡΟΥΣ ΜΑΣ ΦΙΛΟΥΣ

Μετρώ

*Ἐλένης Ἀναστασίου.....*556

ΒΙΒΛΙΟΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Ἀρχιεπίσκοπος Χρυσόστομος Α΄.....558

Περί Νηστείας

Μακαριωτάτου Αρχιεπισκόπου Κύπρου
κ.κ. Γεωργίου

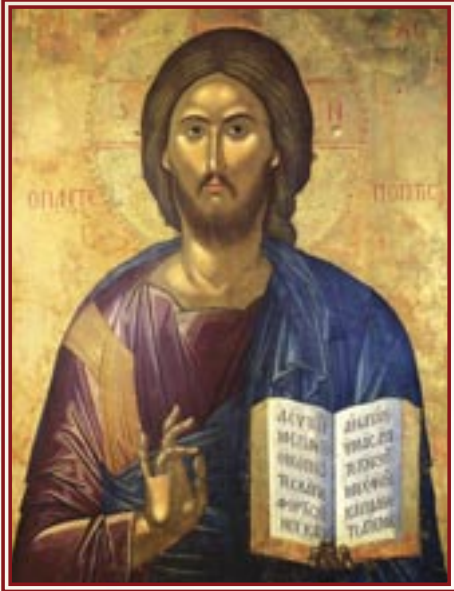
Η νηστεία είναι ιερός θεσμός πού απαντάται συχνά στο Έκκλησιαστικό ημερολόγιο της Όρθοδόξου Έκκλησίας. Συναντάται, με διάφορες μορφές και διαφορετική συχνότητα, τόσο στις άλλες χριστιανικές όμολογίες, όσο και σε άλλες θρησκείες.

Στήν Όρθόδοξη Έκκλησία, ώστόσο, παρά τήν ιερότητά του, ό θεσμός είναι πολλές φορές παρεξηγημένος, τόσο από αυτούς πού νηστεύουν, όσο και από αυτούς πού δέν νηστεύουν.

Αυτοί πού δέν νηστεύουν θεωρούν τόν θεσμό τής νηστείας άνωφελή και άχρηάστο. Αυτοί έχουν λύσει τό πρόβλημα, άφου κατάργησαν τή νηστεία. Τό σημείο μέχρι τού όποίου έχει καταργηθεί ή νηστεία μπορούμε νά τό καταλάβουμε μ' έναν περίπατο τήν Καθαρά Δευτέρα στους άγρους. Είναι έντονη και τήν ήμέρα αυτή, μέρα άπόλυτης νηστείας, ή μυρωδιά ψηνομένων κρεάτων. Οί άνθρωποι πού υπάγονται στήν κατηγορία αυτή δέν διαβλέπουν κανένα σκοπό, καμιά σκοπιμότητα στή νηστεία. Άν τούς μιλήσεις γιά νηστεία εισπράσεις μειδιάματα συγκατάβασης ή ειρωνείας.

Μά κι οί περισσότεροι άπ' αυτούς

πού νηστεύουν νομίζουν πώς μέ τήν πράξη αυτή εύχαριστείται ό Θεός άπλως και μόνον διότι δέν έφαγαν από τό ένα ή τό άλλο είδος φαγητού. Στο βάθος, δηλαδή, τής σκέψης τους υπάρχει μία αντίληψη, πού δέν είναι χριστιανική, αλλά και πού είχε έμφανισθεί πολύ νωρίς μεταξύ τών Χριστιανών. Πρόκειται γιά τήν αντίληψη ότι μερικά φαγητά μολύνουν ήθικά τόν άνθρωπο και πρέπει νά αποφεύγονται, είτε πάντα, είτε κατά όρισμένες περιόδους, από όλους εκείνους πού θέλουν νά είναι εύαρεστοι εις τόν Κύριο. Η αντίληψη αυτή υπήρχε και υπάρχει ακόμα σ' άλλες θρησκείες (π.χ. στους Έβραίους και Μουσουλμάνους πού αποφεύγουν τό χοιρινό κρέας). Μόλις όμως έφανίστηκε και μεταξύ τών Χριστιανών (άπό έπίδραση προφανώς τού Ιουδαϊσμού), οί Άπόστολοι έσπευσαν νά τήν αποδοκιμάσουν, νά τήν χαρακτηρίσουν ως αίρεσιν και «*διδασκαλίαν δαιμονίων*» (Α' Τιμ. δ', 1). Σε σχετική περίπτωση, διατύπωσε ό Χριστός τή διδασκαλία του ως προς τό τί μολύνει τόν άνθρωπο. Είπε ό Χριστός πώς ή τροφή αυτή καθ' έαυτήν δέν άσκει καμιά ήθική επίδραση στον άνθρωπο· γιατί από τό στόμα προχωρεί στά πεπτικά όργανα



γιά να κρατήσει ό οργανισμός ό,τι του είναι χρήσιμο για τή συντήρησή του και αποβάλλει κατόπιν ό,τι δέν του χρειάζεται. Έπομένως ό,τι εισέρχεται στό στόμα δέν μολύνει τόν άνθρωπο. Έκείνο πού μολύνει τόν άνθρωπο, είτε ό Χριστός, είναι ό,τι εξέρχεται από τό στόμα, αφού προέρχεται από τήν καρδιά, τή σκέψη και τό πνεύμα του. Διότι από τήν καρδιά προέρχονται οί πονηροί διαλογισμοί, οί φόνοι, οί ακόλασίες, οί κλοπές, οί βλασφημίες και τά παρόμοια πού μολύνουν τήν ψυχή του ανθρώπου.

Δέν έχει, λοιπόν, αυτό τό νόημα ή νηστεία. Δέν είναι αποχή από όρισμένα είδη τροφών γιατί οί τροφές αυτές είναι μολυσμένες. Τόν σκοπό τής νηστείας θά τόν δούμε μέσα από τήν πράξη τής Έκκλησίας και μέσα από μερικά γεγονότα όπως περιγράφονται στην Άγία Γραφή.

Α) Η νηστεία πρώτα απ' όλα επιδιώκει τήν ύποταγή τής ύλης στίς

άπαιτήσεις του πνεύματος. Δέν μάχεται τήν ίδια τήν ύλη, αλλά τήν άνταρσία τής ύλικής ατομικότητας, τήν επαναστατημένη όρμή τής αυθυπαρξίας. Έχει σάν σκοπό τήν καταπολέμηση των παθών και όχι του σώματος. Είναι παθοκτόνος και όχι σωματοκτόνος. Πολλές φορές ή επαναστατημένη ύλική φύσις μας αντιστρατεύεται τό πνεύμα. Γι' αυτό λέει ό Μ. Βασίλειος «εί θέλεις ισχυρόν ποιῆσαι τόν νοῦν, δάμασον διά νηστείας τήν σάρκα». Αυτό τό νόημα έχουν και τά λόγια του Άπ. Παύλου «υποιάζω μου τό σῶμα και δουλαγωγῶ». Έξ άλλου, λέει ό Άπ. Παῦλος «ὅσον ὁ ἔξω ἡμῶν ἄνθρωπος διαφθείρεται, τόσον ὁ ἔσωθεν ἀνακαινοῦται».

Τό να στεροῦμε τό ἐγώ μας από τήν ικανοποίηση όρισμένων ἐπιθυμιῶν του, είναι μία άσκηση και γυμνασία απαραίτητη για τόν άγώνα του ανθρώπου εναντίον του κακού. Η νηστεία δέν είναι ἐκδήλωση άρνησης τής ζωής ή των ικανοποιήσεών της. Είναι μόνο προσωρινή στέρηση μέ σκοπό τήν άσκηση του ἐγώ, τήν κάθαρση, τήν ἐνδυνάμωσή του για ψηλότερες και ουσιαστικότερες κατακτήσεις και ικανοποιήσεις μέσα στή ζωή. Η νηστεία δέν είναι άρνηση, είναι θέση. Μόνον ως θέση ή νηστεία έχει χριστιανικό χαρακτήρα. Μ' αυτήν ό Χριστιανός άσκειται ὥστε να μήν υποκύπτει στό πρώτο δέλεαρ του κόσμου, να είναι ἔτοιμος σάν στρατιώτης του Χριστου να πολεμήσει κατά τής δυνάμεως του πονηροῦ. Άσκούμαστε μέ τό να λέμε

ὄχι στήν ἐπιθυμία μας γιά κάποιο φαγητό. Ἔτσι ὅταν ἔρθει κι ὁ πραγματικός πειρασμός ἀπό τόν πονηρό, νά λέμε ὄχι.

Οὔτε καί αὐτοσκοπός εἶναι ἡ νηστεία. Σκοπεῖ στήν ἐξάσκησή μας στήν ἐγκράτεια γιά νά ἴμαστε ἔτοιμοι νά ἀντιταχθοῦμε στόν πονηρό. Ὅπως μία στρατιωτική μονάδα ὅταν κάμνει ἀσκήσεις δέν ἔχει σάν ἀντικειμενικό σκοπό τήν κατάκτηση τοῦ στόχου πού ἄμεσα προβάλλεται ἀπό τήν ἄσκηση, ἀλλά τή γενικότερη ἐτοιμότητα γιά τίς μάχες πού τυχόν θά διεξαγάγει στό μέλλον μέ τόν ἐχθρό, ἔτσι κι ἡ νηστεία κι οἱ ἄλλες πνευματικές ἀσκήσεις εἶναι τά μέσα πού ὡς ἀντικειμενικό σκοπό ἔχουν τή γενικότερη ἐγκράτεια. Ἄν, ἐπομένως, μποροῦμε νά νηστεύουμε, μποροῦμε δηλαδή νά συγκρατήσουμε τήν πίεση πού ἐξασκοῦν τά γευστικά μας ὄργανα πάνω στή θέλησή μας, ἀλλά ἀφήνουμε ἀχαλίνωτη τή γλώσσα μας γιά κατηγορίες καί καταλαλιές, ἢ τίς ἄλλες αἰσθήσεις ἀνεξέλεγκτες, τότε πιθανόν νά κερδίζουμε στή συγκεκριμένη ἄσκηση τῆς νηστείας, ἀλλά ἠπτώμαστε στίς ἄλλες, τίς ἀληθινές μάχες πρὸς τόν ἐχθρό. Καί θά συμφωνεῖτε ὅλοι πὼς θά ἔταν προτιμότερο νά συνέβαινε ἀκριβῶς τό ἀντίθετο. Δηλαδή ἄς μὴ νηστεύαμε (ἄς ἀποτυγχάναμε δηλαδή στήν ἄσκηση) κι ἄς ἦταν ἡ ἄλλη ζωὴ μας χριστιανική, ἄς νικούσαμε δηλαδή στίς πραγματικές μάχες.

Ἡ θρησκεία μας δέν εἶναι μία ὑλιστική ἐκδήλωση. Ἡ σχέση μεταξύ Θεοῦ καί ἀνθρώπων δέν ὑποβιάζε-



ται σέ μίαν παχυλή ἐκτίμηση φαγητῶν καί ποτῶν. Ὑπάρχει ἡ διάταξη τῆς νηστείας, ἀλλά μόνη τῆς εἶναι ἀνωφελής. Συνδυάζεται μέ τίς ἄλλες ἀρετές γιά νά εἶναι εὐάρεστη στόν Θεό. Διαφορετικά θά ἔταν μία δίαιτα πού θά μπορούσε νά γίνει καί γιά ἄλλους σκοπούς. Ἐνα τροπάριο τῆς Καθαρᾶς Δευτέρας λέγει χαρακτηριστικά: «*Ἀληθῆς νηστεία (εἶναι) ἡ τῶν κακῶν ἀλλοτριώσις, ἐγκράτεια γλώσσης, θυμοῦ ἀποχή, ἐπιθυμιῶν χωρισμός, καταλαλιᾶς, ψεύδους καί ἐπιπορκίας· ἡ τούτων ἔνδεια νηστεία ἐστίν ἀληθῆς καί εὐπρόσδεκτος*».

Τό ὅτι τέτοιο εἶναι τό νόημα τῆς χριστιανικῆς νηστείας φαίνεται κι ἀπό τίς διατάξεις πού τήν διέπουν:

α) Στούς ἀρρώστους ἐπιτρέπεται ἡ κατάλυση, ἡ ἀθέτηση τῆς νηστείας. Θά ἔταν σοματοκτόνος καί ὄχι παθοκτόνος σ' αὐτή τήν περίπτωση ἡ νηστεία.

β) Καταδικάζεται καί ἡ ὑπέρμετρη ἄσκηση, γιατί θά ἐξασθενοῦσε τό σῶμα καί θά κατατροχόταν ἡ ψυχὴ. Ἀρρώστιες τοῦ σώματος ταλαιπωροῦν καί τήν ψυχὴ, ἀφοῦ ὁ ἄνθρωπος εἶναι ἐνιαία ψυχοσωματική ὄντοτητα. Κι ἀφοῦ σκοπός τῆς νηστείας εἶναι ἡ ὑποβίωση τῆς ψυχῆς, εἶναι φυσικό

νά αποφεύγεται καθετί πού θά ὀδηγοῦσε σέ αντίθετο ἀποτέλεσμα.

γ) Δέν παραβλέπεται, ὕστερα, καί τό γεγονός πώς ὁ ἄνθρωπος ἔχει ἀνάγκη ὀρισμένων συστατικῶν τά ὁποῖα δέν μπορεῖ νά στερηθεῖ γιά μεγάλες περιόδους. Χρειαζόμαστε π.χ. καί ζωϊκές πρωτεΐνες, γιατί ὁ ὄργανισμός μας δέν μπορεῖ νά συνθέσει κάποια ἀμινοξέα καί θά πρέπει νά τά πάρει ἔτοιμα ἀπό ζωϊκές τροφές. Ἔτσι στίς περιόδους τῶν νηστειῶν ἐπιτρέπονται καί ὀρισμένα θαλάσσια εἶδη (χταπόδια, καλαμάρια, σουπιές) πού ἐφοδιάζουν τόν ἄνθρωπο μέ τίς πρωτεΐνες αὐτές. Εἶπαμε ἡ νηστεία εἶναι μόνον παθοκτόνος.

δ) Μέσα σ' αὐτά τά πλαίσια καί μέσα στά ὄρια τῆς γενικότερης ἐγκράτειας τοποθετεῖται καί τό γεγονός ὅτι ἀπό μερικά συγγενικά εἶδη, τό ἕνα ἐπιτρέπεται καί τό ἄλλο ἀπαγορεύεται σέ καιρούς νηστείας. Ἐπιτρέπονται π.χ. οἱ ἐλιές καί ἀπαγορεύεται κάποτε τό λάδι. Ἡ ἐπιτρέπεται ὁ ταραμάς καί ἀπαγορεύεται τό ψάρι. Εἶναι γιατί μέ τό λάδι μπορεῖς νά κάμεις ποικιλία φαγητῶν (ἄρα δέν ἐξασκεῖς ἐγκράτεια ὅσῃν ἐπιβάλλεται στίς μέρες πού ἀπαγορεύεται ἡ χρήση του) ἐνῶ οἱ ἐλιές θά καταναλωθοῦν ὡς ἐλιές. Τό ἴδιο καί μέ τό ψάρι καί τόν ταραμά.

ε) Ἔτσι ἐξηγεῖται τό γιατί καταδικάζεται, καί δέν θεωρεῖται νηστεία, ἡ χρησιμοποίηση ἀκριβοτάτων καί γευστικωτάτων φαγητῶν, ἔστω καί νηστήσιμων, στίς περιόδους τῆς νηστείας. Θά ἴταν ἀντίφαση στίς πράξεις μας ἂν ἀποφεύγαμε τή μαρίδα καί τρώ-

γαμε γαρίδες. Ἡ ἂν ἀποφεύγαμε τίς σαρδέλλες καί τρώγαμε χαβιάρι. Τό βαθύτερο νόημα τῆς νηστείας εἶναι ἡ ἐξάσκησή μας στήν ἐγκράτεια. Στίς μέρες τῆς νηστείας θά πρέπει τά φαγητά μας νά εἶναι λιτά καί ἀπλά γιά νά στηρίζουν τό σῶμα μας στήν ἐργασία καί ὄχι γιά νά μᾶς εὐχαριστοῦν ὡς ἐδέσματα. Ἡ ἐθελούσια στέρξη τῆς εὐχαρίστησης ἀπό φαγητό ἀποτελεῖ τήν ἐξάσκησή μας στήν ἐγκράτεια. Ἄν ἡ νηστεία συνιστᾷ ἀπλῶς ποικιλία στό ἐδεσματολόγιό μας καί τά νηστήσιμα φαγητά μας συνοδεύονται μέ ὅλα τά σχετικά καρυκεύματα, τότε ἡ νηστεία μας χάνει κάθε νόημα ἐγκράτειας. Ἐξάλλου ἀπλά καί φτηνά φαγητά στίς περιόδους νηστείας μᾶς ἐξοικονομοῦν χρήματα πρὸς ἐξάσκηση καί τῆς ἀρετῆς τῆς ἐλεημοσύνης, τῆς βοήθειας πρὸς τοὺς ἔχοντας ἀνάγκη, ἀρετῆς πού ἐντείνεται σέ περιόδους νηστείας.

Κι ἀφοῦ αὐτό τό νόημα ἔχει ἡ νηστεία εἶναι φυσικό νά καταδικάζεται ἀπό τόν Θεό σάν ἀνοφελής ἡ ἀπλή ἀποχή ἀπό τά φαγητά. Γι' αὐτό καί ὁ Φαρισαῖος παρ' ὄλο ὅτι νήστευε «δῖς τοῦ Σαββάτου» κατακρίθηκε.

Β) Ἡ νηστεία στήν Παλαιά Διαθήκη, ἀλλά καί σήμερα, εἶχε καί ἔχει καί τήν ἔννοια τῆς μετάνοιας, τῆς συντριβῆς μπροστά στό θέλημα τοῦ Θεοῦ. Ὅταν οἱ προφῆτες καλοῦν τόν λαό νά μετανοήσῃ, τόν προτρέπουν σέ νηστεία. Καί ἡ ἡμέρα τοῦ Ἐξιλασμοῦ, ἡμέρα μετάνοιας, ἦταν ἡμέρα ἀσιτίας. Ὅταν ὁ Ἰωνᾶς στάλθηκε στή Νινευή γιά νά κηρύξει μετάνοια, διάταξε

πρῶτα – πρῶτα νηστεία στους κατοίκους της. Γράφει ἡ Παλαιά Διαθήκη πῶς «ἐπίστευσαν οἱ ἄνδρες Νινευή καί ἐκήρυξαν νηστείαν καί ἐνεδύσαντο σάκκους». Ὁ ἴδιος ὁ βασιλιάς τῆς Νινευή σέ ἔνδειξη μετάνοιας διέταξε: «Οἱ ἄνθρωποι καί τὰ κτήνη καί οἱ βόες καί τὰ πρόβατα μὴ γευσάσθωσαν, μηδέ νεμέσθωσαν, μηδέ ὕδωρ πιέτωσαν».

Μετάνοια καί ταπείνωση, λοιπόν, εἶναι ὁ ἄλλος σκοπὸς τῆς νηστείας. Ταπεινωθήκατε μὲ τὸ νὰ δεχόμαστε ἐντολές ἀπὸ ἄλλον. Ὅταν εἴμαστε αὐτόνομοι κάνουμε ὅ,τι θέλουμε. Ἐδῶ δεχόμαστε τὴν ἐντολή τῆς νηστείας ἀπὸ τὸν Θεό, δηλώνουμε δηλαδή ὅτι ἔχουμε Κύριον, δέν εἴμαστε αὐτόνομοι. Γι' αὐτὸ καὶ οἱ νηστεῖες τοποθετοῦνται πρὶν ἀπὸ μεγάλες γιορτές καί μεγάλα γεγονότα. Πρὶν ἀπὸ τὰ Χριστούγεννα καί τὸ Πάσχα. Σέ συνδυασμὸ μὲ τίς ἄλλες ἀρετές πού θά πρέπει νὰ τὴν συνοδεύουν, ἡ νηστεία ἔχει σκοπὸ νὰ μᾶς ὀδηγήσει στὸν ἄξιο ἑορτασμὸ τῶν γεγονότων αὐτῶν. Ἰδιαίτερα ἡ νηστεία τῆς Μ. Τεσσαρακοστῆς, ἡ καθ' αὐτὸ νηστεία τῶν Χριστιανῶν, εἶναι μία κίνηση ὀλοκληρωτικῆς ἀφίερωσης στὸν Θεό. Οἱ Ἑβραῖοι εἶχαν μίαν εὐσεβῆ συνήθεια πού καταγράφηκε ἀργότερα στίς διατάξεις τοῦ Νόμου: Ἀφίερωναν τὸ 1/10 τῶν εἰσοδημάτων τους στὸν ναό. Ἀπὸ αὐτὸ συντηροῦνταν οἱ λευῖτες, οἱ χῆρες καί τὰ ὀρφανά. Ἐμεῖς οἱ Χριστιανοί, ὁ νέος Ἰσραὴλ τῆς Χάριτος, κάνουμε κάτι πολὺ πιὸ οὐσιαστικό. Ἀφιερώνουμε στὸν Θεὸ τὸ 1/10 τῆς ζωῆς μας, τὸ 1/10 κάθε χρονιάς. 365 μέρες ἔχει ὁ χρόνος, τὸ 1/10 του εἶναι



36,5 μέρες καί γιὰ τὸ στρογγύλευμα: 40. Αὐτὸ λοιπόν εἶναι τὸ δεύτερο νόημα τῆς νηστείας. Νόημα ὀλοκληρωτικῆς ἀφίερωσης, μετάνοιας καί συντριβῆς μπροστά στὸν Θεό, ἀναγνώριση τῆς κυριότητάς Του στὴ ζωῆ μας.

Ὅταν ἐπρόκειτο νὰ παρουσιαστῆ ὁ Θεός «ἐν γνόφῳ καί θυέλλῃ καί ἀστραπαῖς καί βρονταῖς» στὸ Σινά, οἱ Ἑβραῖοι διατάχθηκαν νὰ τηρήσουν τριήμερη νηστεία. Νὰ νιώσουν, νὰ συναισθανθοῦν τὴ σοβαρότητα ἐκείνης τῆς Θεοφάνειας. Ἡ Θεοφάνεια στὴ Βηθλεέμ, κατὰ τὴ γέννηση τοῦ Χριστοῦ ἢ στὸν Γολγοθᾶ, ὅμως, εἶναι ἀσύγκριτα ψηλότερη ἀπὸ τὴ Θεοφάνεια στὸ Σινά καί πρέπει μὲ νηστεία νὰ προετοιμαστῆ γιὰ νὰ τὴν δεχτεῖ ὁ νέος Ἰσραὴλ, ὁ λαὸς τοῦ Θεοῦ. Ταπεινώνεται ὁ ἴδιος ὁ Θεός καί φτάνει γιὰ τὴ δική μας σωτηρία νὰ γίνῃ ἄνθρωπος ὅμοιος μ' ἐμᾶς, ἢ νὰ ἀνεβῆ γιὰ χάριν μας στὸν Σταυρό. Ἄς ἀναγνωρίσουμε τὴν εὐεργεσία κι ἄς ταπεινωθοῦμε μπροστά του μὲ τὴ νηστεία.

Γ) Ἐχει ὅμως ἡ νηστεία καί κάποιον ἄλλο σκοπὸ, πού ἴσως νὰ μὴν περνᾶ ἀπὸ τὸν νοῦ μας. Τονίζει τὴν ἐνότητα τῆς Ἐκκλησίας, τὴν κοινότη-

τα τῶν Χριστιανῶν. Εἶναι ἡ νηστεία γεγονός Ἐκκλησιαστικό κι ὄχι ἀτομικό. Μὲ τὴ νηστεία καλούμαστε νά υπερβούμε τὰ ὅρια τῆς ἀτομικότητάς μας. Τό ἔνστικτο τῆς αὐτοσυντήρησης εἶναι ἀπό τὰ ἰσχυρότερα στόν ἄνθρωπο. Κι ἡ λήψη τροφῆς ἀπό τόν καθένα μας ἔχει σάν σκοπό τὴν ἀναπλήρωση τῶν ἀπωλειῶν καί τὴν αὐξηση τοῦ ἀτόμου, εἶναι μία αὐτοσυντήρηση τῆς ἀτομικότητας. Ἔρχεται ὁμως ἡ νηστεία καί καταργεῖ τὴν αὐτονομημένη λήψη τροφῆς καί τὴν μεταβάλλει σέ ὑπακοή στό κοινό θέλημα καί στήν κοινή πράξη τῆς Ἐκκλησίας. Ὑποτάσσουμε ἔτσι τίς ἀτομικές μας προτιμήσεις καί ἐπιλογές στούς ἐκκλησιαστικούς κανόνες τῆς νηστείας πού ὀρίζουν τό εἶδος τῆς τροφῆς. Δέν νιώθει πιά ὁ καθένας μας σάν μία ξεχωριστή μονάδα ἀλλά σάν μέλος ἑνός ἐνιαίου συνόλου.

Νηστεύουμε π.χ. κατὰ τὴ Μεγάλη Τεσσαρακοστή καί ξέρουμε πὼς τό ἴδιο κάνουν ὅλοι οἱ Ὁρθόδοξοι Χριστιανοί στὰ πέρατα τοῦ κόσμου, στήν Ἀγγλία, στήν Ἀμερική, στήν Ἀφρική, παντοῦ. Ἐρχόμαστε σέ κοινωνία, σέ σχέση μέ τούς ἄλλους Χριστιανούς, τούς ἀδελφούς μας, καί συμβάλλουμε ἔτσι στήν ἐνότητα τοῦ σώματος τοῦ Χριστοῦ. Στίς προηγούμενες ἐποχές, οἱ Χριστιανοί εἶχαν βαθιὰ συναίσθηση αὐτοῦ τοῦ γεγονότος. Γι' αὐτό κι εἶχαν σάν τρόπο διάκρισης τῶν Χριστιανῶν ἀπό τούς Μουσουλμάνους τὴν τήρηση τῶν διατεταγμένων νηστειῶν. Ἔλεγαν -μᾶς ἔμεινε ἡ φράση- πὼς αὐτός δέν νηστεύει, εἶναι Τοῦρκος.

Τέτοιο περιεχόμενο δίνει ἡ Ἐκκλησία στὴ νηστεία. Καί πιστεύω πὼς

ἔστερα ἀπ' αὐτὰ πού εἶπαμε δέν θά ὑπάρχει κανένας καλόπιστος πού νά εἰρωνεύεται αὐτόν τόν θεσμό ἢ νά ἀμφιβάλλει γιὰ τὴν ἀξία του. Ἡ ζωὴ τῆς Ἐκκλησίας εἶναι ζωὴ ἄσκησης καί νηστείας. Ὁ ἴδιος ὁ Χριστός μετὰ τὴ βάπτισή Του ἀποσύρθηκε στὴν ἔρημο καί νήστεψε γιὰ σαράντα μέρες πολεμώντας, μέ τόν τρόπο αὐτό, τόν διάβολο. Δι' αὐτῆς λέει ἡ ὑμολογία «Μωσῆς Θεόπτης ἐχρημάτισεν. Ἠλίας νηστεύσας, οὐρανοὺς ἀπέκλεισε. Τρεῖς δέ Παῖδες Ἀβραμιαῖοι, τύραννον παρανομοῦντα, διὰ νηστείας ἐνίκησαν». Μιλώντας ὁ Χριστός κάποτε στούς ἀποστόλους κι ἀπαντώντας σέ ἐρώτησή τους γιατί αὐτοὶ δέν μπόρεσαν νά ἐκβάλουν κάποιο δαμόνιο, τοὺς εἶπε: «Τοῦτο τό γένος οὐκ ἐκπορεύεται, εἰ μὴ ἐν προσευχῇ καί νηστείᾳ».

Δέν δικαιολογοῦνται, λοιπόν, οὔτε παραγνώριση, οὔτε γέλωτες, οὔτε εἰρωνεῖες γιὰ τὴ νηστεία. Μπορεῖ ἡ εἰρωνεῖα κι ὁ γέλωτας νά ἔναι δικαιολογημένα ὅταν πρόκειται γιὰ κάποια καρικατούρα νηστείας, ὄχι ὁμως ὅταν πρόκειται γιὰ τὴ νηστεία αὐτὴ καθ' ἑαυτή, ὅπως τὴν ἐκθέσαμε πιο πάνω κι ὅπως τὴν διδάσκει ἡ Ἐκκλησία.

Ἄς σπεύσουμε, λοιπόν, διὰ τῆς νηστείας, ἀφοῦ ἔχει τέτοια σπουδαιότητα καί τέτοιο χαρακτήρα, «τά ὄμματα τῆς ψυχῆς καθάραι» ἰδιαίτερα αὐτὴ τὴν περίοδο, τῆς Μ. Τεσσαρακοστῆς, γιὰ νά μπορέσουμε ἐπάξια νά ἀτενίσουμε Τόν ταπεινωθέντα γιὰ μᾶς μέχρι σταυροῦ καί ταφῆς καί νά οἰκειοποιηθοῦμε τὴ λύτρωση πού μᾶς ἐχάρισε μέ τό Πάθος καί τὴν Ἀνάστασή Του ὁ Χριστός.

ΑΠΟΣΤΟΛΙΚΟ ΑΝΑΓΝΩΣΜΑ ΚΥΡΙΑΚΗΣ ΤΩΝ ΒΑΪΩΝ

Διακόνου Μιχαήλ Νικολάου
Θεολόγου

(Φιλιπ. δ', 4-9)

«*Ἀδελφοί, χαίρετε ἐν Κυρίῳ πάντοτε, πάλιν ἐρῶ, χαίρετε. Τὸ ἐπιεικὲς ὑμῶν, γνωσθήτω πᾶσιν ἀνθρώποις, ὁ Κύριος ἐγγύς. Μηδὲν μεριμνᾶτε, ἀλλ' ἐν παρτί τῇ προσευχῇ καὶ τῇ δεήσει, μετὰ εὐχαριστίας τὰ αἰτήματα ὑμῶν γνωρίζεσθω πρὸς τὸν Θεόν, καὶ ἡ εἰρήρη τοῦ Θεοῦ, ἡ ὑπερέχουσα πάντα ροῦν, φρουρήσει τὰς καρδίας ὑμῶν, καὶ τὰ νοήματα ὑμῶν ἐν Χριστῷ Ἰησοῦ. Τὸ λοιπόν, ἀδελφοί, ὅσα ἐστὶν ἀληθῆ, ὅσα σεμνά, ὅσα δίκαια, ὅσα ἀγνά, ὅσα προσφιλῆ, ὅσα εὐφρημα, εἴ τις ἀρετὴ καὶ εἴ τις ἔπαιρος, ταῦτα λογίζεσθε, ἃ καὶ ἐμάθετε, καὶ παρελάβετε, καὶ ἠκούσατε, καὶ εἶδετε ἐν ἐμοί, ταῦτα πράσσετε, καὶ ὁ Θεὸς τῆς εἰρήρης, ἔσται μεθ' ὑμῶν*».

* * *

Ο Ἀποστόλος Παῦλος σὺν ἐν λόγῳ ἀποστολικὸ ἀνάγνωσμα, πού ἀκοῦμε τὴν Κυριακὴ τῶν Βαΐων, ἀπευθύνει στοὺς Φιλιππησίους πρακτικὲς συστάσεις πού ἀναφέρονται σὲ οὐσιώδεις πτυχὲς τῆς χριστιανικῆς ζωῆς καὶ ἡ

ἐφαρμογὴ τους συνιστᾷ τὴν πλέον ἐνδεδειγμένη προετοιμασία τῶν Χριστιανῶν γιὰ νὰ βιώσουμε τὰ μεγάλα καὶ ὑπερφυῆ γεγονότα τοῦ σταυρικοῦ Πάθους καὶ τῆς Ζωηφόρου Ἀναστάσεως τοῦ Κυρίου.

Ἀνάμεσα στίς ἄλλες προτρο-

πές πού διατυπώνει ὁ Παῦλος ἀναφέρει καί τήν ἐξῆς: «τὸ ἐπιεικὲς ὑμῶν γνωσθῆτω πᾶσιν ἀνθρώποις», δηλαδή ἡ ἐπιείκεια ἄς γίνεῖ γνωστή σέ ὅλους τους ἀνθρώπους. Τί εἶναι ὁμως ἡ ἐπιείκεια τήν ὁποία ὁ μέγας Ἀπόστολος τονίζει; Ἀσφαλῶς πρόκειται γιά ἀρετή πού χαρακτηρίζει τή χριστιανική ζωή. Ἀποτελεῖ μία συγκεκριμένη στάση στίς διαπροσωπικές μας σχέσεις. Εἶναι ἡ συμπεριφορά ἐκείνη πού τήν χαρακτηρίζει ἡ ἠπιότητα καί ἡ μετριοπάθεια. Ὅταν οἱ ἄλλοι παραβαίνουν καθήκοντα ἢ ὑποχρεώσεις πού ἔχουν ἀπέναντί μας ἢ ὅταν πρόκειται νά διεκδικήσουμε τυχόν δικαιώματά μας. Ὁ ἐπιεικὴς ἄνθρωπος, πολλές φορές θυσιάζει ἢ παραιτεῖται ἀπό τήν ἱκανοποίηση τῶν δικαιωμάτων του. «Ἐπιεικὲς» κατά τόν Ζιγαβηνό εἶναι «τὸ ἀνεξίκακον, το πρᾶον» πού οἱ Χριστιανοί ὀφείλουμε νά δείχνουμε πρὸς ὅλους ἀνεξαίρετως τούς ἀνθρώπους, «μὴ τοῖς ἀδελφοῖς μόνον, ἀλλὰ καί τοῖς ἀπίστοις καί πολεμίοις».

Μπορεῖ κανεὶς ἀκόμη νά πεῖ ὅτι ἐπιείκεια εἶναι ἡ γλυκύτητα τοῦ χαρακτήρα καί ἡ εὐγένεια στή συμπεριφορά. Ἡ κατανόηση ἀπέναντι στίς ἀτέλειες, τήν ἄγνοια

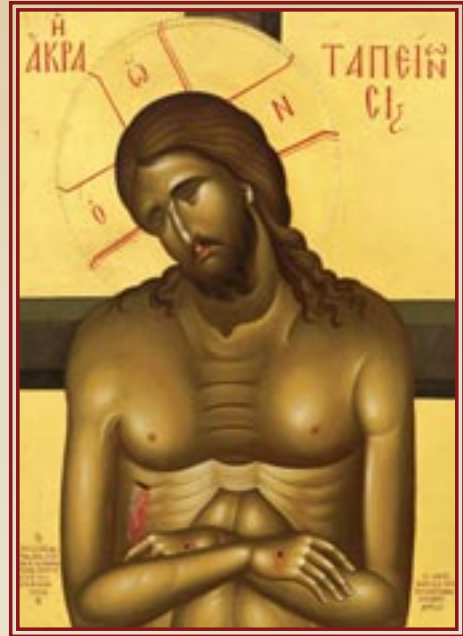
καί τά λάθη τῶν ἄλλων. «Ὅποιος ἔχει τὸ πνεῦμα τοῦ Θεοῦ καὶ ἔλαβε τὸ δῶρο τῆς ἄνωθεν σοφίας», σημειώνει ὁ ἅγιος Ἰάκωβος ὁ ἀδελφόθεος, «γίνεται ἐπιεικὴς στήν ἀδυναμία καί τήν ἄγνοια τοῦ ἄλλου» (Ἰακ. γ', 17). Ὁ ἐπιεικὴς φανερῶνει στήν πράξη ὅτι εἶναι ἀληθινὸς μαθητὴς τοῦ Κυρίου καί ὅτι σ' αὐτόν κατοικεῖ τὸ πνεῦμα τῆς χάριτος. Καί ὁ ἅγιος Παῖσιος ἔλεγε: «Ὅταν δέν ἔχεις ἀγάπη, δέν βλέπεις μέ ἐπιείκεια τά λάθη τῶν ἄλλων, ὅποτε τούς ταπεινῶνεις καί τούς κατακρίνεις».

Ἡ ἠπιότητα, ἡ συγκατάβαση καί ἡ καλοσύνη ἀποτελοῦν βασικά γνωρίσματα τῆς χριστιανικῆς συμπεριφορᾶς. Χωρὶς νά σημαίνει ὅτι ἡ συμπεριφορά αὐτὴ προέρχεται ἀπὸ ἀδυναμία τοῦ Χριστιανοῦ ἢ ὑπαγορεύεται ἀπὸ συναισθηματισμὸ, ἀλλὰ ἀπορρέει ἀπὸ τήν πίστη καί τήν ἐσχολογική βεβαιότητα ὅτι «ὁ Κύριος ἐγγύς», μέ τήν ὁποία φωτίζουμε τήν ὅλη συμπεριφορά μας πρὸς τούς ἄλλους.

Ἡ ἐπιείκεια εἶναι ὁ τρόπος τοῦ Θεοῦ· μαζί μέ τήν πραότητα ἀποτελοῦν χαρακτηριστικά γνωρίσματα τοῦ Κυρίου μας. Ἄν ἀνατρέξουμε στήν Παλαιά Διαθήκη στό βιβλίον τῆς Σοφίας Σο-

λομῶντος γράφει: «δίκαιος υἱὸς Θεοῦ... ἵνα γνῶμεν τὴν ἐπιείκειαν αὐτοῦ» (β', 18-19). Καί ὁ προφήτης Δαβὶδ διακηρῦσσει: «Σύ, Κύριε, χρηστός καὶ ἐπιεικὴς καὶ πολυέλεος πᾶσι τοῖς ἐπικαλουμένοις σε» (Ψαλμ. 85, 5). Στὴν Καινὴ Διαθήκη, στὴν Β' πρὸς Κορινθίους ἐπιστολή του, ὁ Ἀπόστολος Παῦλος γράφει: «αὐτὸς δὲ ἐγὼ Παῦλος παρακαλῶ ὑμᾶς διὰ τῆς πραότητος καὶ ἐπιεικειᾶς τοῦ Χριστοῦ» (ι', 1). Αὐτὴ τὴν ἐπιείκεια θά τὴν ζήσουμε ἰδιαίτερος τῆ Μεγάλῃ Ἑβδομάδα, μέ τόν περίφημο λόγο τοῦ Κυρίου πάνω στόν Σταυρό: «Πάτερ ἄφες αὐτοῖς, οὐ γάρ οἶδασι τί ποιοῦσι». Αὐτὴ τὴν ἐπιείκεια θά μᾶς διδάξει μέ τὴ στάση Του ἀπέναντι στοὺς ἀρχιερεῖς τῆς αἰσχύνῃς, στοὺς βασανιστὲς καὶ στοὺς σταυρωτὲς Του, ἀλλὰ καὶ πρὸς τοὺς Φαρισαίους, οἱ ὁποῖοι συνεχῶς Τόν προκαλοῦσαν. Σέ ὅλες τίς περιπτώσεις πού ὁ Κύριος συγχωρεῖ καὶ καταδέχεται τοὺς ἁμαρτωλοὺς ἀνθρώπους, δέν ἀμνηστεύει τὴν ἁμαρτία, δέν παραγνωρίζει τὸ βάρος τοῦ σφάλματος, ἀλλὰ μέ ἐπιείκεια καὶ διάκριση, τοὺς ὀδηγεῖ στὴ μετάνοια, τὴ διόρθωση καὶ τὴ σωτηρία.

Αὐτὴ ἡ ἐπιείκεια, ἡ ἀγάπη καὶ



*Ἡ Ἄκρα Ταπείνωσις,
Γεωργίου Πέτρου, Ἱερός Ναός
Ἁγίου Σπυρίδωνος Στροβόλου*

ἡ στοργὴ τοῦ Θεοῦ, πού ἐκδηλώνεται μέ ποικίλους τρόπους πρὸς τόν ἄνθρωπο, εἶναι ἡ μεγάλη δύναμή Του. Στά δικά μας μάτια μορεῖ νά φαίνεται ὡς ἀδυναμία, στὴν πραγματικότητα ὅμως εἶναι δύναμη πού νικᾷ τὴν κακία τοῦ ἀνθρώπου, μετριάζει τόν ἐγωισμό του, θεραπεύει τίς πληγές του καὶ τόν ἐνώνει μέ τὴ χάρη τοῦ Ἁγίου Πνεύματος. Ἡ ἐπιείκεια εἶναι γνώρισμα μεγάλης ψυχῆς, ἀπόδειξη μεγάλης δυνάμεως καὶ πηγὴ ὅλων τῶν ἀγαθῶν, «οὐδὲν ἐπιεικειᾶς ἰσχυρότερον

καὶ οὐδὲν ταύτης δυνατώτερον», θά τονίσει ὁ ἱερός Χρυσόστομος. Καὶ αὐτό γιατί ἔχει ὡς βάση τὴν ἀγάπη, πού πηγάζει ἀπὸ τὴ σταυρική θυσία τοῦ Κυρίου μας. Ὁ ἴδιος ἱερός πατήρ θά πεί πὼς «ὅτι εἶναι γιὰ τὴ φωτιά τό νερό, αὐτό εἶναι γιὰ τόν θυμό ἢ ἐπιείκεια». Μαλακώνει τὴν καρδιά τοῦ ἀνθρώπου, διαλύει τίς ὅποιες παρεξηγήσεις. Παρεμποδίζει συγκρούσεις καὶ γεφυρώνει τά χάσματα πού ἀνοίγει ὁ ἐγωισμός καὶ ἡ ἐμπάθεια. Καὶ αὐτό τό συναντᾶμε συχνά καὶ στήν καθημερινότητά μας. Πολλές φορές προσπαθοῦμε μέ φωνές καὶ ἀυστηρότητα, νά ἐπιβληθοῦμε στοὺς ἄλλους, στά παιδιά μας, στοὺς συναδέλφους μας, οἱ ψυχές ὅμως τῶν ἀνθρώπων μαλακώνουν, ἀνοίγονται καὶ ἐμπιστεύονται αὐτόν πού εἶναι ἐπιεικής, αὐτόν πού προσφέρει ζεστασιά καὶ ἐλπίδα καὶ βιώνει τόν τρόπο τοῦ Θεοῦ.

Ἀκολουθώντας τά ἴχνη τοῦ Κυρίου μας, ὀφείλουμε νά δείχνουμε καὶ μεῖς ἐπιείκεια παντοῦ καὶ πρὸς ὅλους τους ἀνθρώπους. Κατ' ἀρχάς στήν οἰκογένειά μας. Οἱ σύζυγοι μεταξύ τους. Χωρίς τὴν ἐπιείκεια κλονίζεται εὐκόλα ἡ σχέση τους. Τραυματίζεται ἡ συζυγική ἀγάπη. Ἐπιείκεια ἀκόμη οἱ γονεῖς πρὸς τά παιδιά καὶ τά παιδιά

πρὸς τοὺς γονεῖς. Ἡ ἔλλειψη ἐπιείκειας καὶ μακροθυμίας μᾶς ὀδηγεῖ σήμερα σέ πολλά οἰκογενειακά δράματα. Ἐπεικεῖς, ἐπίσης, στόν χῶρο τῆς ἐργασίας μας. Ἐργοδότες καὶ ἐργαζόμενοι εἶναι ἀδύνατον νά συνυπάρξουν ἀρμονικά χωρὶς τὴν ἐπιείκεια καὶ τὴ μετριοπάθεια. Ἐπεικεῖς τέλος στίς διαπροσωπικές μας σχέσεις μέ συγγενεῖς, φίλους, γείτονες. Ὅ,τι προάγει τίς ἀνθρώπινες σχέσεις εἶναι ἡ ἐπιεικής καὶ γεμάτη κατανόηση συμπεριφορὰ πρὸς τοὺς ἄλλους. Ἀντίθετα, ἡ σκληρότητα δυναμιτίζει κάθε σχέση καὶ ὀδηγεῖ σέ ἀδιέξοδο τὴν κοινωνική μας συμβίωση.

Ὁ Νυμφίος τῆς Ἐκκλησίας πού προβάλλει ἐνώπιόν μας τὴ Μεγάλῃ Ἑβδομάδα ἀποτελεῖ τὴν ἐνσάρκωση τῆς πρᾶτητος καὶ τῆς ἐπιείκειας. Ἐπιβάλλεται καὶ ἐμεῖς νά μιμηθοῦμε τό παράδειγμά Του, ἰδιαίτερα στήν ἐποχή μας, ὅπου ἡ ποικιλώνυμη βία, τό πάθος γιὰ ἐκδίκηση καὶ οἱ συγκρούσεις μᾶς ἔχουν κάνει νά χάσουμε τὴν ἀνθρωπιά μας. Ἄς Τόν ἀκολουθήσουμε ἐφαρμόζοντας στή ζωὴ μας τίς ἐντολές Του, καὶ ἰδιαίτερα τὴν προτροπὴ τοῦ ἐν λόγῳ ἀποστολικοῦ ἀναγνώσματος: «τὸ ἐπεικεῖς ὑμῶν γνωσθήτω πᾶσιν ἀνθρώποις».

ΕΥΑΓΓΕΛΙΟ ΚΥΡΙΑΚΗΣ ΣΤΑΥΡΟΠΡΟΣΚΥΝΗΣΕΩΣ

Πρωτ. Κωνσταντίνου Α. Κωνσταντίνου
Θεολόγου

(Μάρκ. ή, 34-38· θ, 1)

Εἶπεν ὁ Κύριος· Ὅστις θέλει ὀπίσω μου ἀκολουθεῖν, ἀπαρρησάσθω ἑαυτὸν καὶ ἀράτω τὸν σταυρὸν αὐτοῦ, καὶ ἀκολουθείτω μοι. Ὃς γὰρ ἂν θέλη τὴν ψυχὴν αὐτοῦ σῶσαι, ἀπολέσει αὐτήν· ὃς δ' ἂν ἀπολέσῃ τὴν ψυχὴν αὐτοῦ, ἔρεκεν ἐμοῦ καὶ τοῦ Εὐαγγελίου, οὗτος σώσει αὐτήν. Τί γὰρ ὠφελήσει ἄνθρωπον, ἂν κερδήσῃ τὸν κόσμον ὅλον, καὶ ζημιωθῇ τὴν ψυχὴν αὐτοῦ; ἢ τί δώσει ἄνθρωπος ἀντάλλαγμα τῆς ψυχῆς αὐτοῦ; Ὃς γὰρ ἐὰν ἐπαισχυνθῇ με, καὶ τοὺς ἐμοὺς λόγους ἐν τῇ γενεᾷ ταύτῃ τῇ μοιχαλίδι καὶ ἁμαρτωλῷ, καὶ ὁ Υἱὸς τοῦ ἀνθρώπου ἐπαισχυνθήσεται αὐτόν, ὅταν ἔλθῃ ἐν τῇ δόξῃ τοῦ Πατρὸς αὐτοῦ, μετὰ τῶν ἀγγέλων τῶν ἁγίων. Καὶ ἔλεγεν αὐτοῖς· Ἀμὴν λέγω ὑμῖν, ὅτι εἰσὶ τινες τῶν ὧδε ἐστηκότων, οἵτινες οὐ μὴ γεύσονται θανάτου, ἕως ἂν ἴδωσι τὴν βασιλείαν τοῦ Θεοῦ ἐληλυθυῖαν ἐν δυνάμει.

* * *

Στό μέσον ἀκριβῶς τῆς Ἁγίας καὶ Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς, ἡ Ἐκκλησία ὑψώνει στοὺς κέντρο τοῦ ναοῦ τὸν τίμιον Σταυρό. Ὁ τίμιος καὶ ζωοποιὸς Σταυρὸς τοῦ

Κυρίου, εἶναι τὸ ξύλο τῆς ζωῆς καὶ τῆς ἀθανασίας, ἡ πηγὴ τῆς σωτηρίας. Πάνω του ἐξέτεινε τίς παλάμες του ὁ Λυτρωτὴς τοῦ κόσμου, ἔχυσε τὸ Πανάγιό Του αἷμα, δέχτηκε τὸν

φρικτό καί ἀτιμωτικό θάνατο, γιά νά χαρίσει τή σωτηρία σέ όλόκληρο τό ἀνθρώπινο γένος. Οἱ ἄγγελοι μέ τούς ἀνθρώπους τοῦ Θεοῦ πανηγυρίζουν, οἱ δαίμονες ὅμως καί τά ἐπί γῆς ὄργανά τους θρηγοῦν καί ὀδύρονται, γιατί ὅλοι προγεύονται, τό γεγονός τῆς κοινῆς Ἀναστάσεως καί σωτηρίας.

Μέσα ἀπό τό εὐαγγελικό ἀνάγνωσμα στή θεία λειτουργία ἀκούγεται ὁ λόγος τοῦ ἰδίου τοῦ Χριστοῦ. Προσκαλεῖ τούς ἀνθρώπους σέ μία πορεία συνάντησης μαζί Του καί θέτει τίς προϋποθέσεις πού πρέπει νά τηρηθοῦν, γιά νά πετύχει ὁ πιστός τήν εἴσοδό του στό ἀνέσπερο φῶς τῆς Ἀναστάσεως.

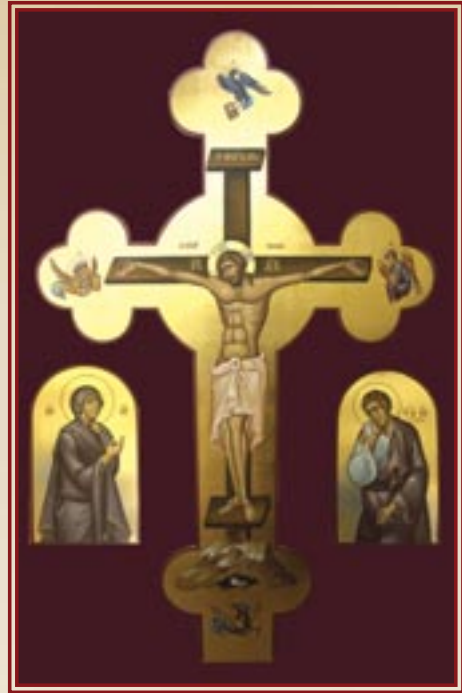
Πρώτη καί ἀπαραίτητη προϋπόθεση γι' αὐτή τήν πορεία εἶναι ἡ ἐλεύθερη βούληση τοῦ πιστοῦ. «Ὅστις θέλει ὀπίσω μου ἀκολουθεῖν». Ὁ Θεός ἀπό ἄπειρη ἀγάπη ἔπλασε τόν ἄνθρωπο καί τοῦ ἔδωσε τό δικαίωμα, διά τῆς ὑπακοῆς, νά παραμείνει ἢ ὄχι στόν παράδεισο. Ποτέ δέν ἐπιβάλλει τίποτε σέ κανένα. Ἄν θέλει ὁ ἄνθρωπος, ἄν βάλει ὅπως λένε οἱ πατέρες «τήν προαίρεση», τότε ὁ Θεός συνεργεῖ καί χωρᾶ ἡ ἔνωση Θεοῦ καί ἀνθρώπου.

Καμία ἐπιβολή, καμία στέρηση τῆς προσωπικῆς ἐλευθερίας, δέ μπορεῖ νά φέρει τόν ἄνθρωπο κοντά στόν Θεό. Ἀντίθετα, ὅποιος θέλει νά γίνει φίλος οἰκείος καί ἀδελφός μου, λέγει ὁ Χριστός, νά τό κάνει ἐλεύ-

θερα, ἀφοῦ πρώτα ἐλευθερωθεῖ ἀπό τόν μεγάλο τύραννο πού λέγεται «ἐγώ». «Ἀπαρνησάσθω ἑαυτόν» σημαίνει ἄρνηση τῆς δουλείας πού δημιουργεῖ ὁ ἑαυτός μας. Πολύ δύσκολο νά καταλάβει ὁ σύγχρονος ἄνθρωπος πώς μερικές φορές ὁ ἑαυτός μας εἶναι ἡ αἰτία τῆς καταστροφῆς μας. Πιστεύουμε στίς ἱκανότητές μας, στίς γνώσεις, στήν κρίση μας. Ἔχουμε ἰσχυρή αὐτοπεποίθηση, πού προκαλεῖ τήν ψευδαίσθηση πώς πάντοτε ὡς κυρίαρχοι τῆς ζωῆς θά πετύχουμε ὅ,τι μᾶς συμφέρει. Δέν μποροῦμε νά καταλάβουμε πώς ἔτσι κλεινόμαστε σέ ἕναν αὐτοκαταστροφικό κύκλο, χωρίς νά βλέπουμε πέρα ἀπό αὐτόν. Αὐτή ἡ ψευδαίσθηση εἶναι ἡ πρώτη αἰτία ἄγχους γιά τόν σύγχρονο ἄνθρωπο. Ἡ ἀπόλυτη ἐμπιστοσύνη στόν ἑαυτό πού καλλιμεργεῖ ὁ ἀνθρωποκεντρικός χαρακτήρας τῆς ζωῆς καί τῆς ἐκπαίδευσης, μᾶς κρατεῖ δούλους τοῦ ἑαυτοῦ μας. Δέ θέλουμε νά ἔχουμε προβλήματα, θέλουμε μόνο ἐπιτυχίες. Φοβόμαστε τήν ἀποτυχία. Ἀρνούμαστε νά δεχθοῦμε πώς μπορεῖ νά ἀρρωστήσουμε καί πώς σίγουρα κάποτε θά μπουῦμε σέ περιπέτειες. Νομίζουμε πώς τά προβλήματα εἶναι μόνο γιά τούς ἄλλους καί εὐχόμαστε «μακριά ἀπό ἐμᾶς». Κωφεύουμε στόν λόγο τοῦ Χριστοῦ πού μέ βεβαιότητα μᾶς προειδοποιεῖ: *«ταῦτα λελάληκα ὑμῖν ἵνα ἐν ἐμοί εἰρήνην ἔχητε· ἐν τῷ*

κόσμω θλίψιν ἔξετε· ἀλλὰ θαρσεῖτε, ἐγὼ νενίκηκα τὸν κόσμον» (Ἰωάν. ιστ', 33). Χρειάζεται πραγματικά νά εἰρηνεύσουμε καί νά ἀφεθοῦμε στά ἔμπειρα χέρια τοῦ Σωτῆρος Χριστοῦ. Ταπεινά μέ ἐμπιστοσύνη, νά δεχτοῦμε πὸς Αὐτός εἶναι ὁ Πατέρας μας. Νά ζητήσουμε τό θεῖο ἔλεος καί τὴν πατρικὴ του φροντίδα. Ἡ τελευταία ὑπόσχεση πού ἄφησε στὴν Ἐκκλησία πρὶν ἀπὸ τὴν Ἀνάληψή Του, εἶναι: «ἰδοὺ ἐγὼ μεθ' ὑμῶν εἰμι πάσας τὰς ἡμέρας ἕως τῆς συντελείας τοῦ αἰῶνος» (Ματθ. κη', 20). Θά βρῖσκεται στὴν Ἐκκλησία μέ τούς πιστούς, ὄχι πλέον σωματικά, ἀλλὰ μυστηριακά, γιὰ νά ἀγιάζει καί νά στηρίζει καθέναν πού τὸν ζητᾶ. Μέ τὴν πεποίθηση αὐτὴ εἶναι πού θά μπορέσουμε νά μποῦμε στὸν στίβο τῆς ζωῆς γιὰ νά ἀγωνιστοῦμε.

Ὁ λόγος ὅμως τοῦ Κυρίου προχωρεῖ καί ἓνα βῆμα πάρα πέρα. Αὐτός πού θέλει νά ὀνομάζεται χριστιανός, «ἀράτω τὸν σταυρόν αὐτοῦ καὶ ἀκολουθεῖτω μοι». Μία νοηλικὴ παθητικὴ ἀντιμετώπιση τῆς ζωῆς δέν μπορεῖ νά φέρει τὰ ποθούμενα ἀποτελέσματα. Χρειάζεται ἀγώνας, ἐπιμονή καὶ ἄσκηση. Ὁ ἴδιος ὁ Χριστός μέ τό παράδειγμά του μᾶς ἔδειξε τὴν πορεία πού θά ἀκολουθήσουμε. Ὅπως ἐκεῖνος σήκωσε τὸν σταυρό Του, ἔτσι καί οἱ πιστοὶ ἀκόλουθοί Του θά περάσουν τὴν ἴδια πορεία. «Εἰ ἐμέ ἐδίωξαν, καὶ ὑμᾶς διώξουσιν» (Ἰωάν. ιε', 20). Τό



Ἐσταυρωμένος καὶ Λυπητερά,
† Εὐστάθιου Χριστοφόρου

παράδειγμα τῶσων ἁγίων πού προβάλλει καθημερινά ἡ Ἐκκλησία μας, μᾶς διαβεβαιώνει πὸς «στενὴ ἢ πύλη καὶ τεθλιμμένη ἢ ὁδὸς ἢ ἀπάγουσα εἰς τὴν ζωὴν, καὶ ὀλίγοι εἰσὶν οἱ εὐρίσκοντες αὐτήν» (Ματθ. ζ', 14). Ἄν κανεὶς διαβάσει τίς Πράξεις τῶν Ἀποστόλων θά θαυμάσει πόσες περιπέτειες πέρασαν στὴν προσπάθειά τους νά διαδώσουν τὸν λόγο τοῦ Εὐαγγελίου οἱ μαθητὲς τοῦ Χριστοῦ. Ὁ Ἀπόστολος Παῦλος θέλοντας νά στηρίξει τούς Κορινθίους σὸ ἐκκλησιαστικὸ φρόνιμα, ὁμολογεῖ τίς ταλαιπωρίες πού ὑπέμεινε ὁ ἴδιος. κατὰ τίς ἀποστο-

λικές του περιοδίες: «ὑπό Ἰουδαίων πεντάκις τεσσαράκοντα παρά μίαν ἔλαβον, τρίς ἐρραβδίσθην, ἅπαξ ἐλιθάσθην, τρίς ἐνανάγησα, νυκθήμερόν ἐν τῷ βυθῷ πεποίηκα ὁδοιπορίας πολλάκις, κινδύνοις ποταμιῶν, κινδύνοις ληστῶν, κινδύνοις ἐκ γένους, κινδύνοις ἐξ ἐθνῶν, κινδύνοις ἐν πόλει, κινδύνοις ἐν ἐρημίᾳ, κινδύνοις ἐν θαλάσσει, κινδύνοις ἐν ψευδαδέλφοις· ἐν κόπῳ καί μόχθῳ, ἐν ἀγρυπνίαις πολλάκις, ἐν λιμῷ καί δίψει, ἐν νηστείαις πολλάκις, ἐν ψύχει καί γυμνότητι.» (Β' Κορ. ια', 24-27).

Ἀκόμη τά μαρτυρολόγια καί τά συναξάρια τῶν ἁγίων μας, διηγοῦνται μέ πόσο ἀπάνθρωπο τρόπο ρίχνονταν στά μαρτύρια ἀθῶοι ἄνθρωποι, ἐπειδή ἀπλά ὁμολογοῦσαν πίστη στόν Χριστό. Μικρές κοπέλες καί ἀδύνατα παιδάκια βρῆκαν φρικτό θάνατο, γιατί δέν ἤθελαν νά προδώσουν τόν ἠγαπημένο Ἰησοῦ. Μπορεῖ σήμερα νά μὴν χρειαστεῖ αὐτή ἡ θυσία αἵματος, ἀλλά πολλές θυσίες πρέπει νά γίνουν, ἄν πραγματικά θέλουμε νά εἴμαστε ἀκόλουθοι τοῦ Χριστοῦ πού ἐλεύθερα σηκώνουμε τόν σταυρό τῆς πίστεως καί τῆς ζωῆς. Δέν μπορεῖ νά λέγεται πιστός κάποιος, ἄν δέν ἐφαρμόζει τίς ἐντολές τοῦ Θεοῦ. Ἄν δέν ἐκκλησιάζεται, ἄν δέν νηστεύει, ἄν δέν κοινωνεῖ, οὐσιαστικά ἀπομονώνεται ἀπό τό σῶμα τῆς Ἐκκλησίας. Ὅπως τά μέλη ἑνός

σώματος ἔχουν ἀρμονική σχέση μεταξύ τους, ἔτσι καί ὁποιος ἀνήκει στό σῶμα τῆς Ἐκκλησίας, δέν μπορεῖ νά διαφοροποιεῖται ἀπό αὐτό. Γιά νά ἐφαρμόσουμε τίς θείες ἐντολές πρέπει νά ἀποκτήσουμε ἀγωνιστικό καί θυσιαστικό φρόνημα καί θέληση. Οἱ εὐκόλες δικαιολογίες δέν ἔχουν θέση στήν πνευματική ζωή. Εἰλικρίνεια καί ἄρση σταυροῦ σημαίνει ἀκόμη, συγχωρῶ, ἀγαπῶ, δέχομαι, ὑποχωρῶ. Πρῶτα μέσα στήν οἰκογένεια καί μετά στήν ἐργασία, στήν κοινωνία, παντοῦ. Εἶναι χαρακτηριστικός καί πάλι ὁ λόγος τοῦ Ἀποστόλου Παύλου: «τίς ἀσθενεῖ, καί οὐκ ἀσθενῶ; τίς σκανδαλίζεται, καί οὐκ ἐγὼ πυροῦμαι;» (Β' Κορ. ια', 29)

Ξεχάσαμε νά ἐπικοινωνοῦμε καί οἱ γύρω μας φαντάζουν σάν οἱ χειρότεροί μας ἐχθροί. Δέ μάθαμε ποτέ πῶς ὅλοι αὐτοί οὐσιαστικά εἶναι οἱ μεγαλύτεροί μας εὐεργέτες. Μᾶς δίνουν τήν εὐκαιρία νά ἀποδείξουμε πῶς ἀντέχουμε μέ τή χάρη τοῦ Θεοῦ, προσπαθοῦμε καί ὅλα αὐτά τά βλέπουμε σάν ἄρση σταυροῦ καί ἄσκηση ὑπομονῆς. Μόνο ἔτσι θά γίνουμε γνήσιοι μαθητές καί μιμητές τοῦ πάθους Του. Αὐτή εἶναι ἡ σταυρική μας πορεία, πού ἀκολουθεῖ τήν πορεία τοῦ σωτήρος Χριστοῦ καί πού θά μᾶς ὀδηγήσει ἐμπειρικά καί πρακτικά πρῶτα στήν ἔνωση μαζί Του καί τελικά στήν αἰώνια Ἀνάσταση! Ἀμήν.

Ἀφιέρωμα



Οἱ ἐν Κύπρῳ διαλάμψαντες ἅγιοι.

Ἡ πνευματική ἄσκηση τοῦ χριστιανοῦ¹

† Μητροπολίτη Πισιδίας
Σωτήριου Τράμπα

Ἡ πνευματική ἄσκηση εἶναι ἀπαραίτητο στοιχεῖο στή ζωή τοῦ χριστιανοῦ, ὅπως τονίζεται τόσο στήν Ἁγία Γραφή ὅσον καί στήν Ἱερά Παράδοση τής Ἐκκλησίας. Κάποιοι, πού ἐπιδόθηκαν μέ προθυμία σέ ὄλη τους τή ζωή στήν ἄσκηση αὐτή ἐφθασαν σέ ὕψη ἀγιότητος. Μέ ἰδιαίτερη ἐπιμέλεια ἀσκούνται στά πνευματικά γυμνάσματα οἱ Μοναχοί καί Μοναχές, πού ἐγκαταβιοῦν σέ Κοινόβια Μοναστήρια εἴτε σέ Σκήτες καί ἐρημητήρια. Πολλοί ἀπό τίς τάξεις τῶν Μοναχῶν, μέ τήν κατά Θεόν ἄσκησή τους, ἀναδείχθηκαν Ἅγιοι.

Ὅμως ἡ πνευματική ἄσκηση δέν εἶναι μόνον ἔργον τῶν Μοναχῶν, ἀλλά καί κάθε πιστοῦ χριστιανοῦ· διαφέρει μόνον ὡς πρός τήν μορφή της. Διότι εἶναι ἄλλες οἱ συνθήκες στίς ὁποῖες ζεῖ ὁ Μοναχός, καί ἄλλες αὐτές στίς ὁποῖες ζεῖ

ὁ Κληρικός ἢ λαϊκός μέσα στήν κοινωνία, μέ τίς ποικίλες ὑποχρεώσεις καί ἀντιξοότητες. Καί θά ἦταν λάθος ἕνας π.χ. οἰκογενειάρχης, ἐπειδή θαυμάζει τήν αὐστηρή ἄσκηση τῶν Μοναχῶν, νά θελήσει νά τήν μιμηθεῖ, παραμελώντας τά καθήκοντά του ὡς συζύγου καί πατέρα, μέσα στήν οἰκογένειά του.

Τό πνεῦμα ὁμως καί ὁ σκοπός τής πνευματικῆς ἄσκησης εἶναι ὁ ἴδιος, γιά ὅλους. Μέ τήν ἀσκητική ζωή, γιά τήν καταπολέμηση τῶν παθῶν, τήν ἀπόκτηση τῶν ἀρετῶν καί τούς ἀγῶνες τοῦ πιστοῦ, ὅσπου νά φθάσει στόν ἀγιασμό καί τή θέωση, ἔχουν πολύ ἀσχοληθεῖ οἱ Ἅγιοι Πατέρες τής Ἐκκλησίας μας. Ἔχουν ἐκδοθεῖ πολλά ὑπέροχα ἔργα Πατέρων εἴτε μέ τή μορφή συγγραμμάτων, ὅπως «Ἡ Κλίμαξ» τοῦ Ἰωάννου τοῦ Σιναΐτη, εἴτε μέ τήν μορφή Ὁμιλιῶν καί ἀποφθεγμάτων, τῶν ὁποίων ἡ ἀνάγνωση

1. Τό κείμενο προέρχεται ἀπό τήν ἰστοσελίδα <https://www.pemptousia.gr/2021/09/i-pnevmatiki-askisi-tou-christianou-2on/> (9/2/24)

είναι πολύ ωφέλιμη.

Τό θέμα τῆς ἄσκησης εἶναι πελώριο· γι' αὐτό ἐμεῖς σήμερα θά περιοριστοῦμε νά δοῦμε ποιές εἶναι οἱ δυνάμεις τῆς ψυχῆς, πού πρέπει νά ἐνεργοποιοῦμε σωστά, ὥστε ἡ πνευματική μας ἄσκηση νά εἶναι ἐπιτυχημένη καί νά ἐκπληρώνει τόν σκοπό της.

Στήν πρώτη καί μεγαλύτερη ἐντολή τοῦ Θεοῦ, τήν ὁποία ὑπενθύμισε ὁ Κύριος στόν νομικό Ἰουδαῖο, τονίζονται: «Νά ἀγαπᾶς τόν Κύριο τόν Θεόν σου μέ ὅλη τήν καρδιά σου καί μέ ὅλη τήν ψυχή σου, μέ ὅλη τή δύναμή σου καί μέ ὅλο τόν νοῦ σου» (Λουκ. ι', 27). Εἶναι ἐντυπωσιακό τό ὅτι δέν λέγει ἀπλῶς «μέ ὅλη σου τήν ψυχή» ἀλλά ἀναλύει τήν ἔννοια τῆς ψυχῆς προσθέτοντας καί τήν διάνοια, δηλαδή τόν νοῦ, καί τήν καρδιά καί τήν ἰσχύ. Οἱ Πατέρες τῆς Ἐκκλησίας αὐτές τίς ἔννοιες τῆς ψυχῆς τίς μελέτησαν βαθειά καί μᾶς δίδαξαν ὅτι ὁ Δημιουργός ἐγκαθίδρυσε στήν ψυχή τοῦ ἀνθρώπου τρεῖς δυνάμεις:

1) Τό Λογιστικόν. Δηλαδή, τόν νοῦ, πού εἶναι ἡ ἔδρα τῆς νόησης καί τῆς γνώσης καί μέ αὐτόν, τόν νοῦ γνωρίζουμε τόν Θεό καί τό θέλημά Του.

2) Τό θυμικόν, τήν θέληση, πού ἐδρεύει στήν καρδιά· ἔχει ὡς βάση τήν ἀγάπη καί τόν ζῆλο καί ἀπο-



ζητᾶ τόν Δημιουργό.

Καί 3) τό Ἐπιθυμητικόν, πού εἶναι ἡ ἔδρα τῶν ἐπιθυμιῶν. Ἐπιθυμεῖ τήν κοινωνία μέ τόν Θεό.

Μέ τήν παρακοή ὅμως τῶν πρωτοπλάστων ἡ ψυχή ἀρρώστησε, μέ ἀποτέλεσμα νά κυριευτεῖ ὁ νοῦς ἀπό φιλοδοξία καί ὑπερηφάνεια, ἡ καρδιά ἀπό φιλαργυρία, ἀντιζηλία καί μῖσος καί νά παρακινεῖ σέ πονηρές ἐπιθυμίες καί ἀκόλαστες πράξεις.

Γι' αὐτό ὁ πιστός χριστιανός, χρειάζεται νά ἐπιδοθεῖ σέ ἔντονη καί μεθοδική ἄσκηση, ἡ ὁποία εἶναι ἀπαραίτητη προϋπόθεση, γιά νά ἐπιφέρει ἡ χάρη τοῦ Ἁγίου Πνεύματος τή θεραπεία. Ἔτσι ὁ νοῦς θά ἐπιδιώκει τήν ἐπίγνωση τοῦ ἀληθινοῦ Θεοῦ, νά γνωρίσει βαθύτερα τό θέλημα Του καί θά προσπαθεῖ νά ζεῖ σύμφωνα μέ αὐτό. Ὄταν ὁ ἄνθρωπος καταλά-

βει πόσο μεγάλη είναι ή αγάπη του Θεού, τότε, ό,τι και άν κάνει, όσο και άν άσκηθει, όσα και άν θυσιάσει σ' αυτή τή ζωή προς χάριν του Θεού, θά αισθάνεται ότι όλα αυτά είναι ελάχιστα μπροστά στα όσα υπέστη ό Κύριος για μās. Καί έτσι ή άσκηση θά γίνεται μέ χαρά, χωρίς καμία δυσφορία και κατήφεια.

Πρέπει όμως νά τονίσουμε ότι ή άσκηση από μόνη της δέν σώζει, όσο μεγάλα και άν είναι τά πνευματικά άθλήματα στα όποια επιδιδόμαστε. Η θεραπεία της ψυχής είναι έργο του Άγιου Πνεύματος, τό Όποιο, όμως ζητεί τή δική μας ανθρώπινη συνέργεια. Γι' αυτό ή άσκηση πρέπει νά συνδυάζεται μέ ταπείνωση, μέ μετάνοια και έξομολόγηση, μέ συμμετοχή στα μυστήρια της Εκκλησίας. Όποσδήποτε, χρειάζεται προσοχή, ώστε ή άσκηση νά μήν περιορίζεται στους τύπους και στα έξωτερικά γνωρίσματα.

Άγαπητοί μου άδελφοί και άδελφές, ή ψυχή του ανθρώπου, για νά είναι υγιής, πρέπει και οι τρεις δυνάμεις της, πού αναφέραμε, νά λειτουργούν άρμονικά μεταξύ τους. Καί ως τελειώσουμε συνοψίζοντας τά μέσα, πού οι Πατέρες της Εκκλησίας, διδάσκουν ότι συντελούν στη θεραπεία των τριών δυνάμεων της ψυχής:

1) Τό Λογιστικόν, ό νοϋς, θεραπεύεται μέ τή σταθερή και άκλόνητη πίστη, τή μελέτη της Άγίας Γραφής, τήν αδιάλειπτη προσευχή, τήν ύπακοή, τήν ταπείνωση και τή σύνεση.

2) Τό Βουλευτικόν, ή καρδιά, θεραπεύεται μέ τό νά παραδώσεις όλόκληρη τή θέλησή σου στον Θεό και νά λές ειλικρινά τό «γενηθήτω τό θέλημά Σου». Επίσης, μέ τήν αγάπη, τήν έλεημοσύνη, τήν ανεξικακία, τήν ύπομονή στις δυσχέρειες της ζωής και τήν άποστροφή προς τήν άμαρτία και τά έργα του διαβόλου.

3) Τό Έπιθυμητικόν, θεραπεύεται μέ τή Νηστεία, τήν έγκράτεια, τή σωφροσύνη, τήν άγρυπνία, τήν όρθοστασία σέ ώρες λατρείας, τις γονυκλισίες και γενικά μέ έργα πού άπαιτούν κόπο, προς χάριν του Θεού και τήν ανακούφιση άναξιοπαθόντων συνανθρώπων μας.

Άς διεξάγουμε, λοιπόν, τήν πνευματική μας άσκηση μέ όλες τις δυνάμεις της ψυχής μας, άντλώντας συνεχώς ένίσχυση από τον Άγωνοθέτη Κύριό μας Ίησού Χριστό, μέ τή βεβαία έλπίδα ότι, τό Άγιο Πνεϋμα θά έπιτελέσει τήν κάθαρση, τή θεραπεία και τον άγιασμό της ψυχής μας. Άμήν.

Ἡ πνευματική ρύθμιση¹

Ἐπισκόπου Καρπασίας
κ. Χριστοφόρου

Οἱ ἄνθρωποι μεταξύ τους εὐχονται εὐκαιρως ἀκαιρως γιά μιά καλή, εὐτυχισμένη, εἰρηνική καί πολύχρονη ζωή. Μέ τίς εὐχές αὐτές θέλουν νά ἐκφράσουν τήν ἐνδόμυχη ἐπιθυμία τους γιά μιά καλύτερη καί εὐτυχισμένη ζωή πάνω στή γῆ. Μιά ζωή ἀπαλλαγμένη ἀπό τόν πόνο, τή θλίψη, τό ἄγχος καί ὀτιδήποτε ἄλλο προκαλεῖ στόν σύγχρονο ἄνθρωπο δυστυχία.

Ἡ καλύτερη ζωή καί ἡ εὐτυχία, ἄραγε, μπορεῖ νά ἐξασφαλισθεῖ διά τῶν εὐχῶν ἢ διά τῶν διακαῶν πόθων καί ἐπιθυμιῶν τοῦ ἀνθρώπου γιά μιά τέτοια ζωή;

Πιστεύουμε, ὅτι ἡ εὐτυχία καί ἡ καλύτερη ζωή μπορεῖ νά ἐπιτευχθεῖ μόνο μέ τήν ἔνωση τοῦ ἀνθρώπου μέ τόν Θεό, ὁ ὁποῖος εἶναι ὁ χορηγός τῆς ζωῆς καί παντός ἀγαθοῦ.

Ἄς δοῦμε, ὅμως, πῶς ἐπιτυγχάνεται αὕτη ἡ ἔνωση.

Ὁ Θεάνθρωπος Χριστός ἀπεκάλεσε τούς μαθητές Του «φῶς

τοῦ κόσμου». Ὁ χαρακτηρισμός αὐτός δηλώνει ὅτι οἱ μαθητές εἶναι τό «φῶς τοῦ κόσμου» ὄχι ἀπλῶς γιατί ἔχουν μερικά ἐξωτερικά καλά ἔργα, ἀλλά γιατί εἶναι κατοικητήρια τῆς Ἁγίας Τριάδος, γιατί ἔχουν αἰσθητά στήν καρδιά τους τή χάρη τοῦ Τριαδικοῦ Θεοῦ.

Αὐτό ὀφείλεται στό ὅτι βρίσκονται ρυθμισμένοι μέ τόν Θεό. Πολλοί, ἐρμηνεύοντας τόν λόγο τοῦ Κυρίου πρὸς τούς μαθητές του ὅτι εἶναι «τό φῶς τοῦ κόσμου» ἐννοοῦν ὅτι «φῶς τοῦ κόσμου» εἶναι οἱ «καλοί» Χριστιανοί, πού κάνουν καλά ἔργα. Αὐτό εἶναι λάθος καί ἐπικίνδυνο. Οἱ Πατέρες τῆς Ἐκκλησίας μας ἐρμηνεύουν ὅτι «φῶς τοῦ κόσμου» εἶναι οἱ ἄνθρωποι ἐκεῖνοι οἱ ὁποῖοι ἔχουν ρυθμίσει τόν νοῦ τους καί τήν καρδιά τους μέ τόν Θεό.

Τό μεγαλύτερο πρόβλημα πού ἀπασχολεῖ τόν ἄνθρωπο σήμερα εἶναι τό θέμα τῆς ρύθμισης. Πρέπει νά ρυθμισθεῖ σωστά, ὥστε νά ἐνεργεῖ καί νά ζεῖ φυσιολογικά.

¹ Τό κείμενο προέρχεται ἀπό το βιβλίο τοῦ συγγραφέα *Ἡ ζωή πρὶν ἀπό τόν θάνατο*, β' ἔκδοση, 2009, σ. 179-184.

Ὅπως ἓνα μηχανήμα ρυθμίζεται καλά καί στή συνέχεια λειτουργεῖ κανονικά, ἔτσι καί ὁ ἄνθρωπος ἔχει ἀνάγκη εἰδικῆς πνευματικῆς ρύθμισης. Πρέπει νά ἀποκτήσει πνευματική ὑγεία, ὥστε νά ἀντιδρᾷ φυσιολογικά σέ ὅλα τά ἐμφανιζόμενα προβλήματα τῆς ζωῆς του.

Στήν ἀκολουθία τῆς θείας Εὐχαριστίας μετά τή θεία Μετάληψη, ὑπάρχει ἡ ἐξῆς φράση προσευχῆ πρὸς τόν Χριστό. «*Ἄγνιζε καί κάθαρε καί ρύθμιζέ με*». Παρακαλοῦμε τόν Θεόν νά μᾶς ἀγνίζει, νά μᾶς καθαρίζει καί νά μᾶς ρυθμίζει.

Υπάρχει, λοιπόν, μεγάλη ἀνάγκη ρύθμισης, διότι μέ τήν πώση, μέ τή διάπραξη τῆς ἁμαρτίας καί τόν ἐγκλωβισμό στά πάθη ἔχουμε ἀπορρυθμισθεῖ. Ἄντί νά ἔχουμε κέντρο τῆς ζωῆς μας τόν Θεό καί νά τήν ρυθμίζουμε μέ βάση τόν νόμο τοῦ Εὐαγγελίου Του, τήν ρυθμίζουμε μέ βάση τή δική μας λογική καί τίς δικές μας κακές καί πονηρές ἐπιθυμίες. Κέντρο τῆς ζωῆς μας ἔγινε ὁ ἄνθρωπος καί ὄχι ὁ Θεάνθρωπος καί ὁ νόμος τοῦ Θεοῦ· ἡ ἐνέργεια τῶν παθῶν καί ὄχι ἡ ἐνέργεια τοῦ Ἁγίου Πνεύματος. Ἔτσι, γενικῶς ἔχουμε ἀπορρυθμισθεῖ.

Ἄς δοῦμε, ὁμως, ποῦ ὀφείλεται ἡ ἀπορρύθμιση καί πῶς θά ἐπιτύχουμε τήν ἐκ νέου ρύθμισή μας;

Ὁ Ἅγιος Ἀνδρέας Κρήτης σέ ἓνα

τροπάριο τοῦ Μεγάλου Κανόνος ἀναφέρει: «*ὁ νοῦς τετραυματισται, τό σῶμα μεμαλάκισται, νοσεῖ τό πνεῦμα*». Ὁ νοῦς, λοιπόν, τοῦ ἀνθρώπου ἐτραυματίσθη καί νοσεῖ. Αὐτό σημαίνει ὅτι μέ τήν διάπραξη τῆς ἁμαρτίας καί τήν ζωή μακράν τοῦ Θεοῦ, ὁ νοῦς τοῦ ἀνθρώπου χάνει τήν ἀναφορά, τή στροφή πρὸς τόν Θεό καί στρέφεται πρὸς ἄλλες κατευθύνσεις. Ἔτσι ἀποδυναμώνεται καί ἐάν συνεχίσει νά ζεῖ χωρίς τόν Θεό, νεκρώνεται. Σέ αὐτήν τήν περίπτωση ὅλα λειτουργοῦν ἀντικανονικά. Ὁ κόσμος διερωτᾶται σήμερα: «*Ποῦ ὀφείλονται τό ἄγχος, τό στρές, τά οἰκογενειακά, πολιτικά, κοινωνικά καί ψυχολογικά προβλήματα;*» Ἡ ἀπάντηση εἶναι μία. Ὅτι ὁ ἄνθρωπος ἔχει ἀπορρυθμιστεῖ καί ἔχασε τήν ἐπικοινωνία του μέ τόν Δημιουργό καί συντηρητή του.

Πῶς θά ξεφύγουμε ἀπ' αὐτήν τήν καταστροφική κατάσταση; Ὅλη ἡ προσπάθειά μας θά πρέπει νά ἐπικεντρωθεῖ στό νά ρυθμίσουμε τόν νοῦ μας, νά τόν ἐλευθερώσουμε ἀπό τήν τυραννία τοῦ κόσμου, τῆς ἁμαρτίας, τῆς λογικῆς καί τῶν παθῶν καί νά τόν στρέψουμε πρὸς τόν Θεό. Αὐτό δέν εἶναι εὐκόλη ὑπόθεση οὔτε ἐπιτυγχάνεται μέ αὐτόματες διαδι-

κασίες. Σ' αυτό συντελεί όλη ή μυστηριακή και άσκητική ζωή της Έκκλησίας: Μετάνοια, νηστεία, προσευχή, θεία Κοινωνία.

Οί τρεις λέξεις, πού αναφέρονται στην ευχή της θείας Ευχαριστίας πού αναφέραμε προηγουμένως, είναι χαρακτηριστικές: Άγνιζε: άγνότητα των λογισμών και της καρδιάς. Κάθαρε: Η έσωτερική καθαρότητα από τά πάθη και τή φθοροποιό άμαρτία. Ρύθμιζε: Η πλήρης έναρμόνιση της ζωής μας μέ τόν νόμο του Θεού. Έάν έχουμε αυτά, τότε ή θεία χάρη θά έρθει νά κατοικήσει μέσα μας, νά μās άγνίσει, νά μās καθαρίσει και νά μās ρυθμίσει, μέ άλλα λόγια νά μās κάνει πραγματικά «τό φως του κόσμου».

Μέ αυτό θέλω νά πω ότι δέν άρκοουν μόνο κάποιες έξωτερικές τυπικές χριστιανικές πράξεις για νά είναι κανείς ρυθμισμένος μέ τόν Θεό. Για παράδειγμα, δέν είναι άρκετό νά έκκλησιάζομαι, νά κάνω έορτές επί τή μνήμη κάποιων Άγίων, νά άφιερώνω τάματα και νά δίδω έλεημοσύνη. Ο Κύριος μās λέει ότι έάν πηγαίνεις νά προσφέρεις τό δώρον σου στό θυσιαστήριο του Θεού, δηλαδή στόν ναό, και ένθυμηθείς ότι έχεις κάτι κατά του άδελφου σου ή ό άδελφός σου έχει κάτι έναντίον σου, τότε άφησε τό δώρον σου εκεί, πήγαινε νά συμφιλιωθείς μαζί του και «τότε έλθέ», έλα, νά τό προσφέ-



ρεις.

Σχολιάζοντας οί Πατέρες της Έκκλησίας μας τά λόγια αυτά του Κυρίου, σημειώνουν ότι ό Κύριος προτιμά και θέλει τήν άγάπη, τήν έσωτερική γαλήνη, τή συνδιαλλαγή μέ τούς άδελφούς μας και όχι τά δώρα μας. Αυτά έχουν άξία μόνον έάν έχουμε έσωτερική καθαρότητα. Είναι σημαντικό νά πούμε ότι λέγει ό Κύριος «τότε έλθέ», άφοϋ συνδιαλλαγείς μετά του άδελφου σου, δέν λέγει έλα και πάλιν, πού σημαίνει ότι τήν πρώτη φορά, πού δέν υπήρχε ή έσωτερική καθαρότητα, ήταν σαν νά μήν είχε πάει καθόλου στόν Ναό νά προσφέρει τό δώρο του.

Έπίσης, οί Άγιοι μās λένε ότι υπάρχει και νηστεία δαιμονική. Δηλαδή, ή νηστεία κάποιου μπορεί νά είναι δαιμονική και όχι κατά Θεό και έξηγοϋν: οί δαίμονες όχι άπλως νηστεϋουν, αλλά μένουν έντελως άσιτοι. Μέσα τους, όμως, είναι γεμάτοι φθόνο, κακούς και πονηρούς λογισμούς, μίσος, κακία, ύπερηφάνεια και ό,τι άλλο κακό μπορεί νά φαντασθεί ό νοϋς του άνθρώπου. Και έμεις όταν νη-

στεύουμε τίς τροφές καί ἀπό τήν ἄλλη κατακρίνουμε, φθονοῦμε, δέν συγχωροῦμε τούς ἄλλους, κυριευόμαστε ἀπό ἐπιθυμίες αἰσχυρές καί γενικά κυριαρχοῦν μέσα μας τά πάθη, τότε ἡ νηστεία μας εἶναι δαιμονική, ὁμοιάζει, δηλαδή, μέ αὐτήν πού κάνουν οἱ δαίμονες καί οἱ ὅποιοι δέν ἔχουν καμιά ἀπολύτως ὠφέλεια, δέν σώζονται.

Θά ἤθελα, κλείνοντας, νά ἀναφερθῶ γιά λίγο στό θέμα τῆς σύγχρονης οἰκογένειας. Πολλοί ἔγγαμοι διατείνονται ὅτι δέν εἶναι δυνατόν κάποιος ὡς οἰκογενειάρχης νά ζήσει Χριστιανική ζωή. Αὐτό, ἐκτός τοῦ ὅτι εἶναι βλασφημία πρὸς τόν Θεό, συνιστᾶ καί μεγάλη ἄγνοια. Τό μεγάλο πρόβλημα ξεκινᾶ ἀπό τό ὅτι ἀρχίζουν οἱ νέοι τήν ἔγγαμη ζωή χωρίς νά ἀποκτήσουν τήν πνευματική ρύθμιση μέ τόν Θεό, χωρίς τόν προσανατολισμό τοῦ νοῦ καί γενικά τῆς ζωῆς τους πρὸς τόν Θεό, χωρίς γερά καί σταθερά θεμέλια. Ἀκόμη γίνεται λόγος ὅτι οἱ γονεῖς πρέπει νά ἀποκτήσουν γνώσεις παιδαγωγικές, ψυχολογικές κ.τ.λ. γιά νά παιδαγωγήσουν σωστά τά παιδιά τους. Ὅμως, αὐτό δέν ἀρκεῖ. Διότι ὑπάρχουν γονεῖς πού ἔχουν πολλές ἀνθρώπινες γνώσεις καί, ὅμως, δέν μποροῦν νά προσφέρουν λύσεις στό ὑπαρξιακά πρόβλημα τῶν παιδιῶν τους.

Αὐτό ὀφείλεται στό ὅτι ἡ ὅλη οἰκογενειακή ζωή δέν βρίσκεται ρυθμισμένη μέ τόν Θεό.

Ὁ νοῦς εἶναι αἰχμαλωτισμένος ἀπό τά ἐξωτερικά προβλήματα, νά τό ποῦμε καί αὐτό: εἶναι αἰχμαλωτισμένος πάνω στό παιδιά. Μέρα-νύκτα ὁ νοῦς τῶν γονέων εἶναι ἀπασχολημένος μέ τά παιδιά, δηλαδή τίς ἐξωτερικές-κοσμικές ἀνάγκες τῶν παιδιῶν καί ὄχι μέ τόν Θεό. Γιά τούς πολλούς γονεῖς τό μεγαλύτερο πρόβλημα δέν εἶναι ὁ Θεός καί ἡ σωτηρία τους, ἀλλά τά παιδιά ὡς ἄτομα. Μέ αὐτό δέν θέλω νά πῶ ὅτι πρέπει νά ἐγκαταλείψουμε τή φροντίδα γιά τά παιδιά. Ἀλλά πρέπει νά κατανοήσουμε ὅτι ἔχουμε ὑποχρέωση, σύμφωνα μέ τήν ἐντολή τοῦ Θεοῦ, νά τά ἀναθρέψουμε «ἐν παιδείᾳ καί νουθεσίᾳ Κυρίου».

Χρειαζόμαστε, λοιπόν, γιά νά γίνουμε τό «φῶς τοῦ κόσμου», νά ἀποκτήσουμε πνευματική ρύθμιση. Αὐτό μπορεῖ νά γίνει μέ τήν προσευχή καί τήν τήρηση τῶν ἐντολῶν τοῦ Χριστοῦ. Γιά νά τό πετύχουμε, ὅμως, χρειάζεται πάνω ἀπό ὅλα ἡ βοήθεια τοῦ Θεοῦ. Γι' αὐτό ἄς προσευχόμαστε καθημερινά μαζί μέ τήν ἁγία μας Ἐκκλησία πρὸς τόν Θεό: «Ἄγνιζε, καί κάθαρε, καί ρύθμιζέ με· κάλλυνε, συνέτιζε, καί φώτιζέ με».

Ἡ νοερὰ προσευχή στόν πνευματικό ἀγώνα

Ἐπισκόπου Νεαπόλεως
κ. Πορφυρίου

Οπνευματικός ἀγώνας κάθε ἀνθρώπου ἔχει ὡς στόχο του τή συνάντηση καί μέθεξι μέ τόν ποθοῦμενο Χριστό. Γιά νά τό ἐπιτύχει αὐτό ὁ μεταπτωτικός ἄνθρωπος, μετά τό Βάπτισμά του, πού εἶναι ἡ ἔνταξή του στό σῶμα τῆς Μίας, Ἁγίας, Καθολικῆς καί Ἀποστολικῆς Ἐκκλησίας, ἀγωνίζεται νά ἀπεκδυθεῖ τόν παλαιό καί νά ἐνδυθεῖ τόν νέο ἐν Χριστῷ ἄνθρωπο. Αὐτό ὁμολογοῦμε μέ τό μυστήριό τοῦ Βαπτίσματος: «*Ὅσοι εἰς Χριστόν ἐβαπτίσθητε, Χριστόν ἐνεδύσασθε*». Ἡ φωτιστική καί ἁγιαστική χάρις τοῦ Θεοῦ χορηγεῖται στόν ἄνθρωπο μέσα ἀπό τήν οὐσιαστική συμμετοχή του στή μυστηριακή ζωή τῆς Ἐκκλησίας καί τόν προσωπικό πνευματικό ἀγώνα στόν ὁποῖο ἐπιδίδεται. Αὐτός συνίσταται στήν προσπάθεια ἐφαρμογῆς τῶν ἐντολῶν τοῦ Χριστοῦ στή ζωή του, κατά τήν προτροπή Του: «*Ἐάν ἀγαπάτε μέ, τάς ἐντολᾶς τάς ἐμᾶς τηρήσατε*»¹. Ἔτσι ὁ ἀγωνιζόμενος Χριστιανός ἐπιδίδεται σέ

ἔργα ἀγάπης καί φιλανθρωπίας πρὸς κάθε ἐμπερίστατο συνάνθρωπό του, νηστεύει, ἀγρυπνεῖ καί προσεύχεται. Ὁ ἴδιος ὁ Χριστός μᾶς προτρέπει: «*γρηγορεῖτε καί προσεύχεσθε, ἵνα μή εἰσέλθητε εἰς πειρασμόν*»². Ἀλλά καί ὡς πρὸς τό πῶς πρέπει νά προσευχόμεστε καί πάλιν μᾶς διδάσκει παραδίδοντάς μας τήν Κυριακή προσευχή: «*Πάτερ ἡμῶν ὁ ἐν τοῖς οὐρανοῖς...*»³.

Ἡ προσευχή κατά τούς Πατέρες τῆς Ἐκκλησίας μας εἶναι τό ὄξυγόνο τῆς ψυχῆς. Ὅπως τό ἀνθρώπινο σῶμα ἀναπνέει μέ τό ἀναπνευστικό σύστημα γιά νά ζήσει, ἔτσι καί ἡ ψυχή ἔχει τή δική της πνευματική ἀναπνοή, τήν προσευχή. Μέσω αὐτῆς διαλέγεται μέ τόν Θεό. Ἡ προσευχή δέν εἶναι ἀγγραφέα ἢ καθῆκον, ἀλλά μοναδικό πρόνομο τοῦ ἀνθρώπου νά διαλέγεται μέ τόν Πατέρα καί Δημιουργό του. «*Δέν ἔχει ἀνάγκη ὁ Χριστός ἀπό τήν προσευχή μας, ἀλλά ἐμεῖς ἔχουμε ἀνάγκη ἀπό τή βοήθειά Του. Προσευχόμεστε γιατί ἔτσι ἐπικοινωνοῦμε μέ τόν Θεό*

¹ Ἰωάν. ιδ', 15.

² Ματθ. κδ', 41.

³ Ματθ. στ', 9.

πού μᾶς δημιούργησε. Ἄν δέν τό κά-
νουμε θά πέσουμε στά χέρια τοῦ δια-
βόλου καί τότε ἀλλοίμονό μας! Κατά
τόν Ἀββᾶ Ἰσαάκ: «Δέν θά μᾶς ζητήσει
λόγο ὁ Θεός γιατί δέν κάναμε προσευ-
χή, ἀλλά γιατί δέν εἶχαμε ἐπικοινωνία
μαζί Του καί μέ αὐτόν τόν τρόπο δώ-
σαμε δικαιώματα στόν διάβολο καί
μᾶς ταλαιπώρησε»⁴. Ὅποιος δέν μπεῖ
στό νόημα τῆς προσευχῆς, γιά νά τήν
αἰσθανθεῖ ὡς ἀνάγκη, τήν θεωρεῖ
ἀγγραεία καί μοιάζει μέ τό ἀνόητο
παιδάκι πού ἀποστρέφεται τόν μαστό
τῆς μητέρας του καί ὅλη τή γλυκιά της
στοργή καί ἔτσι εἶναι ἀρρωσιάρικο καί
κακορίζικο»⁵.

Πρίν ἀπό τήν ἔναρξη τῆς προσευχῆς
ὁ ἄνθρωπος πρέπει νά προετοιμαστῆ
γι' αὐτήν. Σ' αὐτό θά βοηθήσουν ἡ με-
λέτη ἀπό τήν Ἁγία Γραφή, πατερικῶν
ἢ ἄλλων πνευματικῶν βιβλίων, τό
ψάλισμο, τό ἄναμμα καντηλιοῦ, κε-
ριοῦ, ἡ προσφορά θυμιάματος, ὥστε νά
δημιουργηθεῖ στήν ψυχή τοῦ ἀνθρώ-
που πνευματική χαρά καί κατάνυξη.

Προϋπόθεση τῆς καθαρῆς προ-
σευχῆς πρὸς τόν Θεό εἶναι ἡ καθαρό-
τητα τῆς καρδίας. Λέει χαρακτηριστι-
κά ὁ ἅγιος Πορφύριος: «Γιά νά ἔλθει
ὁ Χριστός μέσα μας, ὅταν τόν ἐπικα-
λούμαστε μέ τό “Κύριε Ἰησοῦ Χρι-
στέ”, πρέπει ἡ καρδιά νά εἶναι καθα-

ρή νά εἶναι
ἐλεύθερη
ἀπό μίσος, ἀπό
ἐγωϊσμό, ἀπό κακία. Ἄν ὅμως ἔχουμε
μέσα μας κάποιο κατακρίμα, πάλι
ὑπάρχει μυστικό. Καί τό μυστικό εἶναι
νά ζητήσουμε συγγνώμη ἢ νά τό ποῦμε
στόν πνευματικό»⁶. Ἄλλες προϋποθέ-
σεις εἶναι ἡ μετάνοια καί ὁ καρδιακός
πόνος, ὁ ὁποῖος ἔρχεται φυσιολογικά,
ὅταν συναισθανθεῖ ὁ ἄνθρωπος τή
μεγάλη του ἁμαρτωλότητα καί τήν
ἀχαριστία του ἀπέναντι στίς πολλές
εὐεργεσίες τοῦ Θεοῦ, ἀλλά καί ὅταν
βγεῖ ἀπό τόν ἑαυτό του καί ἔρθει στή
θέση τῶν πονεμένων.

Οἱ Πατέρες τῆς Ἐκκλησίας χρησι-
μοποιοῦν ὡς πιό ἀποτελεσματική τή
μονολόγιστη ἢ νοερά προσευχή, τό
«Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ ἐλέησόν με τόν
ἁμαρτωλό». Ἡ εὐχή αὐτή εἶναι τό
κλειδί τῆς πνευματικῆς ζωῆς. Ὁ τρόπος
μέ τόν ὁποῖο ἐξασκεῖται εἶναι ὁ ἀκό-
λουθος: «Νά προσεύχεσθε στόν Θεό μέ
λαχτάρα καί ἀγάπη, μέσα σέ ἡρεμία, μέ
πραότητα, μαλακά, χωρίς ἐκβιασμό. Κι
ὅταν λέτε τήν εὐχή, “Κύριε Ἰησοῦ Χρι-
στέ, ἐλέησόν με”, νά τήν λέτε ἀργά, τα-
πεινά, ἀπαλά, μέ θεῖο ἔρωτα. Μέ γλυ-
κύτητα νά λέτε τό ὄνομα τοῦ Χριστοῦ.
Νά λέτε μία μία τίς λέξεις: Κύριε...
Ἰησοῦ... Χριστέ... ἐλέησόν με», ἀπαλά,

⁴ Ἀββᾶ Ἰσαάκ τοῦ Σύρου, *Οἱ Ἀσκητικοί Λόγοι*, Λόγος μβ', Ἐκδ. Ἀστήρ Ἀθήνα 1961, σ. 153.

⁵ Γέροντος Παΐσιου, *Λόγοι Στ'*, Ἱερ. Ἡσυχαστ. Εὐαγγελιστής Ἰωάννης Θεολόγος, Σουρωτή 2012, σ. 27-28.

⁶ Γέροντος Πορφυρίου Καυσοκαλυβίτου, *Βίος καί Λόγοι*, Ἱερά Μονή Χρυσοπηγῆς, Χανιά 2003, σ. 243.

τρυφερά, αγαπητικά, μυστικά, νοερά, αλλά και μέ έξαρση, μέ λαχτάρα, μέ έρωτα, δίχως ένταση, χωρίς σφιζίματα και σπρωξίματα.

Κάποιες φορές καλό είναι νά λέτε δυνατά τήν εύχή γιά νά τ' άκούνε και οί αισθήσεις, ν' άκούει και τ' αυτί! Εΐμαστε ψυχή και σῶμα και ύπάρχει άλληλεπίδραση. Όταν όμως, έρωτευτείς τόν Χριστό προτιμάς τή σιωπή και τή νοερά προσευχή. Τότε παύουν τά λόγια. Εΐναι ή έσωτερική σιωπή, ή σιγή, πού προηγείται, συνοδεύει και άκολουθεί τή θεία επίσκεψη, τή θεία ένωση και σύγκραση τής ψυχής μέ τό θεϊον. Όταν βρεθείς σ' αυτή τήν κατάσταση, δέν χρειάζονται λόγια. Αυτό είναι κάτι πού τό ζεις. Κάτι πού δέν εξηγείται. Μόνο αυτός πού ζει αυτή τήν κατάσταση τήν καταλαβαίνει. Τό αΐσθημα τής αγάπης σέ πλημμυρίζει, σέ ένώνει μέ τόν Χριστό. Γεμίζεις άπό χαρά και αγαλλίαση, πού δείχνει ότι έχεις μέσα σου τή θεία αγάπη, τήν τέλεια αγάπη. Η θεία αγάπη είναι ανιδιοτελής, άπλή, άληθινή»⁷.

Ο Χριστός μάς δίδαξε στήν προσευχή μας νά ζητούμε μόνο τή σωτηρία τής ψυχής μας. *«Ζητείτε δέ πρώτον τήν βασιλείαν του Θεού ... και ταυτα πάντα προστεθήσεται ύμιν»⁸*. νά μήν εκβιάζουμε μέ τήν προσευχή μας τόν Θεό. Νά μήν του ζητούμε νά μάς απαλλάξει άπό κάτι, π.χ. ασθένεια ή νά μάς λύσει τά προβλήματά μας, αλλά νά



ζητούμε νά μάς δώσει τή δύναμη νά τά υπομένουμε. Όταν ο Θεός δέν μάς δίνει κάτι πού επίμονα ζητούμε, έχει τόν λόγο Του. Εφόσον πιστεύουμε στήν αγαθή του πρόνοια και ότι γνωρίζει τά πάντα στή ζωή μας και ότι θέλει πάντα τό αγαθόν, γιατί νά μήν τόν εμπιστευόμαστε; Νά προσευχόμαστε άπλά, χωρίς πάθος και εκβιασμό. Άν είναι κάτι γιά τό πνευματικό μας καλό, ο Θεός θά μάς δώσει αυτό πού πρέπει και όταν πρέπει.

Η ένασχόληση μέ τή νοερά προσευχή προϋποθέτει τήν καθοδήγηση άπό έμπειρο πνευματικό όδηγό, γιατί διαφορετικά ύπάρχει κίνδυνος ο άνθρωπος νά πλανηθεί. Ο πνευματικός όδηγός θά καθοδηγήσει και θά προστατεύσει τόν πιστό άπό παγίδες και επιθέσεις του πειρασμού.

Μεγάλη σημασία στήν προσευχή έχει κυρίως ή έντασή της και όχι ή χρονική διάρκειά της: *«Νά προσεύχεσθε έστω και πέντε λεπτά, αλλά δοσμένα στον Θεό, μέ αγάπη και λαχτάρα. Μπορεί ένας μία νύκτα όλόκληρη νά προσεύχεται κι ο άλλος μονάχα πέντε λε-*

⁷ Γέροντος Πορφύριου Κουσοκαλυβίτου, ό.π. σ. 264-265.

⁸ Ματθ. στ', 33· Λουκ. α', 31.

πτά κι αυτή ή προσευχή των πέντε λεπτων να είναι ανώτερη»⁹. Στο Γεροντικό των Πατέρων της έρήμου αναφέρεται τό παράδειγμα ενός Γέροντα πού ξεκίνησε μία μέρα να έπισκεφθει τούς μοναχούς στό όρος Σινά. Στόν δρόμο συνάντησε έναν άπ' αυτούς και άνέβαιναν μαζί συζητώντας.

- Βρισκόμαστε σέ μεγάλη δυσκολία Άββά, είπε ό μοναχός, γιατί έχει μήνες να βρέξει και μäs έλειψε τελείως τό νερό.

- Γιατί δέν παρακαλείτε τόν Θεό να σäs στείλει βροχή; ρώτησε ό Γέροντας.

- Προσευχές και λιτανείες κάνουμε κάθε μέρα αλλά δέν εισακουόμαστε.

- Τότε δέν προσεύχεσθε όπως πρέπει. Έλα αδερφέ, να κάνουμε μαζί μία προσευχή κι έλπίζω πώς θα τήν δεχθει ό φιλεύσπλαχνος Θεός.

Στάθηκαν. Ό Γέροντας σήκωσε τά χέρια του στόν ουρανό και έκαμε μία σύντομη αλλά θερμη προσευχή, να λυπηθει ό Θεός τά πλάσματά Του πού υποφέρουν και να στείλει σ' αυτά βροχή. Δέν είχε προφθάσει να τελειώσει και μεγάλα μαύρα σύννεφα μαζεύτηκαν στόν ουρανό και άρχισε να βρέχει ραγδαία βροχή. Σαστισμένος ό αδελφός από τό θαύμα, έβαλε μετάνοια στόν Άββά και μέ ευλάβεια του φίλησε τά πόδια. Έκείνος αποφεύγοντας τόν ανθρώπινο έπαινο, δέν συνέχισε τήν πορεία του, αλλά επέ-

στρεψε στό κελί του¹⁰.

Η άσκηση της ευχής μπορεί να γίνει σε οποιαδήποτε ώρα και τόπο. Όπως βρίσκεται ό άνθρωπος στό δρόμο, στη δουλειά, στό σπίτι, στό σχολείο, στό γραφείο, μέρα ή νύχτα μπορεί να λείι τήν ευχή άπαλά, χωρίς πίεση ή σφίξιμο. Μέ λατρεία και πόθο να επαναλαμβάνει τις πέντε λέξεις «Κύριε Ίησού Χριστέ, έλέησόν με». Όλα τά προβλήματά μας, υλικά, σωματικά, τά πάντα να τά αναθέτουμε στόν Θεό. Όπως λέμε στη Θεία Λειτουργία, «... και πäsαν τήν ζωήν ήμων Χριστώ τω Θεώ παραδώμεθα». Όταν κάνουμε συνέχεια προσευχή, ό Θεός μäs φωτίζει τί πρέπει να κάνουμε και στις πιό δύσκολες καταστάσεις. Η προσευχή μας ιδιαίτερα για σοβαρά προβλήματα όταν συνδυάζεται με νηστεία είναι ακόμα πιό αποτελεσματική.

Όταν έμεις ή κάποιος άλλος αντιμετώπιζει κάποιο πρόβλημα μπορούμε να ζητούμε και από άλλους να προσεύχονται στόν Θεό μέ πίστη και αγάπη. Οί προσευχές των πολλων για κάποιο θέμα ευαρεστούν τόν Θεό και έλκύουν τή Χάρη Του. Η λύτρωση του Άποστόλου Πέτρου από τή φυλακή ήταν αποτέλεσμα της προσευχής της σύνολης Έκκλησίας: «προσευχή δέ ήν

⁹ Γέροντος Πορφυρίου Κουσοκαλυβίτου, ό.π. σ. 267.

¹⁰ Γεροντικόν, Θεοδώρας Χαμπάκη, έκδ. Όρθ. Χριστ. Άδελφ. Αγία Λυδία, Θεσσαλονίκη 1993, σ. 191-192.

έκτενης γινομένη υπό της Ἐκκλησίας»¹¹. Ἡ προσευχή γιά τούς ἄλλους εἶναι ἀγάπη ἀνιδιοτελής καί ἔχει μεγάλη πνευματική ὠφέλεια. Χαριτώνει τόν προσευχόμενο ἀλλά καί ἐκείνον γιά τόν ὁποῖον προσεύχεται. Ὅταν προσευχόμεστε γιά ἄλλους, λέμε «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ ἐλέησον μέ» καί ὄχι «ἐλέησέ τους», γιατί ὅλοι εἴμαστε ἕνα, εἴμαστε παιδιά τοῦ ἰδίου Πατέρα καί μέλη τοῦ σώματος τῆς Ἐκκλησίας¹².

Ἡ δοξολογία τοῦ Θεοῦ ἐξομοιώνει τόν ἄνθρωπο μέ τούς ἀγγέλους οἱ ὁποῖοι ἀκατάπαυστα δοξολογοῦν τόν Θεό. Ἡ δοξολογία τοῦ Θεοῦ εἶναι ἀνιδιοτελής προσευχή. Αὐτή διακρίνεται σέ δύο ἐπίπεδα. Στό πρῶτο, ὁ ἄνθρωπος ἔχει δυσκολίες, πίκρες, βάσανα, τά δέχεται ὅλα μέ καλό λογισμό. Ρίχνει τό βάρος στόν ἑαυτό του, ταπεινώνεται, μετανοεῖ καί εὐχαριστεῖ γιά ὅλα τόν Θεό. Τότε λαμβάνει τή θεία παρηγοριά καί περνᾷ στό δεύτερο ἐπίπεδο. Σέ αὐτό βρίσκονται ὅσοι ἔχουν περάσει τό στάδιο τῆς μετανοίας καί ἔνωσαν τή θεία παρηγοριά πού φέρνει ἡ ἄφεση τῶν ἁμαρτιῶν. Τότε ὁ ἄνθρωπος δέν ἔχει πίκρες, ἀλλά νιώθει θεία ἀγαλλίαση καί εὐγνωμοσύνη πρὸς τόν Θεό, πού δέν μπορεῖ νά τήν ἀντέξει. Ἐπαναλαμβάνει συνέχεια τό «δόξα σοι ὁ Θεός», εὐχαριστεῖ τόν Θεό γιά τίς μεγάλες Του εὐεργεσίες καί τή μεγάλη Του ἀγάπη¹³. Σέ αὐτή τήν



ἀέναη εὐχαριστιακή δοξολογία ζοῦσε στό Ἅγιον Ὄρος ὁ πάπα-Τύχων, γέροντας τοῦ Ἁγίου Παϊσίου. Ἀντί γιά τήν εὐχή, ἀπό τό στόμα του ἄκουγε κάποιος τό «δόξα σοι ὁ Θεός, δόξα σοι ὁ Θεός». Ζοῦσε μόνιμα μέσα στήν πασχάλινή χαρά. Πολλές φορές ἔλεγε σέ ὅσους τόν ρωτοῦσαν γιά τή νοερά προσευχή: Τό «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με», δέκα δραχμές, τό «Δόξα σοι ὁ Θεός» ἑκατό δραχμές, ἀνταμοιβή ἀπό τόν Θεό.

Ὁ ἄνθρωπος μέσα ἀπό τήν προσευχή ἐπικοινωνεῖ μέ τόν Πλάστη καί Δημιουργό του. Μέ τήν ἄσκηση τῆς προσευχῆς ὁ ἄνθρωπος καθαίρεται ἀπό τά πάθη πού τόν ταλαιπωροῦν. Ἡ πρόοδος στόν πνευματικό στίβο τῆς προσευχῆς ἐξαρτᾶται ἀπό τόν ζήλο τοῦ ἀνθρώπου, τήν προσπάθεια πού καταβάλλει καί τήν χάρη πού λαμβάνει ἀπό τόν Θεό γιά νά συνεχίσει τόν ἀγώνα του καί νά φθάσει στόν τελικό του προορισμό, πού δέν εἶναι ἄλλος ἀπό τήν κατά χάρη θέωσή του.

¹¹ Πράξ. ιβ', 5.

¹² Γέροντος Πορφυρίου Κουσοκαλυβίτου, ὁ.π. σ. 273.

¹³ Γέροντος Παϊσίου Ἄγιορείτου, Λόγου, ὁ.π. σ. 237.

Ὁ τρόπος τῆς ἀσκήσεως σύμφωνα μέ τόν ἅγιο Γρηγόριο Νύσσης

Ἐπισκόπου Μεσαορίας
κ. Γρηγορίου

Ο Ἅγιος Γρηγόριος Νύσσης, ὁ νεότερος ἀδελφός τοῦ Μεγάλου Βασιλείου ἀνήκει στήν κατηγορία τῶν μεγάλων Καππαδοκῶν Πατέρων καί Διδασκάλων¹.

Μέσα στά ἔργα τοῦ Γρηγορίου Νύσσης, παρατηροῦμε τήν ἐνασχόλησή του μέ τήν ἀντιμετώπιση τῶν προβλημάτων τοῦ ἀνθρώπου στόν καθημερινό βίο καί τή λύση αὐτῶν, σύμφωνα μέ τό Ἱερό Εὐαγγέλιο. Στοχαστικός ἐκ τῆς φύσεώς του, ὁ Γρηγόριος Νύσσης ἦταν ἄριστος γνώστης τῆς ψυχοσωματικῆς κατάστασης τοῦ ἀνθρώπου γι' αὐτό καί γράφει μέ

πολλή κατανοήση τῶν ὁρίων καί τῶν ἐλλειμματικότητων τοῦ ἀνθρώπου καί προσπαθεῖ νά προσφέρει ρεαλιστικές λύσεις καί τρόπους ἀνύψωσης στήν κλίμακα τῶν ἀρετῶν.

Ἡ ἀντίληψή του περί ἀσκήσεως βασίζεται πρῶτα ἀπ' ὅλα στήν ἐμπειρία πού βίωσε μέσα στή δική του οἰκογένεια, ἔχοντας ὡς παραδείγματα τήν ἀδελφή του, Ἁγία Μακρίνα² καί τόν ἀδελφό του, Μέγαλο Βασίλειο.

Ὁ Γρηγόριος Νύσσης, ὅπως ἀργότερα καί ὁ Ἰωάννης ὁ Σιναΐτης³, ὅταν γράφει γιά τήν κλίμακα τῶν ἀρετῶν στό ἐρμηνευτικό του

¹ Γιά τόν Ἅγιο Γρηγόριο Νύσσης, βλ. Στυλιανοῦ Γ. Παπαδοπούλου, *Πατρολογία Β'*, Ἀθήνα 1990, σ. 590-632.

² Βλ. Γρηγορίου Ἐπισκόπου Νύσσης, *Εἰς τόν βίον τῆς Ὁσίας Μακρίνης, ἀδελφῆς τοῦ Μεγάλου Βασιλείου*, PG 46, 964C-965A.

³ Ὁ Ἰωάννης ὁ Σιναΐτης ὅταν γράφει γιά τήν κλίμακα τῶν ἀρετῶν στό ὁμώνυμό του ἔργο, ἔχει στό μυαλό του τήν κλίμακα τοῦ Ἰακώβ: «Αἱ μὲν ὅσαι ἀρεταί, τῆ τοῦ Ἰακώβ κλίμακα προσεοίκασιν ... μία τῆ μᾶ παραπέμπουσαι, εἰς οὐρανόν τόν προαιρούμενον ἀναφέρουσιν» (Ἰωάννου Σιναΐτου, *Κλίμαξ*, PG 88, 840-841· Ἰωάννου τοῦ Σιναΐτου,

ἔργο, τό ὁποῖο ἀποτελεῖται ἀπό ὀκτώ λόγους *Εἰς τοὺς Μακαρισμούς*⁴, ἔχει στό μυαλό του τήν κλίμακα τοῦ Ἰακώβ.

Στόχος αὐτῆς τῆς κλίμακας εἶναι ἡ κατά χάριν θέωση τοῦ ἀνθρώπου ὡς εἰκόνας τοῦ Θεοῦ. Ἀναφέρει ὁ Ἅγιος Γρηγόριος σαφέστατα ὅτι «τέλος τοῦ κατ' ἀρετήν βίου ἐστὶν ἡ πρὸς τὸ Θεῖον ὁμοίωσις»⁵. Ὅσο ἀνεβαίνει κανεὶς τήν κλίμακα, ὁ ἀγῶνας τῶν ἀρετῶν εἶναι πῶ σκληρός καί λίγοι εἶναι ἐκεῖνοι οἱ ὁποῖοι μποροῦν νά φτάσουν ἀπό τή βάση («ὑπόρεια») στήν κορυφή («ἀκρόρεια»). Γι' αὐτό, ἐκτός ἀπό κλίμακα μποροῦμε νά χαρακτηρίσουμε τόν ἀγῶνα τῶν ἀρετῶν καί δομικά ὡς πυραμίδα. Ἡ κορυφή εἶναι γιά τούς τέλειους.

Τόν Γρηγόριο Νύσσης ἀπασχολεῖ ἰδιαίτερα ἡ ἀπόκτηση τῶν ἀρετῶν μέσα στίς δυσκολίες καί τίς δοκιμασίες τῆς καθημερινότητας. Γι' αὐτό καί προσφέρει ἀφθονα παραδείγματα πού ἔχουν νά κάνουν μέ τόν συζυγικό βίο, τίς κοινωνικές ὑποχρεώσεις, τίς σχέσεις ἀξιοματουχῶν-ὑπαλλήλων κ.ο.κ.



Μέ ἀφορμή τήν ἐρμηνεῖα στούς Μακαρισμούς τῆς ἐπί τοῦ ὄρους ὁμιλίας τοῦ Κυρίου ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ, ὁ Γρηγόριος Νύσσης περιγράφει τό στάδιο τῶν ἀρετῶν καί τόν ἀπασχολεῖ ἰδιαίτερα σέ ποιούς ἀναφέρεται τό κάθε σκαλοπάτι τῆς κλίμακας. Τονίζει ὅτι ὅσοι ἐπιθυμοῦν νά ἀνέβουν τόν ἀγῶνα τῶν ἀρετῶν δέν μποροῦν νά τό κατορθώσουν ἀπό μόνοι τους ἀλλά μόνο μέ τή βοήθεια τοῦ Θεοῦ: «Τὰ δέ ἀπό τοῦ ὕψους τούτου κατοπευόμενα, οἷα καί ὅσα ἐστὶν, αὐτὸς ὁ Θεὸς Λόγος, μακαρίζων τοὺς συναναβάντας αὐτῷ διεξέρχεται»⁶.

Ἡ ἀσκήση προϋποθέτει κόπους καί ταλαιπωρίες, ἀλλά τά ὀφέλη

Κλίμαξ, Ἔκδ. Ἰ. Μ. Παρακλήτου, Ὁρωπὸς Ἀττικῆς 2009, σ. 166).

⁴ Βλ. σχετ. Ἰωάννου Γ. Χατζηουρανίου (νῦν Ἐπισκόπου Μεσσαορίας Γρηγορίου), *Ἡ ἀναγωγικὴ ἀνέλιξη τοῦ ἐρμηνευτικοῦ λόγου τοῦ Ἁγίου Γρηγορίου Νύσσης στό ἔργο του «Εἰς τοὺς Μακαρισμούς»*, Ἀθῆναι 2001.

⁵ Γρηγορίου Ἐπισκόπου Νύσσης, *Εἰς τοὺς Μακαρισμούς*, PG 44, 1200C.

⁶ Γρηγορίου Νύσσης, ὁ.π., PG 44, 1193B.

της ἀντισταθμίζουν αὐτές τίς δυσκολίες, γι' αὐτό ὁ Ἅγιος Γρηγόριος Νύσσης ἐπισημαίνει ὅτι ἡ καλλιέργεια τῶν ἀρετῶν εἶναι ἐφικτή καί ἀξίζει τόν κόπο. Τονίζει ὅτι «πάντας ἐξ ἴσου διελέσθαι τὸν θησαυρὸν, καὶ ὅλον ἕκαστον κτήσασθαι»⁷. Ἔτσι εἶναι καί ὁ Χριστός «ὁ μελιζόμενος, καὶ μὴ διαιρούμενος, ὁ πάντοτε ἐσθιόμενος, καὶ μηδέποτε δαπανώμενος»⁸. Καὶ ἀφοῦ ὁ θησαυρὸς τῶν ἀρετῶν εἶναι γιὰ ὅλους, αὐτό σημαίνει ὅτι καὶ τό στάδιο τῶν ἀρετῶν ἀναφέρεται σέ ὅλους: «ὁ δὲ πνευματικὸς πλοῦτος τὸ τοῦ ἡλίου ποιεῖ, καὶ πᾶσι τοῖς βλέπουσιν ἑαυτὸν μερίζων, καὶ ὅλος ἕκαστα παραγινόμενος»⁹.

Ὁ Ἅγιος Γρηγόριος Νύσσης θεωρεῖ ὅτι ὁ ἄνθρωπος πρέπει ἤδη ἀπὸ τὴν ἔναρξη τῆς ἀσκήσεως νά ἀποβάλλει τὴν ὑψηλόφρονα γνώμη ἐπειδὴ αὐτὴ θεωρεῖται ἀρχὴ πολλῶν παθῶν: «διὰ τοῦτο ἐντεῦθεν τῶν μακαρισμῶν ὁ Κύριος ἀρχεται, οἷον ἀρχέγονόν τι κακὸν ἐκβάλλων ἐκ τῆς ἕξεως ἡμῶν τὴν ὑπερηφανίαν»¹⁰. Ἡ ταπείνωση τοῦ

ἀνθρώπου ἀντι-κατοπτρίζει τὸν

Θεὸ πού κατέρχεται ἀπὸ τὸν οὐρανὸ χωρὶς νά στερεῖται τὴ δόξα Του, ἀποκαλύπτοντας τὴν παράδοξη δόξα τῆς ταπεινοφροσύνης.

Ἡ πραότητα, δηλαδή ἡ ἡρεμία καὶ ἡ εὐγενική συμπεριφορὰ, εἶναι μία ἀρετὴ τὴν ὁποία μᾶς καλεῖ ὁ Κύριος νά τὴν καλλιιεργήσουμε μιμούμενοι τὸν Ἰδιον: «μάθετε ἀπ' ἐμοῦ, ὅτι πρῶτός εἰμι καὶ ταπεινὸς τῇ καρδίᾳ»¹¹. Ὁ Χριστός δὲν μακαρίζει ἐκείνους πού ζοῦν ἄνευ παθῶν, διότι αὐτό, ὅπως μέ ρεαλιστικὸ τρόπο ἐξηγεῖ ὁ Ἅγιος Γρηγόριος, εἶναι ἀδύνατο γιὰ τὸν ἄνθρωπο πού ζεῖ μέσα στὸν ὑλικὸ κόσμο, ἀφοῦ ὅπου ὑπάρχει ὕλη, ὑπάρχει καὶ τό πάθος. Μακαρίζει ἐκείνους πού ἀγωνίζονται καὶ εἶναι ἐνάρετοι καὶ συγκεκριμένα τοὺς πράους καὶ τοὺς μετριοπαθεῖς. Λέει χαρακτηριστικὰ «οὐ γὰρ δυνατόν ἐστὶν ἐν ὑλώδει ζωῆ τὸν ἄυλον καθ' ὅλου καὶ ἀπαθῆ κατορθωθῆναι βίον... Οὐ γὰρ

⁷ Γρηγορίου Ἐπισκόπου Νύσσης, Εἰς τοὺς Μακαρισμοὺς, PG 44, 1196C.

⁸ Ἀπὸ τό κείμενο τῆς Θείας Λειτουργίας τοῦ Ἁγίου Ἰωάννου τοῦ Χρυσοστομοῦ.

⁹ Γρηγορίου Νύσσης, ὁ.π., PG 44, 1196D.

¹⁰ Γρηγορίου Νύσσης, ὁ.π., PG 44, 1201A.

¹¹ Ματθ. ια', 29.

*καθόλου τὴν ἀπάθειαν νομοθε-
τεῖ τῇ ἀνθρωπίνῃ φύσει· οὐδὲ γὰρ
δικαίου νομοθέτου τὸ ταῦτα κε-
λεύειν ... Διὰ τοῦτο τὸ μέτριόν τε
καὶ προῶν ὁ μακαρισμός, οὐ τὸ
παντάπασιν ἀπαθὲς ἐγκελεύ-
εται»¹².*

Ὁ Γρηγόριος Νύσσης ἀναρω-
τιέται ἂν εἶναι ἐφικτό στους
ἀνθρώπους νὰ φτάσουν σὲ ἐκεῖνο
τὸ ὕψος τῆς θέωσης, ὅπου «τὸν
Θεὸν ὄψονται», ἀφοῦ οὔτε ὁ
Μωϋσῆς καὶ οὔτε ὁ Ἀπόστολος
Παῦλος δὲν εἶδαν τὸν Θεό: «οὐ
δυνήση ἰδεῖν τὸ πρόσωπόν μου· οὐ
γὰρ μὴ ἴδῃ ἀνθρωπος τὸ πρό-
σωπόν μου καὶ ζήσεται»¹³.

Ἀναφερόμενος στὴν ἀρετὴ τῆς
καθαρότητος τῆς καρδίας, ὁ Γρη-
γόριος Νύσσης γράφει: «μὴ ἄρα
τῶν ἀμηχάνων τε καὶ ὑπερ-
βαινόντων τὴν φύσιν ἡμῶν, ἡ κα-
θαρότης τῆς καρδίας ἐστίν ... Εἰ
γὰρ διὰ τοῦτο ὁ Θεὸς ὁράται·
Μωσῆς δὲ καὶ Παῦλος οὐκ ἴδον, τὸ
μῆτε αὐτὸν, μῆτε ἄλλον τινὰ δύνα-
σθαι ἰδεῖν διωρίσατο, ἀδύνατον
ἔοικέ τι εἶναι τὸ τῶ μακαρισμῶ νῦν



ὑπὸ τοῦ Λόγου προκείμενον ...
Ἄρ' οὖν ἔξω τῆς φύσεως ἡμῶν ὁ
Κύριος ἐγκελεύεται, καὶ ὑπερέβη
τὰ μέτρα τῆς ἀνθρωπίνης
δυνάμεως τῶ μεγαλείῳ τοῦ
ἐπιτάγματος;»¹⁴. Ἡ οὐσία, δηλα-
δὴ ἡ φύση τοῦ Θεοῦ, εἶναι ὑπε-
ράνω τῆς ἀντίληψης τῶν ἀνθρω-
πίνων δυνάμεων, εἶναι ἀπρόσιτη
καὶ ἀπροσπέλαστη¹⁵, ὅμως «ὁ γὰρ
τῇ φύσει ἀόρατος, ὁρατὸς ταῖς
ἐνεργείαις γίνεται, ἔν τισι τοῖς περὶ
αὐτὸν καθορώμενος»¹⁶. Μακάριος
εἶναι ὁ ἀνθρωπος πού γίνεται μέ-
τοχος τῶν ἐνεργειῶν τοῦ Θεοῦ, δη-
λαδὴ αὐτὸς πού συνεχῶς νιώθει

¹² Γρηγορίου Ἐπισκόπου Νύσσης, Εἰς τοὺς Μακαρισμοὺς, PG 44, 1216.

¹³ Ἐξ. λγ', 20.

¹⁴ Γρηγορίου Νύσσης, ὁ.π., PG 44, 1265.

¹⁵ Βλ. Γρηγορίου Νύσσης, ὁ.π., PG 44, 1268B.

¹⁶ Γρηγορίου Νύσσης, ὁ.π., PG 44, 1269A.

τήν παρουσία τοῦ Θεοῦ στήν καθημερινότητά του: «Καθαρότης γάρ, ἀπάθεια, καί κακοῦ παντός ἀλλοτριώσεις ἡ θεότης ἐστίν. **Εἰ οὖν ταῦτα ἐν σοί ἐστι, Θεός πάντως ἐν σοί ἐστιν**»¹⁷.

Ἡ ἄσκηση, δηλαδή ὁ πνευματικός ἀγῶνας στό στάδιο τῶν ἀρετῶν, δέν εἶναι αὐτοσκοπός, ἀλλά ἐργαλεῖο καί μέσο πρὸς τή θέωση καί τήν κληρονομία τῆς ἐπουρανίου βασιλείας. Χρειάζεται ἰδιαίτερη προσοχή ἀπό τόν ἄνθρωπο πού ξεκινᾷ τήν ἀνάβαση στήν κλίμακα τῶν ἀρετῶν ἐπειδή πολλές φορές κινδυνεύει νά νομίζει ὅτι εἶναι δικό του κατόρθωμα ἢ ἀπόκτηση αὐτῶν, ἐνῶ πρέπει νά τονίσουμε ὅτι ἡ ἄσκηση ἀπό μόνη της δέν σώζει. Εἶναι ἡ χάρις τοῦ Ἁγίου Πνεύματος πού λυτρώνει, ἐκεῖ ὅπου ὑπάρχει καί ἡ ἀνθρώπινη συνέργεια. Γι' αὐτό καί οἱ ἐξωτερικές ἐκφάνσεις τῆς ἄσκησης ἀποκτοῦν ἀξία μόνο ὅταν συνοδεύονται ἀπό ταπείνωση, μετάνοια, πραότητα, συμμετοχή στά Μυστήρια τῆς Ἐκκλησίας.

Γιά τόν ἄνθρωπο πού ζεῖ στή σημερινή κοινωνία μέ τά πολλά καί διάφορα προβλήματα πού τόν ταλανίζουν καί τόν ἀπασχολοῦν,

ἡ πνευματική ἄσκηση τόν βοηθᾷ νά ἔχει μίᾶ σωστή προοπτική καί ἀντιμετώπιση τῶν πραγμάτων καί νά μὴν ἀπελπίζεται. Μᾶς καθησυχάζει ὁ Ἅγιος Γρηγόριος Νύσσης λέγοντας: «*Οὐκοῦν τῶν προσδοκωμένων καρπῶν ἄνθος, ἡ θλίψις ἐστίν. Διὰ τόν καρπὸν οὖν, καί τὸ ἄνθος δρεψόμεθα ... **Τί τὸ βραβεῖον; Τίς ὁ στέφανος; Οὐ μοι δοκεῖ ἄλλο τι εἶναι παρ' αὐτὸν τὸν Κύριον ἔκαστον τῶν ἐλπιζομένων.** Αὐτὸς γάρ ἐστι καί ἀγωνοθέτης τῶν ἀθλούντων, καί στέφανος τῶν νικόντων ... *Μὴ λυπηθῶμεν τοίνυν διωκόμενοι, μᾶλλον δὲ καί εὐφρανθῶμεν, ὅτι διὰ τὸ διώκεσθαι ἀπὸ τῶν τῆ γῆ τιμίον, πρὸς τὸ οὐράνιον ἀγαθὸν συνελανόμεθα*»¹⁸.*

Καλούμαστε κι' ἐμεῖς μέσα σέ αὐτό τό πνεῦμα καί μέσα ἀπό αὐτήν τήν προοπτική, μέ ταπείνωση καί ἀγάπη, νά ἀνεβαίνουμε μέ θάρρος καί πίστη τήν κλίμακα τῶν ἀρετῶν, δοξολογώντας τόν Θεό, πού Ἐκεῖνος μέσω τῶν δωρεῶν Του μᾶς προσφέρει καί τήν ἔκβαση τοῦ ἀγώνα καί τῆς πνευματικῆς ἀσκήσεως μας.

¹⁷ Γρηγορίου Ἐπισκόπου Νύσσης, Εἰς τοὺς Μακαρισμοὺς, PG 44, 1272C.

¹⁸ Γρηγορίου Νύσσης, ὁ.π., PG 44, 1301A.

Ἡ ἀληθὴς νηστεία κατὰ τοὺς ὕμνους τοῦ Τριωδίου

Πρωτ. Μιχαὴλ Βοσκοῦ
Θεολόγου

Τὸ κοινὸν Ἀπολυτίκιον ποὺ ψάλλεται σὲ μνημὲς ὁσίων ἀρχίζει ὡς ἐξῆς: «*Τῆς ἐρήμου πολίτης καὶ ἐν σώματι ἄγγελος καὶ θαυματουργὸς ἀνεδείχθης θεοφόρε πατὴρ ἡμῶν ... νηστεία, ἀγρυπνία, προσευχῇ οὐράνια χαρίσματα λαβών*». Στὸ ἐν λόγῳ Ἀπολυτίκιον καθορίζονται ὡς βασικὰ ἀγωνίσματα τοῦ ἀσκητικοῦ - πνευματικοῦ ἀγῶνος ἡ νηστεία, ἡ ἀγρυπνία καὶ ἡ προσευχή, διὰ τῶν ὁποίων ἀξιόνηται κανεῖς νὰ λάβει οὐράνια χαρίσματα καὶ νὰ γίνῃ ἄγγελος ἐν σώματι, ἄγγελος ἐπὶ γῆς. Τὰ ἀγωνίσματα αὐτὰ δὲν ἀφοροῦν, ἀσφαλῶς, μόνο στοὺς μοναχοὺς καὶ τοὺς ἀσκητὲς, ἀλλὰ στὸν κάθε ἀγωνιζόμενο Ὁρθόδοξο Χριστιανό. Δὲν ὑπάρχουν ἄλλες ἐντολὲς γιὰ τοὺς μοναχοὺς καὶ τοὺς ἀσκητὲς καὶ ἄλλες γιὰ τοὺς ἐν τῷ κόσμῳ Χριστιανούς, ἀλλὰ οἱ ἐντολὲς τοῦ Θεοῦ εἶναι οἱ ἴδιες γιὰ ὅλους. Δὲν ὑπάρχει ἄλλο Εὐαγγέλιο γιὰ τοὺς μὲν καὶ ἄλλο γιὰ τοὺς δέ, ἀλλὰ τὸ Εὐαγγέλιο εἶναι ἓνα καὶ τὸ αὐτὸ γιὰ ὅλους. Ἰδιὸς εἶναι γιὰ ὅλους καὶ ὁ

σκοπὸς τοῦ ἀσκητικοῦ - πνευματικοῦ ἀγῶνος, ὁ σκοπὸς τῆς ἐν Χριστῷ ζωῆς: ἡ ἀπόκτηση τῆς Χάριτος τοῦ Ἁγίου Πνεύματος, ἡ μετοχή στὴν ἄκτιστη Χάρη τοῦ Τριωδικοῦ Θεοῦ. Ἡ μόνη διαφορὰ εἶναι ὅτι οἱ μοναχοὶ καὶ οἱ ἀσκητὲς, ἀποκομμένοι κατὰ τὸ δυνατόν ἀπὸ τὶς ποικίλες μέριμνες τοῦ παρόντος βίου, ἀγωνίζονται νὰ ἐφαρμόσουν τὶς εὐαγγελικὲς ἐντολὲς μὲ τὴ μεγαλύτερη δυνατὴ ἀκρίβεια, γι' αὐτὸ καὶ οἱ ἀληθινοὶ μοναχοὶ καὶ ἀσκητὲς ἀποτελοῦν φῶς, κατὰ τὸν λόγον τοῦ Ὁσίου Ἰωάννου τῆς Κλίμακος, ἀποτελοῦν φωτεινὸ παράδειγμα γιὰ ὅλους ἐμᾶς τοὺς ἐν τῷ κόσμῳ ἀγωνιζομένους Χριστιανούς.

Ἡ νηστεία στὴν ἀρχικὴ κυριολεκτικὴ τῆς ἔννοια ἔχει νὰ κάνει μὲ τὴ διατροφή τοῦ ἀνθρώπου. Ἡ λέξις νηστεία προέρχεται ἀπὸ τὸ ἀρνητικὸ μόριο νη καὶ τὸ ρῆμα ἐσθίω καὶ σημαίνει πλήρη ἀποχή ἀπὸ φαγητὸ καὶ ποτό, ὅπως ἀκριβῶς ἦταν ἡ τεσσαρακονθήμερη νηστεία τοῦ Κυρίου στὴν ἔρημο τῆς Ἰουδαίας

μετά τὴν βάπτισή Του ἀπὸ τὸν Τιμιο Πρόδρομο στὸν Ἰορδάνη Ποταμό, ἀλλὰ καὶ ἡ ἀντίστοιχη νηστεία τῶν θεοπτῶν Προφητῶν Μουσέως καὶ Ἡλιοῦ τοῦ Θεσβίτου. Ὡστόσο, μὲ τὴν σταδιακὴ διαμόρφωση τοῦ θεσμοῦ τῆς νηστείας στὴν ζωὴ τῆς Ἐκκλησίας ἀυξήθηκε μὲν ἡ χρονικὴ τῆς διάρκειας, ἔπαψε ὅμως νὰ σημαίνει μόνον τὴν πλήρη ἀσιτία καὶ ἀπέκτησε, κατὰ κύριο λόγο, τὴν ἔννοια τῆς ἀποχῆς ἀπὸ κάποια συγκεκριμένα εἶδη τροφῶν.

Ὑπάρχουν πολλὲς πτυχὲς τοῦ ζητήματος τῆς νηστείας, στὶς ὁποῖες θὰ μπορούσε κανεὶς ν' ἀναφερθεῖ. Θὰ ἐπικεντρωθοῦμε σὲ μία μόνον ἀπὸ αὐτές, πού, ὅμως, εἶναι ἀπὸ τὶς σημαντικώτερες. Στὸ γεγονός ὅτι ἡ νηστεία ἔχει διφυῆ χαρακτῆρα: εἶναι, δηλαδή, νηστεία σωματικὴ, ἀποχὴ βρωμάτων, ἀλλὰ εἶναι καὶ νηστεία πνευματικὴ, ἀλλοτρίωσις τῶν κακῶν, ἀπαλλαγὴ ἀπὸ τὰ πάθη καὶ τὶς ἁμαρτίες μας. Ὁ Μέγας Βασίλειος στὸν πρῶτο του λόγο περὶ νηστείας εἶναι σαφέστατος ἐπὶ τοῦ θέματος αὐτοῦ: *«Μὴ μέντοι ἐν τῇ ἀποχῇ μόνη τῶν βρωμάτων τὸ ἐκ τῆς νηστείας ἀγαθὸν ὀρίζου. Νηστεία γὰρ ἀληθῆς ἢ τῶν κακῶν ἀλλοτρίωσις»*. Τὸ ἀγαθὸ τῆς νηστείας μὴν τὸ περιορίζεις μόνον στὴν ἀποχὴ τῶν βρωμάτων. Γιατὶ ἀληθῆς νηστεία εἶναι ἡ ἀλλοτρίωσις τῶν κακῶν. Σὲ ἄλλο δὲ σημεῖο τοῦ ἰδίου λόγου του περὶ νηστείας

τὴν χαρακτηρίζει ὡς *«φάρμακον ἁμαρτίας ἀνααιρετικόν»*.

Ὅπως μορεῖ ν' ἀντιληφθεῖ κανεὶς, ἡ πνευματικὴ νηστεία εἶναι κατὰ πολὺ σημαντικώτερη τῆς σωματικῆς. Αὐτό, ἀσφαλῶς, σὲ καμιὰ περίπτωση δὲν σημαίνει ὑποτίμηση τῆς σωματικῆς νηστείας, ἀλλὰ σωστὴ ἱεράρχηση τῶν πραγμάτων. Ἡ σωματικὴ νηστεία ἀπὸ μόνη τῆς δὲν εἶναι παρὰ μιὰ ἀπλή ἀλλαγὴ δίαιτας, καί, ὅσο καὶ ἐὰν ὠφελεῖ στὴν ὑγεία τοῦ σώματος, δὲν ἔχει ἀπολύτως καμιὰ πνευματικὴ ὠφέλεια. Ὡστόσο, χωρὶς τὸ ἀγώνισμα τῆς σωματικῆς νηστείας εἶναι πολὺ δύσκολο ὁ ἄνθρωπος νὰ ἀσκηθεῖ στὴν πνευματικὴ νηστεία. Ὁ Χριστιανὸς ἀγωνίζεται μὲ τὴν σωματικὴν νηστεία, ὥστε νὰ χαλιναγωγῆσει τὴν σάρκα καὶ τὸ φρόνημα τῆς σαρκὸς καὶ νὰ ἐνδυναμώσῃ τὴ θέλησή του, μὲ ἀπώτερο στόχο τὴν κάθαρση τῆς ψυχῆς καὶ τοῦ σώματός του ἀπὸ τὰ πάθη καὶ τὶς ἁμαρτίες. Ὅταν ὁ Χριστιανὸς καταφέρει νὰ ἐλέγξει τὸν ἑαυτό του σὸ τί τρώει καὶ τί δὲν τρώει, τότε θὰ ἔχει τὴ δυνατότητα, ἐφόσον τὸ θέλει, νὰ ἐλέγξει τὸν ἑαυτό του καὶ σὲ ὅ,τι ἔχει νὰ κάνει μὲ τὰ πάθη καὶ τὶς ἁμαρτίες του. Αὐτὸς εἶναι ὁ λόγος, πού οἱ Πατέρες τῆς Ἐκκλησίας ὀνομάζουν τὴν νηστεία «παθοκτόνον». Ὁ Ἀββὰς Ποιμὴν εἶναι σαφέστατος ἐπ'

αὐτοῦ: «*Ἡμεῖς οὐκ ἐδιδάχθημεν σωματοκτόνοι, ἀλλὰ παθοκτόνοι*». Μὲ τὴ νηστεία, ἀλλὰ καὶ γενικώτερα μὲ τὸν ἀσκητικὸ - πνευματικὸ ἀγώνα, δὲν προσπαθοῦμε νὰ σκοτώσουμε τὸ σῶμα μας, ἀλλὰ νὰ νικήσουμε τὰ πάθη μας.

Αὐτὸς ὁ διφυῆς χαρακτήρας τῆς νηστείας τονίζεται συνεχῶς καὶ μὲ ἰδιαίτερη ἔμφαση στοὺς ὕμνους τοῦ Τριωδίου. Μὲ ἰδιαίτερη ἔμφαση τονίζεται, ἐπίσης, καὶ τὸ γεγονός, ὅτι ἀληθῆς νηστεία δὲν εἶναι ἡ σωματικὴ, ἀλλὰ ἡ πνευματικὴ. Τὰ Ἰδιόμελα τῶν Ἀποστίχων τοῦ Ἑσπερινοῦ τῶν δύο πρώτων ἡμερῶν καὶ τὸ Στιχηρὸν Ἰδιόμελον τοῦ Ἑσπερινοῦ τῆς τρίτης ἡμέρας τῆς Ἁγίας καὶ Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς ἀναφέρονται ἐπακριβῶς σ' αὐτὸ τὸ θέμα. Αὐτὰ τὰ τρία Ἰδιόμελα θὰ παραθέσουμε στὴ συνέχεια μὲ μιὰ σύντομη ἐρμηνευτικὴ προσέγγισή τους, καθὼς καὶ ἓνα Ἰδιόμελον τῶν Ἀποστίχων τῶν Αἵνων τοῦ Ὁρθρου τῆς Τετάρτης τῆς Τυρινῆς.

Ἄς ἀρχίσουμε μὲ τὸ Ἰδιόμελον τῶν Ἀποστίχων τοῦ Ἑσπερινοῦ τῆς Δευτέρας τῆς Α' Ἑβδομάδος τῶν Νηστειῶν, τὸ ὁποῖο εἶναι σχεδὸν αὐτολεξεὶ ἀπόσπασμα ἀπὸ τὸν δεύτερο λόγο τοῦ Μεγάλου Βασιλείου περὶ νηστείας. «*Νηστεύσωμεν νηστείαν δεκτὴν, εὐάρεστον τῷ Κυρίῳ· ἀληθῆς νηστεία ἢ τῶν κακῶν ἀλλοτριώσεις, ἐγκράτεια γλώσσης, θυμοῦ ἀποχή, ἐπιθυμιῶν χωρισμός,*



καταλαλιᾶς, ψεύδους καὶ ἐπιπορκίας· ἢ τούτων ἔνδεια νηστεία ἐστὶν ἀληθῆς καὶ εὐπρόσδεκτος». Ἡ ἀληθῆς νηστεία εἶναι ἡ τῶν κακῶν ἀλλοτριώσεις, ἡ ἀποξένωση ἀπὸ τὸ κακό, ἡ ὁποία ἐν προκειμένῳ προσδιορίζεται μὲ πῶς συγκεκριμένο τρόπο. Εἶναι ἡ ἐγκράτεια τῆς γλώσσας, τὴν ὁποία ὁποῖος ἐπιτύχει εἶναι «*τέλειος ἀνὴρ*» κατὰ τὸν Ἁγ. Ἰάκωβο τὸν Ἀδελφόθεο (Ἰακ. γ' 2), ἡ ἀποχὴ ἀπὸ τὸν θυμὸ, ὁ χωρισμὸς ἀπὸ τὶς διάφορες ἀμαρτωλὲς ἐπιθυμίες, τὴν καταλαλιά, τὸ ψεῦδος καὶ τὴν ἐπιπορκία. Ἡ στέρηση ἀπὸ αὐτὰ εἶναι ἡ ἀληθινὴ καὶ εὐπρόσδεκτη νηστεία καὶ αὐτὴν ἀκριβῶς τὴ νηστεία, πὺ εἶναι δεκτὴ καὶ εὐάρεστη στὸν Κύριο, καλούμαστε νὰ νηστεύσουμε

Μὲ παρόμοιο περιεχόμενο, ἀλλὰ μὲ σαφὴ ἀναφορὰ στὶς προεκτάσεις τῆς πνευματικῆς νηστείας, εἶναι καὶ τὸ Ἰδιόμελον τῶν Ἀποστίχων τοῦ Ἑσπερινοῦ τῆς Τρίτης τῆς Α' Ἑβδομάδος τῶν Νηστειῶν. Ἀρχίζει τονίζοντας μὲ ἔμφαση τὴν σημασία τῆς πνευματικῆς νηστείας: «*Νηστείαν, οὐκ ἀποχὴν βρωμάτων μόνον τελέσωμεν, ἀλλὰ παντὸς ὑλικοῦ πάθους ἀλλοτριώσιν*». Στὴ συνέ-

χεια, ὁμως, κάνει λόγο γιά τή χαλιναγώγηση τῆς σαρκός καί γιά τίς πνευματικές συνέπειες πού αὐτή ἔχει. «*Ἴνα τὴν καθ' ἡμῶν τυραννοῦσαν σάρκα δουλώσαντες, ἄξιοι γενόμεθα τῆς τοῦ Ἄμνοῦ μεταλήψεως, τοῦ ὑπὲρ τοῦ κόσμου σφαγέντος ἐκουσίως Υἱοῦ τοῦ Θεοῦ, καὶ πνευματικῶς ἐορτάσωμεν τὴν ἐκ νεκρῶν τοῦ Σωτῆρος Ἀνάστασιν· εἰς ὕψος ἀρθέντες ἀρετῶν ἐν φαιδρότητι καὶ τῇ τρυφῇ τῶν ἀρίστων ἔργων εὐφραίνοντες τὸν Φιλάνθρωπον*». Διὰ τῆς πνευματικῆς νηστείας, πού εἶναι ἡ ἀποξένωση ἀπὸ κάθε ὑλικὸ πάθος, ἐπιτυγχάνουμε τὴν ὑποδούλωση τῆς σαρκός καὶ τοῦ σαρκικοῦ φρονήματος πού μᾶς κρατεῖ ὑποχειρίους τοῦ καὶ μᾶς ταλαιπωρεῖ καὶ γινόμαστε τοιούτοτρόπως ἄξιοι νὰ μεταλάβουμε τὸ Σῶμα καὶ τὸ Αἷμα τοῦ Κυρίου, τοῦ ἀμόμου Ἄμνοῦ, ὁ Ὅποιος ἐκουσίως θυσιάστηκε ὑπὲρ τῆς τοῦ κόσμου ζωῆς καὶ σωτηρίας. Ἀξιωνόμαστε ἀκόμη νὰ ἐορτάσουμε πνευματικῶς τὴν ἐκ νεκρῶν τριήμερη Ἀνάσταση τοῦ Σωτῆρος Χριστοῦ καὶ εὐφραίνουμε, κατὰ ταῦτα, τὸν Φιλάνθρωπο Θεὸ μὲ τὸ ὕψος τῶν κατὰ Χριστὸν ἀρετῶν, στὸ ὁποῖο φθάνουμε, ἀλλὰ καὶ μὲ τὰ καλά μας ἔργα.

Στὸν διφυῆ χαρακτήρα τῆς νηστείας ἀναφέρεται εὐθέως καὶ τὸ Ἰδιόμελον τῶν Ἀποστίχων τοῦ Ἐσπερινοῦ τῆς Τετάρτης τῆς Α΄

Ἑβδομάδος τῶν Νηστειῶν.

Λέγει χαρακτηριστικῶς: «*Νηστεύοντες ἀδελφοὶ σωματικῶς, νηστεύσωμεν καὶ πνευματικῶς*». Δὲν εἶναι ἀρκετὸ νὰ νηστεύουμε σωματικῶς, ἀλλὰ πρέπει νὰ νηστεύσουμε καὶ πνευματικῶς. Ἀμέσως μετὰ προσδιορίζεται ἡ ἔννοια τῆς πνευματικῆς νηστείας καὶ μάλιστα ὄχι μόνον μὲ ἀρνητικὸ τρόπο ὡς ἀλλοτρίωση τῶν κακῶν, ἀλλὰ καὶ μὲ θετικὸ τρόπο ὡς τήρηση τῶν ἐντολῶν. Οἱ Πατέρες τῆς Ἐκκλησίας συνδέουν τὴν πνευματικὴ νηστεία κυρίως μὲ τὴν ἐλεημοσύνη καὶ αὐτὸ πράττει ἐν προκειμένῳ καὶ ὁ φωτισμένος ὕμνογράφος. «*Λύσωμεν πάντα σύνδεσμον ἀδικίας· διαρρήξωμεν στραγγαλιὰς βιαίων συναλλαγμάτων· πᾶσαν συγγραφὴν ἀδικον διασπάσωμεν· δώσωμεν πεινῶσιν ἄρτον καὶ πτωχοὺς ἀστέγους εἰσαγάγωμεν εἰς οἴκους, ἵνα λάβωμεν παρὰ Χριστοῦ τοῦ Θεοῦ τὸ μέγα ἔλεος*». Τὸ κείμενο τοῦ ἐν λόγω ὕμνου εἶναι σχεδὸν κατὰ λέξιν μεταφορὰ δύο στίχων ἀπὸ τὸ βιβλίον τοῦ Προφήτου Ἡσαΐου (νῆ 6-7), οἱ ὁποῖοι ἀρχίζουν μὲ τὴ φράση: «*οὐχὶ τοιαύτην νηστείαν ἐγὼ ἐξέλεξάμην, λέγει Κύριος*». Δὲν ἐξέλεξα καὶ δὲν ὄρμισα Ἐγὼ τέτοια νηστεία, λέγει ὁ Κύριος, γιὰ νὰ συνεχίσει ἀμέσως μετὰ καθορίζοντας ποιὰ εἶναι ἡ ἀληθινὴ νηστεία. Ἄς διαλύ-

σουμε, λέγει ὁ ὕμνογράφος παραφράζοντας τὸν Προφήτη, κάθε δεσμό καὶ σύνδεσμο μὲ τὴν ἀδικία. Ἐὰς ἀκυρώσουμε καὶ ἄς σχίσουμε τὶς διεστραμμένες συμφωνίες πού συνήψαμε διὰ τῆς βίας μὲ τοὺς ἄλλους. Ἐὰς ἀκυρώσουμε καὶ ἄς σχίσουμε κάθε συμβόλαιο ἄδικης συναλλαγῆς. Καὶ προσθέτει: ἄς δώσουμε ψωμὶ σ' αὐτοὺς πού πεινοῦν, ἄς εἰσαγάγουμε στὸ σπίτι μας γιὰ φιλοξενία πτωχοὺς ἀστέγους, ὥστε νὰ λάβουμε τὸ μέγα ἔλεος ἀπὸ τὸν Κύριο καὶ Θεὸ μας Ἰησοῦ Χριστό.

Κλείνουμε αὐτὴ τὴν ἀναφορὰ μας στὴν ἔννοια τῆς ἀληθινῆς νηστείας κατὰ τοὺς ὕμνους τοῦ Τριωδίου μὲ τὸ Ἰδιόμελον τῶν Ἀποστίχων τῶν Αἴνων τοῦ Ὁρθοῦ τῆς Τετάρτης τῆς Τυρινῆς, ὅπου τονίζεται μετ' ἐμφάσεως, ὅτι ἡ σωματικὴ νηστεία χωρὶς τὴν πνευματικὴ νηστεία ὄχι μόνον δὲν ὠφελεῖ σὲ τίποτα, ἀλλὰ ἐπιπλέον μισεῖται ἀπὸ τὸν Θεὸ ὡς ψευδῆς νηστεία, ἢ ὁποία μάλιστα μᾶς ἐξομοιώνει μὲ τοὺς δαίμονες. *«Βρωμάτων νηστεύουσα ψυχὴ μου καὶ παθῶν μὴ καθαρεύουσα, μάτην ἐπαγάλλη τῇ ἀτροφίᾳ· εἰ μὴ γὰρ ἀφορμὴ σοι γένηται πρὸς διόρθωσιν, ὡς ψευδῆς μισεῖται παρὰ Θεοῦ, καὶ τοῖς κακίστοις δαίμοσιν ὁμοιοῦσαι τοῖς μηδέποτε σιτουμένοις· μὴ οὖν ἀμαρτάνουσα τὴν νηστείαν ἀχρειώσης, ἀλλ' ἀκίνητος πρὸς ὁρμὰς ἀτόπους μένε, δοκῶσα παρεστάναι ἐσταυρωμένῳ*



τῷ Σωτῆρι, μᾶλλον δὲ συσταυροῦσθαι τῷ διὰ σέ σταυρωθέντι, ἐκβοῶσα πρὸς αὐτόν· Μνήσθητί μου, Κύριε, ὅταν ἔλθῃς ἐν τῇ βασιλείᾳ σου». Ἐὰν περιοριστοῦμε στὴ νηστεία ὡς ἀποχὴ βρωμάτων καὶ δὲν τὴν ἀξιοποιήσουμε ὡς δυνατότητα καθάρσεως ἀπὸ τὰ πάθη καὶ τὶς ἁμαρτίες, μάταια χαιρόμαστε γιὰ τὴν ἀτροφία. Τέτοιου εἴδους νηστεία, πού δὲν ἀποτελεῖ ἀφορμὴ γιὰ διόρθωσή μας, τὴν μισεῖ ὁ Θεὸς ὡς ψευδῆ νηστεία. Καὶ ὄχι μόνον αὐτό: τέτοιου εἴδους νηστεία μᾶς κάνει νὰ ὁμοιάζουμε μὲ τοὺς κακίστους δαίμονες, οἱ ὁποῖοι ποτὲ δὲν τρωῶνε. Ὅταν νηστεύουμε σωματικῶς καὶ ταυτοχρόνως ἀμαρτάνουμε, καθιστοῦμε στὴν πράξη ἀχρηστὴ τὴ σωματικὴ νηστεία. Γι' αὐτὸ πρέπει νὰ μένουμε ἀκίνητοι, νὰ μὴν παρασυρόμαστε, δηλαδή, πρὸς τὶς παράλογες, τὶς παρὰ φύσιν ὁρμές, ἔχοντας τὴν αἴσθησι ὅτι παριστάμεθα ἐνώπιον τοῦ ἐσταυρωμένου Σωτῆρος Χριστοῦ ἢ μᾶλλον ὅτι συσταυρωνόμεστε μὲ τὸν σταυρωθέντα δι' ἡμᾶς. Καὶ τότε αὐθόρμητα θὰ ἀπευθυνόμεστε πρὸς Αὐτόν μὲ τὰ συγκλονιστικὰ λόγια τοῦ ἐκ δεξιῶν ληστοῦ: *«Μνήσθητί μου, Κύριε, ὅταν ἔλθῃς ἐν τῇ βασιλείᾳ σου».*

«Κύριε καί Δέσποτα της ζωής μου»

Νίκης Τρακοσιή
Φιλολόγου

Καθώς τό πνεῦμα της κατασκευαστικότερης περιόδου της έκκλησιαστικής ζωής, της Μ. Τεσσαρακοστής, μάς οδηγεί στη σωτήρια μετάνοια καί τήν πνευματική άσκησι, ή ευχή του Όσιου Έφραίμ του Σύρου «Κύριε καί Δέσποτα της ζωής μου» εκφράζει τό γνήσιο άσκητικο-άγωνιστικό πνεῦμα του συνειδητού Χριστιανού καί κάνει πιο συγκεκριμένους τούς στόχους του άγώνα μας.

«Κύριε καί Δέσποτα της ζωής μου...». Ό Όσιος Έφραίμ μάς θυμίζει πρώτα ότι πρέπει νά έχουμε συναίσθηση σέ Ποιόν άπευθυνόμαστε στην προσευχή μας. Άποκαλοῦμε τόν Θεό Πατέρα, όπως ο Χριστός μάς εἶπε, αλλά νά συνειδητοποιούμε ότι είναι καί ο Κύριός μας. Αυτός πού μάς έδωσε τόν νόμο μέ τόν όποιο πρέπει νά ζούμε καί στόν Όποιο θά δώσουμε λόγο. Όποιος έχει «κύριο καί δεσπότη» της ζωής του τόν Θεό, πορεύεται κατά τό θέλημά Του χωρίς άμφισβητήσεις, κλυδωνισμούς καί ψυχική ταλαιπωρία. Κάθε εργασία γίνεται κάτω από τό βλέμμα

Του καί είναι καθαρή καί τέλεια, κατά τό άνθρωπίνως δυνατό.

Ός άνθρωποι πού προσβλέπουμε στην σωτηρία μας, από τόν παντοδύναμο καί πανάγαθο Κύριό μας ζητούμε τή βοήθεια για νά φτάσουμε στόν στόχο μας. «...Μή μοι δός» παρακαλούμε, ζητώντας νά μάς απαλλάξει από αδυναμίες καί πάθη της ψυχής:

Μήν αφήσεις Κύριε, νά μέ καταλαμβάνει «πνεῦμα άργίας», όκηριάς καί άπραγίας είτε στόν έσωτερικό άγώνα, τήν προσευχή κ.λπ. είτε στις άλλες εργασίες πού έχω καθήκον νά κάνω. Ό άνθρωπος έλαβε από τόν Θεό έντολή στόν Παράδεισο «εργάζεσθαι αυτόν καί φυλάσσειν» (Γεν. β', 15). Εἶτε ή εργασία αναφέρεται στόν Παράδεισο, τόν ωραιότατο κήπο, είτε στόν έαυτό του, ή έντολή δείχνει ότι ο άνθρωπος προικίσθηκε από τόν Θεό μέ τήν ικανότητα της εργασίας, έχει τάλαντα καί πεδίο δράσης. Δέν βρέθηκε σέ ένα κόσμο στατικό, πού δέν επιδέχεται άλλαγή. Μετά τήν πτώση, κάθε άνθρωπος έχει πολλή δουλειά νά επιτελέσει στόν έαυτό του

για τή σωτηρία του, αλλά και μέ κόπο πρέπει νά ἐργάζεται νά ἐξυπηρετεῖ τόν ἑαυτό του καί τούς ἄλλους. Στήν παραβολή τῶν ταλάντων μέ ἔντονο τρόπο τονίζεται ὅτι ἡ ὀκνηρία θά ἔχει καταστροφικές συνέπειες. «*Δοῦλε κακέ καί ὀκνηρέ...*» (Ματθ. κε', 26) λέγει ὁ Κύριος στόν ἄνθρωπο πού δέν ἐργάστηκε γιά νά ἀξιοποιήσει τά τάλαντά του. Ἡ πνευματική ζωή νεκρώνεται καί ὅλα τά κακά μποροῦν νά εἰσβάλουν μέσα μας, ἂν δέν εἴμαστε ἀγρυπνοί φρουροί τῆς ψυχῆς μας, ἀλλά καί τό σῶμα ἀδρανεῖ καί ἀχρηστεύεται μέ τήν ἀργία.

Ἀπό τό πνεῦμα «*περιεργείας*» ζητοῦμε ἀκόμη ἀπό τόν Κύριο νά μᾶς ἀπαλλάξει, γιατί εἶναι ὑπουλο πάθος πού κάνει πολλή ζημιά στήν ψυχή. Ὁ χρόνος καί οἱ δυνάμεις μας εἶναι πολύτιμα, ἀλλά ἡ περιέργεια μᾶς τά κλέβει καί δέν ἀφήνει νά ἐστιάσουμε τήν προσοχή μας στόν ἑαυτό μας καί τήν κάθαρση τῆς ψυχῆς μας. Πόσα ἀχρηστα, ἐπιβλαβή καί ἀκάθαρτα γεμίζουν τόν νοῦ καί τήν καρδιά μας, ἐπειδή περιεργαζόμαστε τή ζωή τῶν ἄλλων, τά διάφορα θεάματα καί ὅ,τι μάταιο καί ἀμαρτωλό διαφημίζει ὁ κόσμος! «*Ἀνέβη θάνατος διά τῶν θυρίδων ὑμῶν*» (Ἱερ. θ', 21). Τά «*παράθυρα*» τῆς ψυχῆς, ἀντί νά ἀνοίγουν στόν «*Ἥλιο τῆς δικαιοσύνης*» ἀνοίγουν στόν ἄνεμο τοῦ κακοῦ. Οἱ πειρασμοί στή ζωή μᾶς εἶναι ἤδη πολλοί καί ἔχουμε εὐθύνη, ἂν προκαλοῦμε περισσότερους μέ τήν περιέργειά μας.



...Πνεῦμα «*φιλαρχίας*». Σέ κάθε σύνολο ἀνθρώπων κάποιος «*ἄρχει*» ἐξουσιάζει, γιατί ἔτσι ὑπάρχει ὀργάνωση καί τάξη. Ὅμως ἡ ἀγάπη γιά ἐξουσία, ὡς ἐκδήλωση τοῦ ἐγωισμοῦ καί τοῦ παλαιοῦ ἀνθρώπου, μπορεῖ νά ὑπάρχει στόν καθένα μας καί νά ἐκδηλώνεται μέ τή διάθεση νά ἐπιβάλλουμε τό θέλημά μας καί νά ἐξουσιάζουμε τούς ἀνθρώπους μέ τούς ὁποίους συναναστρεφόμεστε. Θέλουμε ἡ γνώμη μας νά γίνεται πάντα δεκτή, νά μᾶς ὑπακοῦν, νά ἐκδηλώνουν τιμή στό πρόσωπό μας. Στόν χῶρο πού ἔχουμε γνώσεις καί κάποια εὐθύνη, δέν δεχόμεστε νά ἐπέμβει κάποιος. Λέμε, «*ἐγώ ξέρω*» καί γινόμαστε συγκεντρωτικοί. Ἡ φιλαρχία μπορεῖ νά ἐκδηλώνεται στήν οἰκογένεια, τή δουλειά... καί προκαλεῖ συγκρούσεις καί παράπονα. Ὁ φιλαρχος γίνεται πειστικός καί δύσκολος στή συνεργασία.

...Πνεῦμα «*ἀργολογίας*». Ἀργοί λόγοι, γιά τούς ὁποίους ὁ Κύριος εἶπε ὅτι θά δώσουμε λόγο, εἶναι τά μά-

ταια καί ἀνώφελα λόγια. «*Πᾶν ῥῆμα ἀργόν ὃ ἐάν λαλήσωσιν οἱ ἄνθρωποι, ἀποδώσουσι λόγον ἐν ἡμέρᾳ κρίσεως*» (Ματθ. ιβ', 36). Οἱ «ἀργοί λόγοι» εἶναι σκόρπισμα τοῦ νοῦ, ἀδειασμα τῆς ψυχῆς καί χάσιμο χρόνου καί ἀναπόφευκτα καταλήγουν σέ ἁμαρτία, ἀφοῦ θά ἐκφράσουν κατάκριση, κενοδοξία καί ὅποιο ἄλλο πάθος ὑπάρχει μέσα μας, γιατί «*ἐκ πολυλογίας οὐκ ἐκφεύξη ἁμαρτίαν*» (Παροιμ. ι', 19).

Ὁ πνευματικός ἀγώνας δέν μπορεῖ νά ἐπικεντρῶνεται μόνο στήν ἀπαλλαγή ἀπό ἀδυναμίες. Ἔχουμε πολύ δρόμο νά διανύσουμε, γιά νά γίνουμε Χριστιανοί μέ ὀλοκληρωμένη πνευματική προσωπικότητα. «*ἵνα ἄριστος ᾖ ὁ τοῦ Θεοῦ ἄνθρωπος, πρὸς πᾶν ἔργον ἀγαθόν ἐξηρητισμένος*» (Β' Τιμ. γ', 17). Γι' αὐτό καί ἡ προσευχή μας στρέφεται καί στίς ἀρετές πού κοσμοῦν τόν ἄνθρωπο τοῦ Θεοῦ.

Ζητᾶ ἡ προσευχή τοῦ Ὁσίου Ἐφραίμ νά μᾶς χαρίσει ὁ Κύριος πρῶτα, «*πνεῦμα σωφροσύνης*» δηλαδή φρόνηση, ἐγκράτεια καί καθαρότητα ἐσωτερική. Ἡ ἁμαρτία μολύνει τόν ἄνθρωπο καί σκοτίζει τόν νοῦ. Ὅταν ὁμως ὁ νοῦς φωτίζεται ἀπό τόν Θεό, κατευθύνει τίς ἐπιθυμίες, τίς ἀποφάσεις καί τήν ὅλη συμπεριφορά, γιά νά βαδίζουμε μέ σωφροσύνη. Γι' αὐτό εἶναι σπουδαῖο νά φυλάσσουμε τόν νοῦ μας, καί νά μὴν ἀφήνουμε νά εἰσβάλλουν τά

ποικίλα κακά πού προβάλλει ὁ κόσμος τῆς ἁμαρτίας. Κάποτε ἡ ψευδαίσθηση τῆς ψυχαγωγίας καί τῆς χαλάρωσης μᾶς παρασύρει νά γεμίζουμε τό μυαλό μας μέ πράγματα πού δέν ἔχουν σχέση μέ τή σεμνότητα καί τή σωφροσύνη. Ἄς μὴν ξεχνοῦμε ὅτι ἁμαρτία εἶναι καί οἱ λογισμοί πού θεληματικά δεχόμαστε μέσα μας.

...Πνεῦμα «*ταπεινοφροσύνης*» ζητοῦμε ἀκόμη ἀπό τόν Κύριο, γιατί εἶναι ἡ ἀπαραίτητη προϋπόθεση γιά νά καλλιεργηθοῦν ὅλες οἱ ἄλλες ἀρετές. Ἡ ταπεινοφροσύνη ἐλκύει τή χάρη τοῦ Θεοῦ, πού θά νικήσει τίς ἀδυναμίες καί θά μᾶς πλουτίσει μέ ἀρετές. Θά κάνει τήν ψυχή δεκτική στίς δωρεές τοῦ Θεοῦ.

...Πνεῦμα «*ὑπομονῆς*». Χρειαζόμαστε τόσο πολύ αὐτή τήν ἐσωτερική δύναμη, πού ἰσχυροποιεῖ τήν ψυχή σέ κάθε ἀγώνα καί δυσκολία. Ὑπομονή χρειαζόμαστε στά καθημερινά ἔργα, γιά νά μὴν μας καταβάλλει ὁ κόπος καί οἱ μικροδυσκολίες. Τήν χρειαζόμαστε γιά νά καρποφορεῖ ὁ λόγος τοῦ Θεοῦ τήν ἀρετή καί γιά νά ὀλοκληρωθεῖ κάθε ἀγαθό ἔργο. Εἶναι ἀπαραίτητη γιά νά ζοῦμε εἰρηνικά καί νά ἀντέχουμε κάθε ἀντιξοότητα ἀπό τοὺς ἀνθρώπους, ἀπρόσμενα γεγονότα, μία ἀσθένεια καί ὅ,τι ἄλλο μᾶς στενοχωρεῖ. «*Οὐαὶ ὑμῖν τοῖς ἀπολωλεκόσι*

τήν ὑπομονήν» (Σοφία Σειράχ β', 14). Ἀλλίμονο στόν ἄνθρωπο πού χάνει τήν ὑπομονή του. Πῶς θά ἀντεπεξέλθει στίς ἀναπόφευκτες δοκιμασίες τῆς ζωῆς; «*Ἐν τῇ ὑπομονῇ ὑμῶν κτήσασθε τάς ψυχᾶς ὑμῶν*» (Ματθ. ι', 22). Διά τῆς ὑπομονῆς θά φτάσουμε στή σωτηρία μας.

...Πνεῦμα «ἀγάπης». Ὁ Κύριος πρόβαλε καί τόνισε τήν «καινήν ἐντολήν», τήν ἀγάπη γιά ὅλους, ἀκόμη καί τούς ἐχθρούς! Εἶναι ἡ κορυφή τῶν ἀρετῶν, τό ἰδιαίτερο χαρακτηριστικό τῶν Χριστιανῶν. Αὐτή μας ὁδηγεῖ στό «*καθ' ὁμοίωσιν*», ἀφοῦ «*ὁ Θεός ἀγάπη ἐστίν*» (Α' Ἰωάν. δ', 16). Ἡ ἀγάπη περικλείει καί ἐνισχύει ὅλες τίς ἄλλες ἀρετές: Τήν ἐλεημοσύνη, τή συγχωρητικότητα, τήν ἀνοχή, τή μακροθυμία...

Στό τέλος τῆς προσευχῆς ὁ Ὅσιος Ἐφραίμ προσθέτει ἕνα ἄλλο αἴτημα: «*Ναί, Κύριε Βασιλεῦ, δώρησαί μοι τοῦ ὄραν τά ἐμά πταίσματα καί μήν κατακρίνειν τόν ἀδελφόν μου*». Ὁ Κύριος μᾶς ζητᾶ νά ἐπικεντρωθοῦμε στήν διόρθωση τοῦ ἑαυτοῦ μας, ταπεινά νά δοῦμε τά λάθη καί τίς ἐλλείψεις μας καί ὕστερα ἄς βοηθήσουμε τούς ἄλλους: «*τί δέ βλέπεις τό κάρφος τό ἐν τῷ ὀφθαλμῷ τοῦ ἀδελφοῦ σου, τήν δέ ἐν τῷ σῶ ὀφθαλμῷ δοκόν οὐ κατανοεῖς;*» (Ματθ. ζ', 3). Εἶναι μεγάλο κατόρθωμα ἡ αὐτογνωσία καί νά παρακαλοῦμε θερμά τόν Κύριο νά μᾶς τό δώσει, γιά νά μήν κατακρίνουμε τούς ἀνθρώπους,



πού πρέπει νά βλέπουμε ὡς ἀδελφούς μας, μέ ἀγάπη. Τά λάθη τους νά μᾶς κινοῦν σέ συμπάθεια, προσευχή, περισσότερη προσοχή στόν ἑαυτό μας καί ὄχι ὑπερήφανη κριτική. Ὁ Κύριος μᾶς προειδοποιεῖ ὅτι θά κριθοῦμε μέ τό μέτρο πού ἐμεῖς κρίνουμε τούς ἄλλους. «*Ἐν ᾧ μέτρῳ μετρεῖτε, μετρηθήσεται ὑμῖν*» (Ματθ. ζ', 3).

«*Ὅτι εὐλογητός εἶ εἰς τοὺς αἰῶνας*». Ἡ προσευχή τελειώνει μέ δοξολογία στόν δωροεδότη Χριστό. Σ' Αὐτόν προσβλέπουμε, γιά νά ἱκανοποιήσει κάθε ἀνάγκη τῆς ψυχῆς μας καί Αὐτόν πρέπει νά δοξολογοῦμε ἀκατάπαυστα.

Ἡ εὐχή τοῦ Ὁσίου Ἐφραίμ εἶναι σύντομη καί περιεκτική προσευχή, ἀλλά ταυτόχρονα καί διάγραμμα ἑνός ὀλοκληρωμένου πνευματικοῦ ἀγώνα. Ἡ Μ. Τεσσαρακοστή μᾶς δίνει τήν εὐκαιρία γιά ἀνανέωση καί ἐνδυνάμωση τῆς ἀπόφασῆς μας νά καταβάλουμε κάθε προσπάθεια γιά νά ἐλκύσουμε τήν χάρι τοῦ Θεοῦ. Ἔτσι καταξιώνεται ἡ ζωή μας, ἀφοῦ πορευόμαστε στόν προορισμό μας, τή βασιλεία τοῦ Θεοῦ.

Ἀποσπάσματα ἀπό τόν Ἐυεργετινό

Ἐπιμ: πρωτ. Κωνσταντίνου Π. Κωνσταντίνου
Θεολόγου



Κανείς ποτέ δέν πρέπει νά ἀπελπίζεται, ἔστω καί ἐάν διέπραξε πολλές ἀμαρτίες, ἀλλά νά ἐλπίζει ὅτι διὰ τῆς μετανοίας θά σωθεῖ.

Στόν βίο τῆς Ἁγίας Συγκλητικῆς

Ἡ μακαρία Συγκλητική ἔλεγε: Πρέπει νά ἐπαινοῦμε τίς ἀμελεῖς καί ὀκνηρές ψυχές, τίς ψυχές πού εὐκόλα ἐξαντλοῦνται στόν ἀγώνα τοῦ καλοῦ, ἀκόμη καί τίς ψυχές πού εὐκόλα ἀπογοητεύονται καί πέφτουν στήν ἀπόγνωση. Αὐτές μάλιστα τίς ψυχές καί τό παραμικρό καλό ἐάν παρουσιάσουν, πρέπει νά τό μεγαλοποιοῦμε καί νά τό

θαυμάζουμε δίδοντας θάρρος στόν ἀγώνα τοῦ καλοῦ. Ἀπ' ἐναντίας, τά σοβαρά καί μεγάλα σφάλματά τους, νά τά χαρακτηρίζουμε μπροστά τους, ὡς ἐλάχιστα καί ἀνάξια λόγου, διότι ὁ διάβολος, πού θέλει ὅλα νά τά διαστρέφει, προκειμένου νά πετύχει τήν ψυχική μας ἀπώλεια, καταφεύγει στήν ἐξῆς πανουργία. Στούς σπουδαίους καί ἀσκητικούς ἄνδρες προσπαθεῖ νά ἀποκρύψει τά ἀμαρτήματά τους καί νά τοὺς κάνει νά τά ξεχνοῦν, γιά νά τοὺς ἐμπνεύσει τήν ὑπερηφάνεια. Ἀντιθέτως στοὺς νεοφερμένους, τοὺς ὁποίους ἡ ψυχὴ δέν ἔχει ἀκόμη στερεωθεῖ καλά στήν

ἀσκητική ζωή, ἐμφανίζει μπροστά τους συνεχῶς τὰ ἁμαρτήματά τους, καί τὰ ἐξογκώνει μάλιστα, γιά νά τούς φέρει σέ ἀπόγνωση (ὥστε νά ἐγκαταλείψουν τήν ἀσκητική τους προσπάθεια).

Γι' αὐτό λοιπόν, αὐτές τίς ἀμφιταλαντευόμενες ἀκόμη ψυχές πρέπει μέ στοργή νά παρηγοροῦμε καί νά ὑπενθυμίζουμε σέ αὐτές συνεχῶς τήν ἀνεξάντλητη συμπάθεια καί καλοσύνη τοῦ Θεοῦ. Μεταξὺ ἄλλων ἐπίσης, νά τονίζουμε, ὅτι ὁ Κύριός μας εἶναι εὐσπλαχνος καί μακρόθυμος καί ὅτι ἀνακαλεῖ τίς δίκαιες ἀποφάσεις του ἐναντίον τῶν κακῶν ἀνθρώπων, ἐφόσον βεβαίως καί αὐτοί μετανοήσουν.

Γιά νά κάνουμε μάλιστα πειστική τήν διδασκαλία αὐτή νά φέρουμε παραδείγματα ἀπό τήν Ἁγία Γραφή, πού νά φανερῶνουν στίς ψυχές τῶν ἀκροατῶν μας τήν ἀνεξιχνίαστη συμπάθεια τοῦ Κυρίου σέ ἐκείνους πού ἁμάρτησαν καί μετανόησαν. Ἐπί παραδείγματι νά λέμε, ὅτι ἡ Ραάβ ὑπῆρξε πόρνη, ἀλλά διά τῆς πίστεώς της σώθηκε. Ὁ Παῦλος ἦταν διώκτης, ὅμως διά τῆς μετανοίας ἀναδείχθηκε σκεῦος ἐκλογῆς. Καί ὁ ληστής, πού συσταυρώθηκε μέ τόν Χριστό πάνω στόν Γολγοθά, καί λήστευε καί φόνευε, μέ ἕνα ὅμως λόγο μετανοίας, τό «μνήσθητί μου, Κύριε, ὅταν ἔλθης ἐν τῇ Βασιλείᾳ Σου», ἄνοιξε

πρῶτος τή θύρα τοῦ Παραδείσου. Ἀκόμη νά ἀναφέρουμε τήν περὶπτωση τοῦ Ματθαίου, πού κλήθηκε στό ἀποστολικό ἀξίωμα ἀπό τόν Κύριο, ἄν καί προηγουμένως ἦταν τελώνης, νά διηγοῦμαστε τήν παραβολή τοῦ Τελώνου καί τοῦ Φαρισαίου, ὅπως ἐπίσης καί τοῦ Ἀσώτου υἱοῦ. Νά ἐξιστοροῦμε γενικά ὅλες τίς σχετικές ἱστορίες, πού τονίζουν τήν ἀξία τῆς μετανοίας καί ἐξαίρουν τήν εὐσπλαχνία τοῦ Θεοῦ πρὸς τόν μετανοοῦντα.

Ἀντίθετα, τίς ψυχές πού κυριεύονται ἀπό τήν ὑπερηφάνεια, πρέπει νά διορθῶνουμε, διά τῆς ἐξιστόρησης μεγαλύτερων παραδειγμάτων, ὥστε νά δίνουμε θάρρος σέ αὐτές καί νά μὴν κυριεύονται ἀπό τήν ἀπόγνωση. Ὡς παραδειγματιστοῦμε ἀπό τό ἔργο τῶν καλῶν κηπουρῶν, οἱ ὁποῖοι ὅταν δοῦν ὅτι ἕνα φυτό εἶναι μικρόσωμο καί ἀσθενικό τό ποτίζουν μέ ἄφθονο νερό καί τό φροντίζουν πολύ γιά νά μεγαλώσει καί νά στερεωθεῖ. Ἀντίθετα, ὅταν δοῦν σέ ἕνα φυτό μία πρόωρη ἀνάπτυξη τῶν κλαδιῶν, ἀμέσως κλαδεύουν τὰ ἄχρηστα κλαδιά γιά νά μὴ ξεραθεῖ γρήγορα. Ἀλλά καί οἱ γιατροὶ ἄλλους μὲν ἀποτούς ἀρρώστους τρέφουν καλά καί τούς προτρέπουν νά κάνουν περίπατο, ἐνῶ σέ ἄλλους ἐπιβάλλουν αὐστηρή δίαιτα καί τούς ὑποχρεώνουν νά παραμένουν ἀκίνητοι.

Ἡ ἄσκησις
κατά



τόν ἅγιο
Παῖσιο¹

Ἐπιμ.: Σάββα Παροῦ
Θεολόγου

Ἡ ἄσκησις εἶναι πανηγύρι. Ὅπου καί ἂν βρεθεῖ κανεῖς, ἂν ἀγωνιστεῖ φιλότιμα, μπορεῖ νά πετύχει τό ποθούμενο πού εἶναι ἡ σωτηρία τῆς ψυχῆς του. Ἡ ὀρθόδοξη ἐγκράτεια καί γενικά ἡ πνευματική ἄσκησις ἀποβλέπει πάντα σέ ἀνώτερο πνευματικό σκοπό, στήν ἀπέκδυση ἀπό τόν παλαιό μας ἄνθρωπο καί στόν ἁγιασμό τῆς ψυχῆς. Κάθε ἄνθρωπος, ἂν ἐργασθεῖ πνευματικά καί σμιλέψει τόν χαρακτήρα του, χαριτώνεται καί ὁμορ-

φαίνει ἡ ψυχὴ του. Τό θέμα εἶναι ὅ,τι κάνει κανεῖς νά τό κάνει μέ τήν καρδιά του, ἀλλιῶς δέν ἀλλοιώνεται πνευματικά. Ἡ ἄσκησις, ἡ νηστεία, ἡ προσευχή, ἡ ἀγρυπνία πρέπει νά γίνονται ἀπό ἀγάπη πρὸς τόν Θεό καί ὄχι γιά νά νιώσουμε κάποια εὐχαρίστησις. Νά ἀγωνιζόμαστε δηλαδή ἀπό ἀγάπη γιά τόν Χριστό. Ἡ σκληρότητα στή ζωὴ μας γιά τήν ἀγάπη τοῦ Χριστοῦ φέρνει στήν καρδιά τήν τρυφεράδα τοῦ Χριστοῦ. Οἱ Πατέρες τῆς Ἐκκλησίας ἔδωσαν αἷμα

1. Ἀπό τά βιβλία Γέροντος Παΐσιου Ἁγιορείτου, *Λόγοι, τόμοι Α΄- ΣΤ΄*, ἔκδ. Ἱεροῦ Ἡσυχαστηρίου Εὐαγγελιστῆς Ἰωάννης ὁ Θεολόγος, Σουρωτὴ Θεσσαλονίκης.

καί ἔλαβαν πνεῦμα. Μὲ ἰδρώτα καί κόπο πῆραν τὴ Χάρη. Ὅ,τι κάνουμε νὰ τὸ κάνουμε καθαρό γιὰ τὸν Χριστό. Νά προσέχουμε νὰ μὴν ἔχει μέσα στοῦ ἀνθρώπινου στοιχείου, φιλαυτία καί ἰδιοτέλεια. Νά ἔχουμε στόν νοῦν μας ὅτι ὁ Χριστός μᾶς βλέπει, μᾶς παρακολουθεῖ καί νὰ προσπαθοῦμε νὰ μὴν Τόν στενοχωροῦμε. Ὁ Χριστός δυναμώνει αὐτούς πού ἀγωνίζονται τὸν «καλὸν ἀγώνα» τὸν ὁποῖο ἔκαναν ὅλοι οἱ Ἅγιοι γιὰ νὰ ὑποτάξουν τὴ σάρκα στοῦ πνεῦμα. Ὅταν ὁ ἄνθρωπος ξεπερνᾷ τὰ ὅρια τῆς ἀντοχῆς του ἀγωνιζόμενος ταπεινά, μὲ φιλότιμο τότε ἔρχεται σὲ αὐτὸν θεία δύναμη, ὑπερφυσική.

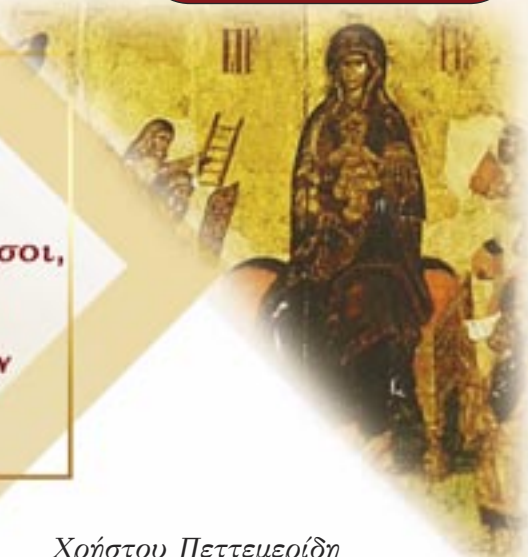
Ὁ κόσμος βέβαια σήμερα ταλαιπωρεῖται πολὺ γιατί ἀποφεύγει τὸν κόπο. Σήμερα οἱ ἄνθρωποι δὲν ἀγαποῦν τὸν κόπο. Μπῆκε ἡ τεμπελιά, τὸ βόλεμα, ἡ πολλὴ ἄνεση. Ἐλλειψε τὸ φιλότιμο, ἡ θυσία. Οἱ ἄνθρωποι θέλουν νὰ δουλεύουν λίγο καί νὰ πληρώνονται πολὺ. Ἄν γίνεται νὰ μὴν δουλεύουν καί καθόλου ἀκόμη καλύτερα. Ὅλοι τώρα, μικροί-μεγάλοι, κοιτάζουν τὴν εὐκολία. Οἱ εὐκολίες ὅμως στὴν ἐποχὴ μας ὅταν ξεπερνοῦν τὰ ὅρια ἀχρηστεύουν τὸν ἄνθρωπο, τὸν ἀποβλακώνουν καί τὸν κατατοῦν τεμπέλη καί μαλθακό. Ὅταν συνηθίζει κανεὶς μὲ τὸ εὐκολο θέλει ὅλο εὐκολα μετά.

Αὐτὸ τὸ πνεῦμα ἔχει προχωρήσει καί στὴν πνευματικὴ ζωὴ. Οἱ πνευματικοὶ ἄνθρωποι κοιτάζουν πῶς νὰ ἀγιάσουν μὲ λιγότερο κόπο. Σπανίζει ἡ αὐταπάρνηση. Στὴν ἐποχὴ μας εἴμαστε συνεχῶς ἐπεικεῖς μὲ τὸν

ἑαυτὸ μας, τὸν δικαιολογοῦμε καί βρίσκουμε ἐλαφρυντικά γιὰ τὸ κάθε τί. Ἀπὸ 'κει ξεκινᾷ ὅμως τὸ κακό. Σ' αὐτὸν τὸν κόσμο, δὲν ἤρθαμε γιὰ νὰ καλοπεράσουμε. ἤρθαμε νὰ ξεσκοπιστοῦμε καί νὰ ἐτοιμαστοῦμε γιὰ τὴν ἄλλη ζωὴ. Ὁ σωματικὸς κόπος ὑποτάσσει τὸ σῶμα στοῦ πνεῦμα. Καί ἡ νηστεία καί ἡ ἀγρυπνία καί κάθε ἀσκήση ὅταν γίνονται γιὰ τὴν ἀγάπη τοῦ Χριστοῦ, παρὰλληλα μὲ τὸν ἀγώνα γιὰ τὴν ἐκκοπή τῶν ψυχικῶν παθῶν, βοηθοῦν. Αὐτὴ ἡ ἐργασία ὅμως εἶναι ἐπίπονη καί χρειάζεται θέληση καί ὑπομονή. Τὰ καλὰ κόποις κτῶνται. Ὅσο κάθετοι κανεὶς τόσο χαλαρώνει. Ὅσο δουλεύει τόσο δυναμώνει.

Βέβαια, ἡ ἀσκήση χρειάζεται πολλὴ διάκριση. Πρέπει νὰ λάβει ὑπ' ὄψιν τοῦ ὁ ἄνθρωπος τίς δυνάμεις πού ἔχει, τὴν πνευματικὴν του κατάστασι κλπ. Ἄν ξεπεράσει κανεὶς τὰ ὅρια θά φθάσει νὰ μὴν μπορεῖ νὰ κάνει τίποτε καί αὐτὸ θά εἶναι εἰς βάρος ὅλης τῆς πνευματικῆς του ζωῆς. Ἡ ἀδιάκριτη ἀσκήση πού ἔχει ἐγωισμό δημιουργεῖ θόλωση καί ἀγχος. Ὅταν νιώθουμε στόν ἀγώνα μας ἀγχος νὰ ξέρουμε ὅτι δὲν κινούμαστε στόν χῶρο τοῦ Θεοῦ. Δὲν πρέπει νὰ ἀγωνίζεται κανεὶς μὲ ἀρρωστημένη σχολαστικότητα καί νὰ πνίγεται μετὰ ἀπὸ ἀγχος παλεύοντας μὲ τοὺς λογισμούς, ἀλλὰ νὰ ἀπλοποιήσει τὸν ἀγώνα του καί νὰ ἐλπίζει στόν Χριστό καί ὄχι στόν ἑαυτὸ του. Ἐκεῖνοι πού ἀγωνίζονται πολὺ μὲ ταπεινώσι καί ἐλπίδα στόν Θεὸ ἡ καρδιά τοὺς χαίρεται καί ἡ ψυχὴ τους φτερουγίζει.

«ισαρίθμους
... ὡδάς,
ἂν προσφέρωμέν σοι,
Βασιλεῦ ἅγιε,
οὐδέν τελοῦμεν
ἄξιον»



Χρήστου Πεττεμερίδη
Θεολόγου – Φιλολόγου

Η γέννηση τῶν παλαιοχριστιανικῶν ὕμνων, οἱ ὁποῖοι ὁδήγησαν σταδιακὰ στὴ διαμόρφωση τοῦ εἴδους τοῦ Κοντακίου, ἔχει ἄμεση σχέση μὲ τὴ **σύζευξη τοῦ λόγου καὶ τοῦ μέλους**, τὴν ὁποῖαν ἔκαναν οἱ Μελωδοὶ τῆς Ἐκκλησίας.¹ Ἄν θέλουμε νὰ μιλήσουμε, σήμερα, γιὰ **τὸ μόνο σωζόμενο Κοντάκιο σέ**

λειτουργικὴ χρήση, δηλαδή τὸν **Ἀκάθιστο Ὑμνο**, δὲν μποροῦμε νὰ παραλείψουμε τὴν ἀναφορὰ στὸν Ρωμανὸ τὸν Μελωδὸ, ὁ ὁποῖος τελειοποίησε τὸ εἶδος τοῦ Κοντακίου.² Ἡ πατρότητα τοῦ Ἀκαθίστου Ὑμνου δὲν ἀποδίδεται, βέβαια, στὸν Ρωμανό, ἀλλὰ οὔτε καὶ σὲ κάποιον ἄλλο συγκεκριμένο συγγραφέα.³ Ὅπως

¹ Ὅπως ἀναφέρει ὁ Ἰσίδωρος Πηλουσιώτης «Ὁὐ γὰρ πάντες οἱ μελογράφοι ἦδον, οὐδὲ πάντες οἱ ἄδοντες ἐμελογράφουν· ἀλλ' οἱ μὲν τοῦτο, οἱ δὲ ἐκέينو· οἱ δὲ καὶ ἀμφοτέρω διαπράττοντο, τοῦ θείου Πνεύματος ἐκάστω τὸ πρόσφορον ἀπονέμεντος». Ἐπιστολὴ 182, PG 78, 1273.

² Ὁ γνωστὸς βυζαντινολόγος Koder ἀναφέρει γιὰ τὸν Ρωμανὸ τὸν Μελωδὸ ὅτι ὑπῆρξε μὴ ποιητικὴ κορυφή, ἐπειδὴ ἔγινε ὁ δημιουργὸς τοῦ πρώτου μεγάλου νέου εἴδους τῆς βυζαντινῆς λογοτεχνίας, J. Koder, *Romanos Melodos*, στὸ Rosenqvist, J., *Ἡ Βυζαντινὴ Λογοτεχνία*, σελ. 45.

³ Γιὰ τὴν πατρότητα τοῦ Ἀκαθίστου στὴν μεταπτυχιακὴ τῆς Καρύδας, Π., «Τὸ κοντάκιο τοῦ Ἀκαθίστου Ὑμνου», σελ. 32-36, παρατίθενται ἀρκετὲς σημαντικὲς

θά εξετάσουμε πιό κάτω ή σύγχρονη έρευνα καταδεικνύει ότι ό Άκάθιστος Ύμνος είναι προϊόν μιάς ύμνογραφικήσ εξέλιξησ μέσα στους πρώτους αιώνες τήσ βυζαντινής ύμνογραφιάσ.⁴ Εξάλλου ή ύμνογραφία, όπωσ και κάθε έκκλησιαστική τέχνη, δέν μπορεί νά προσεγγιστεϊ έξω άπό τήν Έκκλησία και ζωή τήσ.⁵

Ένα άλλο βασικό στοιχείο για τήν προσέγγιση του Άκαθίστου Ύμνου είναι ή κατανόηση του τρόπου πρόσληψησ του άπό τουσ αποδέκτεσ τήσ έποχήσ. Η έκκλησιαστική ποίηση δέν γράφεται για ιδιωτική χρήση, ούτε άπευθύνεται μόνο σέ λόγιουσ και δια-

νοούμενουσ. Άπευθύνεται στήν έκκλησιαστική μυστηριακή σύναξη στο όνομα του Χριστού, δηλαδή στή σύνολη Έκκλησία. Άλλωστε ή ύμνογραφία τήσ Έκκλησίας έχει όμιλητικό χαρακτήρα⁶ και συγκεκριμένο τρόπο έκτέλεσησ.⁷ Ωσ προς τή λειτουργική χρήση του, τó είδοσ του Κοντακίου περιορίστηκε άπό τόν 8^ο αϊ. μέχρι σήμερα στήν ανάγνωση του προοιμίου και του α' οϊκου, στον όρθο, ανάμεσα στήν σ' ώδη και τó συναξάριο και στήν λειτουργία ή ψαλμώδηση του προοιμίου πριν τήν ανάγνω-

γνώμεσ που έκφράστηκαν άπό μελετητέσ μέχρι τó 2016, συνοδευόμενεσ με τήν σχετική βιβλιογραφία.

⁴ Τά Κοντάκια είχαν τήν μορφή που έχει σήμερα ό Άκάθιστος Ύμνος και κατά μέσο όρο είχαν 18-24 στροφές αλλά με ένα έφύμνιο π.χ. *χαίρε νύμφη άνύμφευτε*, τó όποιο έπαναλαμβάνόταν μελωδικά άπό τόν λαό/χορό. Εύκολη πρόσβαση στα κοντάκια του Ρωμανού άποτελεϊ ή έκδοσή τουσ άπό τόν μακαριστό π. Άνανία Κουστένη, ό όποιοσ παραθέτει και δική του άπόδοση στή νέα έλληνική, Ρωμανού Μελωδοΰ, *Ύμνοι*, Άθήνα: Κυπρήσ ³2021.

⁵ Ουσπένσκη, Λ., *Η Εικόνα: Λίγα λόγια για τή δογματική έννοιά τήσ*, Φώτης Κόντογλου μτφ., Έκδοτικός Οϊκος «Αστήρ» & Ε. Παπαδημητρίου, Άθήνα ²1985, σελ. 29.

⁶ Κούκουρα, Δ., *Η γλώσσα τήσ Έκκλησίας*, σελ. 101-136.

⁷ Πριν τήν ανάπτυξη και συστηματοποίηση των ήχων και του έκκλησιαστικού μέλουσ, κυριαρχεί στήν έκκλησία ή έμμελής άπαγγελία. Απομακρυνόμενη ή έκκλησιαστική ύμνογραφία άπό τά μέτρα του αρχαίου έλληνικοΰ λόγου, αναπτύσσει αυτό τόν τρόπο έκτέλεσησ. Ο ακριβής τρόπος έκτέλεσησ των κοντακίων όμως μιάσ είναι άγνωστος πριν τόν 8^ο αϊώνα. Οϊ ύμνοι άποτελοΰνται άπό ρυθμικό πεζό λόγο παραπλήσιο με τόν σημερινό έλευθερο στίχο, ώσ μοντέρνα ποίηση, χωρισ μετρικέσ δεσμεΰσεισ και ύπολογισμένο έξ αρχήσ με τή μουσική του. Η έκκλησιαστική ύμνογραφία δέν είναι έντεχνη αλλά έμμελής.

ση τοῦ ἀποστόλου.⁸

Ὁ Ἀκάθιστος Ὑμνος, ὡς τὸ μόνο Κοντάκιο πού εἶναι μέχρι σήμερα ὀλόκληρο σέ λειτουργική χρήση, τὶς τέσσερις πρῶτες Παρασκευές τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς καὶ τὸ Σάββατο τῆς πέμπτης ἐβδομάδος, ἀποτελεῖται ἀπὸ δύο προοίμια «*Τὸ προσταχθέν*», «*Τῇ Ὑπερμάχῳ*», δύο ἐφύμνια «*χαῖρε νύμφη ἀνύμφευτε*» καὶ «*ἀλληλούια*» καὶ μὲ 24 οἴκους μὲ ἀλφαβητική ἀκροστιχίδα. Τὸ κοντάκιο τοῦτο δικαίως ἔχει χαρακτηρηθεῖ, ὡς ἓνα ἀπὸ τὰ ἀριστουργήματα τῆς βυζαντινῆς ὑμνογραφίας καὶ ἔχει σαφεῖς καὶ σημαντικὲς ὁμοιότητες μὲ τὴν τεχνική του Ῥωμανοῦ καὶ τὴ θεολογική του ὀρολογία.⁹ Στὸ ἔργο τοῦ Ῥωμανοῦ τὸ «*χαῖρε νύμφη ἀνύμφευτε*» ἀπαντᾷ ὡς ἐφύμνιο στὸ κοντάκιο 36 «*Εἰς τὸν Εὐαγγελισμόν τῆς Θεοτόκου*» καὶ τὸ «*ἀλληλούια*» στὸ κοντάκιο 55. Ὁ Ἀκάθιστος καὶ τὸ Κοντάκιο τοῦ Ῥωμανοῦ γιὰ τὸν Εὐαγγε-

λισμὸ χαρακτηριστήκαν ὡς ἐπεξεργασία καὶ διασκευὴ τῶν λόγων τοῦ Βασιλείου Σελευκείας «*Εἰς τὸν Εὐαγγελισμόν τῆς παναγίας Θεοτόκου*», PG 85, 425-452.

Ἐντύπωση προκαλεῖ στὸν ἀναγνώστη ὅτι ὅλος ὁ Λόγος τοῦ Βασιλείου Σελευκείας, πραγματεύεται τὸ μυστήριον τῆς Θείας Οἰκονομίας, δηλαδή τὴν Ἐνσάρκωση τοῦ Λόγου τοῦ Θεοῦ, μὲ συνεργὸ τὴ Θεοτόκο Μαρία. Ἀκολούθως, ἡ ποίηση τῶν Κοντακίων κηρύττει καὶ διδάσκει μὲ ἱστορικοδογματικὸς ὅρους, μετασηματίζοντας τὸ δόγμα σὲ μῆνυμα ζωῆς. Ἔτσι ὁ ποιητὴς καταφέρνει νὰ προσεγγίσει θεολογικὰ ζητήματα καὶ νὰ τὰ ἀποδώσει μὲ ἀπλὸ τρόπο στὸ ποιητικὸ του πεζοκῆρυγμα. Παραθέτουμε πιὸ κάτω χαρακτηριστικὸς στίχους καὶ ἀπὸ τὰ δύο ποιήματα, τὸ Κοντάκιο τοῦ Ῥωμανοῦ στὸν Εὐαγγελισμό καὶ τὸν Ἀκάθιστο, οἱ ὁποῖοι φανερῶνουν τὴν θεολογικὴ καὶ ποιητικὴ συγγένεια τῶν δύο:

⁸ Ἐνας ἀπὸ τοὺς λόγους περιορισμοῦ τοῦ κοντακίου, ἴσως νὰ ἦταν ἡ ἐπικράτηση τοῦ μοναστικοῦ ἀντὶ τοῦ ἁσματικοῦ τυπικοῦ, μὲ τὶς σαφεῖς καὶ ξεκάθαρες δογματικὲς διατυπώσεις πού εἶχε τὸ ποιητικὸ εἶδος τοῦ κανόνα, τὸ ὁποῖο μέχρι σήμερα ἀποτελεῖ τὸν κύριον κορμὸ τῆς ἀκολουθίας τοῦ Ὁρθρου. Τὸ ἐρώτημα ὅμως, γιὰ τὴν «ἀπώλεια» τοῦ κοντακίου παραμένει στοὺς ἐρευνητές. πρβλ. Μητσάκης, Κ., *Βυζαντινὴ ὑμνογραφία*, σελ. 527· Κουρεμπελές, Γ., *Ῥωμανοῦ Μελωδοῦ Θεολογικὴ Δόξα*, σελ. 33.

⁹ Μητσάκης, Κ., *Βυζαντινὴ ὑμνογραφία*, 483-509· Κουρεμπελές, Γ., *Ῥωμανοῦ Μελωδοῦ Θεολογικὴ Δόξα*, σελ. 145-208.



α΄ οἶκος Ρωμανοῦ

*Τῷ ἀρχαγγέλῳ Γαβριὴλ δεῦτε
καὶ συμπορευθῶμεν πρὸς τὴν
παρθένον Μαρίαν
καὶ ταύτην ἀσπασώμεθα ὡς
μητέρα καὶ τροφὸν τῆς ζωῆς
ἡμῶν·
οὔτε γὰρ μόνῳ πρόπον τῷ
στρατηγῷ
τὴν βασιλίδα ἀσπάσασθαι,
ἀλλὰ καὶ τοῖς ταπεινοῖς ἔξεστι
ταύτην ἰδεῖν
καὶ προφθέγγασθαι,
ἦν ὡς μητέρα Θεοῦ αἱ γενεαὶ
πᾶσαι μακαρίζουσαι βοῶσι·
«Χαῖρε, ἀκήρατε, χαῖρε, κόρη
θεόκλητε,
χαῖρε, σεμνή, χαῖρε, τερπνή,
χαῖρε, καλή,
χαῖρε, εὐεῖδε, χαῖρε, ἄσπορε,
χαῖρε, ἄφθορε,
χαῖρε, μήτηρ ἀνανδρε,
χαῖρε, νύμφη ἀνύμφευτε.»*

α΄ οἶκος Ἀκαθίστου

*Ἄγγελος πρωτοστάτης, οὐρα-
νόθεν ἐπέμφθη, εἰπεῖν τῇ Θε-
οτόκῳ τὸ Χαῖρε
καὶ σὺν τῇ ἀσωμάτῳ φωνῇ,
σωματούμενόν σε θεωρῶν Κύ-
ριε, ἐξίστατο καὶ ἴστατο,
κραυγάζων πρὸς αὐτὴν τοιαῦ-
τα.
Χαῖρε, δι' ἧς ἡ χαρὰ ἐκλάμψει,
χαῖρε, δι' ἧς ἡ ἀρὰ ἐκλείψει.
Χαῖρε, τοῦ πεσόντος, Ἀδάμ ἡ
ἀνάκλησις,
χαῖρε τῶν δακρύων τῆς Εὐας ἡ
λύτρωσις.
Χαῖρε, ὕψος δυσανάβατον
ἀνθρωπίνοις λογισμοῖς,
χαῖρε, βάθος δυσθεώρητον καὶ
Ἄγγέλων ὀφθαλμοῖς.
Χαῖρε, ὅτι ὑπάρχεις Βασιλέως
καθέδρα,
χαῖρε, ὅτι βαστάζεις τὸν βαστά-
ζοντα πάντα. [...]
Χαῖρε, Νύμφη ἀνύμφευτε.*

β' οἶκος Ρωμανοῦ

«Ὁλος», φησίν, «ὁ οὐρανὸς
καὶ ὁ πύρινος θρόνος
οὐ χωρεῖ μου τὸν δεσπότην·
καὶ ἡ εὐτελής αὕτη πῶς αὐτὸν
ὑποδέχεται;
ἄνω φρικτὸς καὶ κάτω πῶς
ὄρατός;
πάντως ὡς βούλεται·
τί οὖν ἴσταμαι καὶ οὐχ ἴπταμαι
καὶ τῇ κόρῃ φθέγγομαι·
“χαῖρε, νύμφη ἀνύμφευτε”»;

Παρατηρεῖται ἡ χρήση τοῦ σχήματος τοῦ ἀποκρούφου (ἢ *reticentia*) στὴν διατύπωση τῶν ἐρωτημάτων σχετικά μὲ τὸ μυστήριο τῆς ἐνσάρκωσης. Σὲ ἀντίθεση μὲ τὴν προγενέστερη ῥητορική του χρήση, ὅπου ὁ ῥητορας τὸ χρησιμοποιεῖ γιὰ νὰ μιλήσει μὲ ὑπαινιγμούς καὶ μὲ συγκάλυψη τῶν πραγμάτων, στὴν ὑμνογραφία τὸ σχῆμα χρησιμοποιεῖται γιὰ νὰ γίνῃ ὀνομαστὸ τὸ ἀξιοθαύμαστο ὑπερφυσικὸ γεγονός τὸ ὁποῖο ἀποκαλύπτεται. Δὲν γίνεται ἀποσιώπηση τοῦ μυστηρίου, ἀλλὰ προβάλλεται ὡς ἀκατανόητο.

Συνοψίζοντας αὐτὴ τὴ σύντομη ἀναφορὰ μας γιὰ τὴν ὑμνογραφικὴ ἐξέλιξη τοῦ Ἀκαθίστου Ὑμνου θὰ μπορούσαμε νὰ ποῦμε ὅτι ἀπὸ τοὺς Λόγους τῶν Πατέρων, στοὺς ὁποίους βασίζονται οἱ ὑμνογράφοι, μέχρι τὸν Ρωμανὸ

ιδ' οἶκος Ἀκαθίστου

Ὁλος ἦν ἐν τοῖς κάτω, καὶ τῶν
ἄνω οὐδόλως
ἀπῆν ὁ ἀπερίγραπτος Λόγος·
συγκατάβασις γὰρ θεϊκὴ, οὐ
μετάβασις δὲ τοπικὴ γέγονε,
καὶ τόκος ἐκ Παρθένου θεολήπτου

α' οἶκος Ἀκαθίστου

ἐξίστατο καὶ ἴστατο, κραυγάζων
πρὸς αὐτὴν

καὶ τὸν ἄγνωστο συντάκτη τοῦ Ἀκαθίστου Ὑμνου, παρατηροῦμε μιὰ κλιμακωτὴ ἐξέλιξη, ἡ ὁποία φτάνει νὰ συνθέσῃ ἓνα ἄρτιο ἐγκώμιο στὴν Ὑπεραγία Θεοτόκο, τὴν τροφὸ τῆς ζωῆς μας. Ἡ ζωὴ μας δὲν εἶναι ἄλλη ἀπὸ τὸν Χριστό, ὁ ὁποῖος μᾶς καλεῖ νὰ κάνουμε τὴ Ζωὴ Του, ζωὴ μας. Σὲ αὐτὸν τὸν ἀγῶνα ἔχουμε τὸν πλοῦτο τῶν Λόγων τῶν Πατέρων μας καὶ τὴν πλούσια ὑμνογραφικὴ παραγωγή τῶν Μελωδῶν τῆς Ἐκκλησίας μας. Παρὰ ταῦτα, ὅμως, ὁ ποιητὴς τοῦ Ἀκαθίστου μᾶς καλεῖ νὰ βοήσουμε μαζί του «ἰσαριθμούς ... ᾠδὰς, ἂν προσφέρωμέν σοι, Βασιλεῦ ἄγιε, οὐδὲν τελοῦμεν ἄξιον», καθότι ἡ τελειότητα ἀνήκει Σ' Αὐτὸν καὶ μόνο τὸν ἐν Τριάδι Θεόν! Αὐτῷ ἡ δόξα καὶ τὸ κράτος εἰς τοὺς αἰῶνας. Ἀμήν.

Σελίδες από τήν ἱστορία τῆς ἐν Κύπρῳ Ἐκκλησίας

Ἐκκλησιαστικές μορφές
τοῦ 10^{ου} - 12^{ου} αἰώνα στήν Κύπρο

Χρίστου Χατζημιχαήλ
Δρος Θεολογίας - Δρος Φαρμακευτικῆς

Μέρος ΙΣΤ'

Ἡ Ἱερά Βασιλική καί Σταυροπηγιακή Μονή Κύκκου

Προεξάρχουσα θέση μεταξύ τῶν ἱερῶν μονῶν πού ἰδρύθηκαν στήν Κύπρο κατά τήν περίοδο τοῦ 10ου, 11ου καί 12ου αἰώνα μ.Χ. ἀποτελεῖ ἀναμφίβολα ἡ Ἱερά Βασιλική καί Σταυροπηγιακή Μονή Κύκκου. Ἡ ἀκτινοβολοῦσα θέση τῆς τόσο σέ παγκύπριο ὅσο καί σέ πανελλήνιο ἀλλά καί πανορθόδοξο ἐπίπεδο τήν καθιστοῦν φάρο τηλαυγῆ ἀκατάλυτης πνευματικῆς ἐμβέλειας ἔχουσα στό ἐπίκεντρό της τή θαυματουργό εἰκόνα τῆς Παναγίας τῆς Κυκκωτίσης.

Ἡ ἴδρυση τῆς Μονῆς Κύκκου ἀνάγεται στό τέλος τοῦ ἑνδεκάτου αἰώνα ἐπὶ τοῦ αὐτοκράτορα Ἀλεξίου τοῦ Κομνηνοῦ Α' (1081-1118

μ.Χ.). Ὁ αὐτοκράτορας αὐτός εἶχε στήν Κωνσταντινούπολη ὡς μέγιστη εὐλογία τήν ἁγία εἰκόνα τῆς Ὑπεραγίας Θεοτόκου τῆς ἐπονομαζομένης ἀργότερα «Ἐλεοῦσας τοῦ Κύκκου». Ἡ εἰκόνα ἀγιογραφήθηκε ἀπό τόν Ἀπόστολο καί Εὐαγγελιστή Λουκᾶ, ἀπεικονίζει τήν Θεοτόκο δεξιοκρατοῦσα τόν Χριστό καί εἶναι κατασκευασμένη ἀπό κερὶ καί μαστίχα. Τό ξύλο τῆς εἰκόνας δόθηκε στόν Εὐαγγελιστή Λουκᾶ ἀπό Ἄγγελο, ἡ δέ Παναγία, μετὰ τό πέρας τῆς ἀγιογράφησης, εὐλόγησε τήν εἰκόνα μέ τή φράση «*Ἡ χάρις τοῦ ἐξ ἐμοῦ τεθέντος εἶη δι' ἐμοῦ μετ' αὐτῆς*».

Ἡ ἀφίξη τῆς εἰκόνας στήν Κύπρο ἔγινε μέ θαυμαστό τρόπο. Ὁ



βυζαντινός διοικητής της Κύπρου την εποχή εκείνη ονομαζόταν Μαουήλ Βουτομύτης. Είχε την έδρα του στην Λευκωσία αλλά κάποτε αποφάσισε να πάει για κυνήγι άγρινων στά βουνά του Κύκκου. Κατά τη διάρκεια του κυνηγιού έχασε τους συντρόφους του και περιπλανήθηκε σε άγνωστα και δύσβατα μέρη. Συνάντησε τότε έναν άσκητη που μόναζε εκεί και τον ρώτησε αν είχε δει την ομάδα των κυνηγών ώστε να επανενωθεί μαζί τους. Ο άσκητης, όνοματι Ήσαϊας, διατηρώντας την έν Χριστώ προσευχή και την σιωπή του, δέν απάντησε. Ο Βουτομύτης εξέλαβε τη σιωπή ως προσβολή και άρχισε να βρίζει και να κτυπά τον σεβασμιο άσκητη. Τότε ο Ήσαϊας του είπε ότι θά τιμωρηθεί από τον Θεό για την άσχημη συμπεριφορά του.

Ο διοικητής της Κύπρου έφυγε

θυμωμένος και σύντομα βρήκε τους υπόλοιπους κυνηγούς και επέστρεψε στη Λευκωσία. Δέν πέρασε όμως μεγάλο χρονικό διάστημα και ο Μαουήλ Βουτομύτης άσθένησε βαριά από άνίατη ασθένεια. Μέσα στην όδύνη της ασθένειας θυμήθηκε τά λόγια του άσκητη Ήσαϊα, συνειδητοποίησε την άμαρτία του, ζήτησε συγχώρεση από τον Θεό και ύποσχέθηκε, αν γίνει καλά, να επιστρέψει πίσω στον άσκητη και να ζητήσει από αυτόν συγχώρεση. Τό θαύμα της θεραπείας του Βουτομύτη πραγματοποιήθηκε και άκολούθησε σύντομα ή επανάκαμψή του στά βουνά του Κύκκου. Συνάντησε εκεί τον Ήσαϊα, ζήτησε ταπεινά συγχώρηση και τον ρώτησε τί επιθυμούσε να του δώσει. Ο Ήσαϊας είχε λάβει όμως από προηγουμένως άνωθεν πληροφορία από την Πα-

ναγία ὅτι θά πρέπει νά ζητήσει τήν εἰκόνα της πού βρισκόταν στήν Κωνσταντινούπολη. Ἡ εἰκόνα θά ἔπρεπε νά ἔλθει στήν Κύπρο καί νά ἀποτεθεῖ σέ μοναστήρι πού θά κτιζόταν στά μέρη τοῦ Κύκκου. Τό αἶτημα τοῦ ἀσκητῆ συγκλόνησε τόν διοικητή τῆς Κύπρου γιατί γνώριζε ὅτι ἦταν ἀδύνατο νά δεχθεῖ ὁ αὐτοκράτορας νά φύγει ἡ εἰκόνα ἀπό τήν πρωτεύουσα τῆς βυζαντινῆς αὐτοκρατορίας. Ἐν τούτοις ὑποσχέθηκε ὅτι θά προσπαθοῦσε καί προσκάλισε τόν Ἡσαΐα νά τόν συνοδεύσει στήν Κωνσταντινούπολη ὅπου θά υπέβαλαν μαζί τό αἶτημα στόν αὐτοκράτορα.

Ἡ παραμονή τους στήν Κωνσταντινούπολη παρατάθηκε γιά ἀρκετούς μῆνες γιατί ὁ Βουτομύτης δέν ἔβρισκε εὐκαιρία νά μιλήσει στόν Ἀλέξιο Κομνηνό Α'. Τελικά ἡ εὐκαιρία δόθηκε ὅταν ἡ μονάκριβη κόρη τοῦ αὐτοκράτορα ἀσθένησε μέ τήν ἴδια βαριά καί ἀνίατη νόσο πού εἶχε πλήξει τόν Βουτομύτη. Ὁ διοικητής τῆς Κύπρου ἐξήγησε τότε στόν αὐτοκράτορα σχετικά μέ τήν ἀσθένεια καί ἀποκάλυψε τό θέλημα τῆς Παναγίας νά μεταφερθεῖ τό εἰκόνησμά της στήν Κύπρο. Ἡ ἀρχική ἀντίδραση τοῦ Ἀλεξίου ἦταν θετική. Ὅταν ὅμως ἡ θυγατέρα τοῦ θεραπεύτηκε θαυματουργικά, λησιμόνησε τήν ὑπόσχεση πού ἔδωσε στόν Βουτομύτη.

Ὁ Ἀλέξιος ὑπαναχώρησε καί ἔδωσε ὁδηγίες νά γίνει ἕνα ἀντίγραφο τῆς ἱερῆς εἰκόνας. Σκέφθηκε λοιπόν νά δώσει στόν Βουτομύτη τό ἀντίγραφο ὥστε ἡ ἀρχική εἰκόνα τοῦ Εὐαγγελιστῆ Λουκά νά παραμείνει στήν Κωνσταντινούπολη. Ἐπενέβη τότε ἡ ἴδια ἡ Θεοτόκος, ἡ ὁποία παρουσιάστηκε σέ ὄνειρο στόν αὐτοκράτορα καί τόν πρόσταξε ξεκάθαρα νά κρατήσει ὁ ἴδιος τό ἀντίγραφο τῆς ἱερῆς εἰκόνας καί νά στείλει στήν Κύπρο τήν πρωτότυπη.

Ἡ ἐμφάνιση τῆς Παναγίας στόν αὐτοκράτορα ἦταν καταλυτική καί καθοριστική. Ἔτσι ἀκολούθησε ἡ ἔλευση τῆς ἱερῆς εἰκόνας στήν Κύπρο μαζί μέ σεβαστό χρηματικό ποσό γιά τήν ἀνοικοδόμησι τῆς Ἱερᾶς Μονῆς Κύκκου. Γι' αὐτό τόν λόγο, ἡ μονή χαρακτηρίζεται ὡς Βασιλική ἀλλά καί Σταυροπηγιακή γιατί στά θεμέλιά της τοποθετήθηκε σταυρός. Σύμφωνα μέ τήν παράδοση, τό καράβι πού μετέφερε τήν εἰκόνα τῆς Παναγίας κατέπλευσε στήν περιοχή τῆς Τηλυλυσίας. Τήν ὑποδέχθηκαν ὁ Βουτομύτης καί ὁ ἀσκητής Ἡσαΐας (ὁ ὁποῖος μετά τήν κοίμησή του διακηρύχθηκε ὡς ἅγιος καί ἐορτάζει στίς 10 Σεπτεμβρίου). Συγκεντρώθηκε ἐπίσης πλῆθος εὐσεβῶν χριστιανῶν καί ὅλοι μαζί συνόδευσαν ἐν πομπῇ τήν εἰκόνα στά βουνά τοῦ Κύκκου μέχρι τό σημεῖο

πού υπέδειξε ὁ Ἡσαΐας ὅτι ἐκεῖ ἔπρεπε νά ἀνοικοδομηθεῖ ἡ Ἱερά Μονή στήν ὁποία θά φυλασσόταν πλέον ἡ εἰκόνα τῆς «Ἐλεοῦσας τοῦ Κύκκου». Κατά τήν ἴδια παράδοση, τά πεῦκα πού βρίσκονταν στήν πορεία τῆς πομπῆς ἔγερναν εὐλαβικά καί παρέμειναν ἔκτοτε μέ αὐτή τήν κλίση πρὸς τά κάτω γιά νά δείξουν τόν σεβασμό τους πρὸς τήν Ὑπεραγία Θεοτόκο. Ταυτόχρονα ἓνα πουλί τραγουδοῦσε τό γνωστό:

*«Κύκκου Κύκκου τό βουνί
Μοναστήρι θά γενεῖ,
Μία χρυσή Κυρά θά μπεῖ
Καί ποτέ της δέν θά βγεῖ».*

Ἡ Θεοτόκος προσέκλυσε στό μοναστήρι τῆς πιστοῦς πού ἤθελαν νά ἀφιερωθοῦν καί ἔτσι δημιουργήθηκε μοναστική ἀδελφότητα. Πλῆθος δέ δωρεῶν κατέφθθαναν στή μονή, ἡ ὁποία σταδιακά κατέστη πλούσιο καί μεγάλο μοναστικό καθίδρυμα. Ἡ ξακουστή μονή τῆς Παναγίας τοῦ Κύκκου πέρασε διά μέσου τῶν αἰώνων καί ἀρκετές

δοκιμασίες κατά τίς ὁποῖες φανερόταν συνεχῶς ἡ θαυματουργός προστασία τῆς Παναγίας. Τό 1365 μ.Χ., ἐπί Λατινοκρατίας, ξέσπασε μεγάλη πυρκαγιά στό δάσος κοντά στή μονή. Ἡ φωτιά, ἄν καί ξεκίνησε κατά λάθος ἀπό κάποιον ἄνθρωπο πού ἔψαχνε ἀγριόμελο στό δάσος, ἐπεκτάθηκε γρήγορα καί ἔφτασε στό μοναστήρι. Ἕνας παράλυτος πού βρισκόταν τότε στό μοναστήρι καί κοιμόταν κάτω ἀπό τήν εἰκόνα τῆς Ἐλεοῦσας τοῦ Κύκκου ἐλπίζοντας στήν ἰασή του, εἶδε τήν ἴδια τήν Παναγία στό ὄνειρό του νά τόν διατάσσει νά σηκωθεῖ ἀμέσως, νά πάρει τήν εἰκόνα καί νά φύγει. Πράγματι ὁ παράλυτος ξύπνησε καί διαπίστωσε ὅτι ἔγινε καλά. Μποροῦσε νά περπατήσει καί νά τρέξει καί ἔτσι διασώθηκε ἡ ἱερά εἰκόνα ἀπό τήν πύρινη λαίλαπα, ἡ ὁποία ὁμως κατέστρεψε ὄλοσχερῶς τό μοναστήρι.

(συνεχίζεται)

Βιβλιογραφία

Κληρίδη Νέαρχου, *Μοναστήρια στήν Κύπρο, Θρύλοι καί παραδόσεις*, Ἔκδοση Ἰδρύματος Νέαρχου Κληρίδη, Γ΄ ἔκδοση, Λευκωσία, 2015, σ. 50-63.

Νικηφόρου Μητροπολίτη Κύκκου καί Τηλλυρίας, *Ἡ Ἱερά Μονή Κύκκου καί ἡ χαριτόβρυτη εἰκόνα τῆς Παναγίας τῆς Κυκκωτίσσης, Τάξις Ἱερῶν Ἀκολουθιῶν 2024*, ἔκδοση Ἱεράς Βασιλικῆς καί Σταυροπηγιακῆς Μονῆς Κύκκου, Λευκωσία, 2024, σ. 17-28.

Επιστημονική
Διημερίδα

**«ΑΡΧΙΕΠΙΣΚΟΠΟΣ
ΚΥΠΡΟΥ ΛΕΟΝΤΙΟΣ:
Η ΖΩΗ, ΤΟ ΕΡΓΟ
ΚΑΙ Η ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑ ΤΟΥ»***

**Ίδρυμα Αρχιεπισκόπου Μακαρίου Γ', 17-18 Νοεμβρίου 2023.
Υπό την αιγίδα της Α.Μ. τοῦ Ἀρχιεπισκόπου Κύπρου
κ.κ. Γεωργίου**

*Δρ. Σωτηρούλας Βασιλείου,
Ἐπιστημονικῆς Λειτουργοῦ Ἰδρύματος Ἀρχιεπισκόπου Μακαρίου Γ'*

Στίς 17 καί 18 Νοεμβρίου 2023 πραγματοποιήθηκε μέ ἐπιτυχία, στό Ίδρυμα Ἀρχιεπισκόπου Μακαρίου Γ', ἡ Ἐπιστημονική Διημερίδα «ΑΡΧΙΕΠΙΣΚΟΠΟΣ ΚΥΠΡΟΥ ΛΕΟΝΤΙΟΣ: Η ΖΩΗ, ΤΟ ΕΡΓΟ ΚΑΙ Η ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑ ΤΟΥ». Ἀφορμή γιά τή διοργάνωσή της, ἀπό τό ἴδιο τό Ίδρυμα, ἀποτέλεσε ἡ συμπλήρωση ἐνεήντα ἐτῶν ἀπό τήν ἀνάληψη τῆς Τοποτηρητείας τοῦ Ἀρχιεπισκοπικοῦ Θρόνου ἀπό τόν Μητροπολίτη Πάφου Λεόντιο, στίς 18 Νοεμβρίου 2023. Βασική, ὅμως, ἀφετηρία

ὑπῆρξε ἡ διαπίστωση τοῦ ἐρευνητικοῦ καί βιβλιογραφικοῦ ἐλλείμματος, γύρω ἀπό τή σημαίνουσα ἐκκλησιαστική καί πνευματική μορφή τοῦ Λεοντίου, ὁ ὁποῖος ἠγήθηκε τῆς Ἐκκλησίας τῆς Κύπρου, ἀπό τίς 18 Νοεμβρίου 1933 ἕως τίς 26 Ἰουλίου 1947, μόλις γιά 36 μέρες ὡς Ἀρχιεπίσκοπος καί γιά ὄλο τό ὑπόλοιπο διάστημα ὡς Τοποτηρητής τοῦ Ἀρχιεπισκοπικοῦ Θρόνου

Στόχοι τῆς Διημερίδας ἦταν ἡ εἰς βάθος ἀνάδειξη τῶν ποικίλων πτυχῶν τῆς δράσης τοῦ Λεοντίου, ὁ διεξοδικός φωτισμός τοῦ πολυ-

* Ὁργανωτική-Ἐπιστημονική Ἐπιτροπή (ἀλφαβητικά): Σωτηρούλα Βασιλείου, Γιώργος Γεωργῆς, Χρῖστος Κουκλιώτης, Πέτρος Παπαπολυβίου.

ΑΡΧΙΕΠΙΣΚΟΠΟΣ ΚΥΠΡΟΥ
ΛΕΟΝΤΙΟΣΗ ζωή, το έργο και
η κληρονομιά τουΕργασίες Διημέριδας:
Παρασκευή 17/11 • 19:00-20:30
Σάββατο 18/11 • 09:00-14:30Εναρτήρια Τελετή:
Παρασκευή 17/11 • 18:00Αίθουσα Εκδηλώσεων του Ιδρύματος
Η εκδήλωση τελεί υπό την αιγίδα
της Α.Μ. του Αρχιεπισκόπου Κύπρου
κ.κ. Λεοντίου
Οι δελτίοι βιβλικής παραπομπής

ΚΟΡΨΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ

FIK

Προσέλευση στο Ιδρυματικό κτήριο
Τηλ: 22 400 580 (μονοφωνία) / 22 400 14 00
Email: info@fiki.org.cyΑπόδοση απόδοσης
στο κτήριο της
Παραπομπής του
κ.κ. Λεοντίου

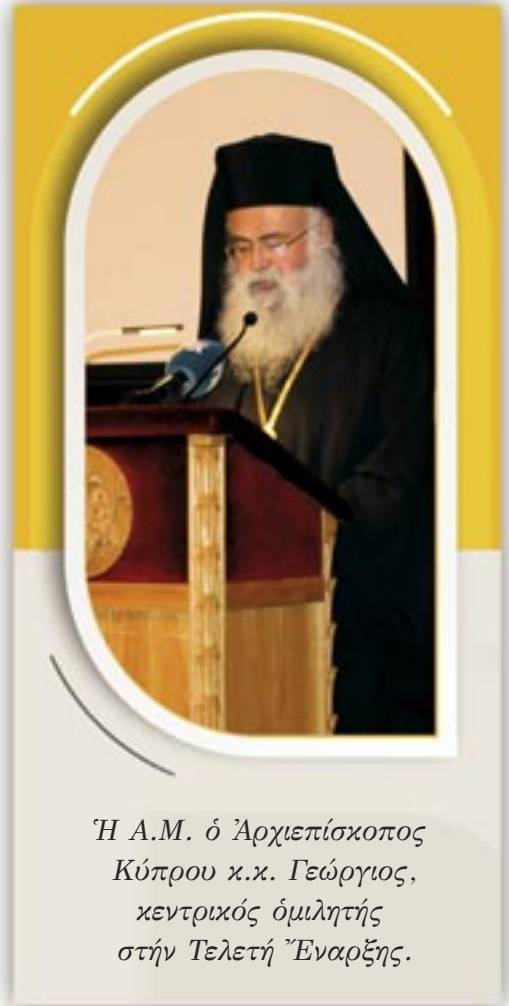
σχιδοῦς ἔργου του καί ἡ προβολή τοῦ καθοριστικοῦ ρόλου του τόσο στίς ἐξελίξεις τῆς ἐποχῆς του ὅσο καί στά γεγονότα τῶν ἐτῶν πού ἀκολούθησαν.

Στό πλαίσιο τοῦ χαιρετισμοῦ του, κατά τήν τελετή ἑναρξης, ὁ Γενικός Διευθυντής τοῦ Ἰδρύματος κ. Χρίστος Κουκλιώτης ἐστίασε στόν ρόλο τοῦ Λεοντίου στήν προάσπιση τῆς ἑλληνικῆς Παιδείας καί δι' αὐτῆς τῆς ἑλληνικῆς ἐθνικῆς ταυτότητας τῶν Κυπρίων, κατά τήν κρίσιμη ἔννεαετία πού ἀκολούθησε τά Ὀκτωβριανά. Ἀπευθύνοντας χαιρετισμό ἐκ μέρους τῆς οἰκογένειας

τοῦ Ἀρχιεπισκόπου Λεοντίου, ὁ κ. Μάριος Ἡλιάδης προέβαλε τόν πολιτικά συμφιλιωτικό-ἐνωτικό ρόλο τοῦ Λεοντίου καί τήν παραδειγματική σημασία του γιά τό παρόν καί τό μέλλον.

Κεντρικός ὁμιλητής τῆς τελετῆς, ὁ Ἀρχιεπίσκοπος Κύπρου κ.κ. Γεώργιος προέβη σέ μία νηφάλια ἀποτίμηση τῆς προσφορᾶς τοῦ Λεοντίου στήν Ἐκκλησία καί τό Ἕθνος. «Μόνος ἐπίσκοπος στήν Κύπρο [...] ὕστερα ἀπό τό κίνημα τῶν Ὀκτωβριανῶν [...] ἔγινε γιά τήν Ἐκκλησία μας γιά δεκατέσσερα ὀλόκληρα χρόνια καί ὁ τιμονιέρης καί ὁ ἄνεμος. Τῆς ἔδινε σωστή κατεύθυνση ἀλλά καί φτερά», ἐπίσημανε ἐμφαντικά ὁ Μακαριώτατος, προβαίνοντας, ἀκολούθως, στήν τεκμηριωμένη ὑποστήριξη τῆς θέσης του. Ὅπως μεταξῦ ἄλλων ἐξήγησε, ὁ Λεόντιος δέν ἀποτέλεσε «μία συμβατική μορφή, ἀνάμεσα στίς πολλές, μέ τίς ὁποῖες ἡ Ἐκκλησία [...] πορεύεται στά πεπρωμένα της, οὔτε καί κάτοπτρο πού ἀντανακλοῦσε ιδέες ἄλλων. Ἦταν ἐστία φωτεινή, πηγὴ φωτός». Ὡς τέτοιος, «συνέλαβε τήν ἰδέα τοῦ ἀντιαποικιακοῦ ἀγῶνα, ἐδρασμένου ὅμως, μετά τόν αὐθορμητισμό τῶν Ὀκτωβριανῶν του 1931, σέ ἀσφαλῆ θεμέλια».

Στή συνέχεια, οί εισηγητές τῆς πρώτης Συνεδρίας ἔθεσαν τίς βάσεις γιά τίς ἀναζητήσεις τῆς δεύτερης ἡμέρας. Λαμβάνοντας πρώτον λόγον, ὁ Θεοφιλέστατος Ἐπίσκοπος Νεαπόλεως κ. Πορφύριος προσέφερε μία κατατοπιστική παρουσίαση τοῦ πολυσχιδοῦς ἔργου τοῦ προκατόχου τοῦ Λεοντίου, τοῦ Ἀρχιεπισκόπου Κυρίλλου Γ' (1916-1933) καί τῆς πνευματικῆς καί ἐθνικῆς παρακαταθήκης του. Ἐν συνεχείᾳ, ὁ Πανιερώτατος Μητροπολίτης Πάφου κ. Τυχικός προέβαλε τή διαμόρφωση τῆς προσωπικότητος τοῦ Λεοντίου ὡς ἀποτέλεσμα τῶν συναναστροφῶν του μέ συγκεκριμένους ἐκκλησιαστικούς καί πολιτικούς κύκλους, τῆς μόρφωσης πού ἔλαβε καί τῶν διώξεων πού ὑπέστη. Ὁ Ἀρχιεπιφύλακας τῆς Ἱερᾶς Ἀρχιεπισκοπῆς Κύπρου κ. Κώστας Θεοδότου παρουσίασε ἀναλυτικά τούς 24 φακέλους τοῦ ἐλεύθερα προσβάσιμου καί ψηφιοποιημένου, πλέον, Ἀρχείου τοῦ Ἀρχιεπισκόπου Κύπρου Λεοντίου στήν Ἱερᾶ Ἀρχιεπισκοπή, ἐξηγώντας τή σημασία τῆς κάθε ἐνότητας¹. Τέλος, ὁ Κοσμήτορας τῆς Νομικῆς Σχολῆς τοῦ Πανεπιστημίου



Ἡ Α.Μ. ὁ Ἀρχιεπίσκοπος Κύπρου κ.κ. Γεώργιος, κεντρικός ὁμιλητής στήν Τελετή Ἑναρξης.

οῦ Λευκωσίας Καθηγητής Ἀχιλλεύς Αἰμιλιανίδης προέβη στήν ιστορικοδικαιϊκή ἀξιολόγηση τῶν τριῶν ποινικῶν διώξεων τοῦ Λεοντίου, τό 1932, τό 1938 καί τό 1939, μέ ἔμφαση στήν ἐκάστοτε ἀντίδρασή του.

Ἡ δεύτερη ἡμέρα ἀρχισε μέ Συ-

1. Σημαίνοντα τεκμήρια τοῦ Ἀρχείου Ἀρχιεπισκόπου Κύπρου Λεοντίου ἐξετέθησαν σέ δύο προθῆκες στή αἴθουσα τῆς ἐκδήλωσης.

νεδρία έστιασμένη στην πολιτική δράση του Λεοντίου. Μέ βασική δεξαμενή ύλικού τό Κρατικό Άρχειο Κύπρου, ό Έφορος του Άρχείου Δρ Χρίστος Κυριακίδης ανέδειξε τον τρόπο, μέ τον όποϊον άντιμετώπιζαν οί Βρετανοί τον Λεόντιο καί κυρίως τίς μεθόδους, μέ τίς όποϊες έπιχειρήθηκε ό περιορισμός τής έθνικής δράσης του. Ό Κοσμήτορας τής Φιλοσοφικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κύπρου Άναπλ. Καθηγητής Πέτρος Παπαπολυβίου έξέτασε διεξοδικά τή στάση του «κύκλου τής Κερύνειας» άπέναντι στον Λεόντιο, άξιολογώντας κυρίως άρθρα καί έπιστολές του γραμματέα τής Μητρόπολης Κυρηνείας καί εκδότη τής έφ. Έφημερίς Πολύκαρπου Ίωαννίδη. Η σχέση τής Έκκλησίας μέ τήν Άριστερά στην Κύπρο κατά τό διάστημα 1931-1955 άποτέλεσε τό θέμα τής ανακοίνωσης του πρεσβ. Δρ. Άθανασίου Βουδούρη, ό όποϊος στάθηκε ιδιαίτερα στην στάση του Λεοντίου έναντι του ΚΚΕ καί του ΑΚΕΛ, στό πλαίσιο τής άποικιοκρατικής πολιτικοκοινωνικής πραγματικότητας. Η Συνεδρία ολοκληρώθηκε μέ τήν ανάδειξη, από τον ύπ. Δρ. Άνδρέα Χριστοφή του ρόλου του Έθνάρχη Λεοντίου στην ίδρυση καί δράση τής Έθναρχίας Κύπρου, κατά τή

διετία 1946-1947, μέ ζητούμενο τή διεκδίκηση τής Ένωσης.

Η τρίτη Συνεδρία αφιερώθηκε στην δράση του Λεοντίου κατά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο. Η Δρ Σωτηρούλα Βασιλείου, Έπιστημονική Λειτουργός του Ίδρύματος Άρχιεπισκόπου Μακαρίου Γ΄, ανέλυσε τίς δεήσεις, τίς ευχές, τούς έπειτακούς λόγους καί τίς έγκυκλίους του Τοποτηρητή Λεοντίου υπέρ του Συμμαχικού Άγώνα καί τής ένσωμάτωσης τής Κύπρου στην «Μεγάλη» Ελλάδα, κατά τό διάστημα 1940-1944. Η Δρ Ίστορίας Άναστασία Γιαγκου ανέδειξε τον ρόλο του Λεοντίου έναντι των πολιτικών εξελίξεων, οί όποϊες έλαβαν χώρα στην Κύπρο κατά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, μέ έμφαση στην πρωτοβουλία του για τον σχηματισμό μίας πολυκομματικής συνεργασίας μέ ζητούμενο τήν προώθηση τής ένωσης. Τήν άποτίμηση του έθνικου καί ποιμαντικού έργου του Λεοντίου κατά τήν ίδια περίοδο, έπιχείρησε ό Θεοφιλέστατος Έπίσκοπος Μεσαορίας κ. Γρηγόριος, παραπέμποντας σέ συγκεκριμένα κείμενα, δράσεις καί άποφάσεις. Τέλος, ό Καθηγητής στό Πανεπιστήμιο Νεάπολις Πάφος Γιώργος Γεωργής παρουσίασε τούς τρόπους, μέ τούς όποϊους ό Λεόντιος κατόρθωσε,

Ὁ κ. Μάριος
Ἡλιάδης στό βήμα,
κατά τήν Τελετή
Ἑναρξης.



μέ τήν ἑναρξη τοῦ Ἑλληνοϊταλικοῦ Πολέμου, νά θέσει, οὐσιαστικά, τέρμα στήν Παλμεροκρατία.

Ἡ τέταρτη καί τελευταία Συνεδρία ἄρχισε μέ τήν παρουσίαση, ἀπό τόν Δρ. Ἰωάννη Ἡλιάδη, Διευθυντή τοῦ Βυζαντινοῦ Μουσείου Ἰδρύματος Ἀρχιεπισκόπου Μακαρίου Γ', τῶν ἐνεργειῶν τῶν Ἀρχιεπισκόπων Κυρίλλου Γ' καί Λεοντίου γιά τήν προστασία τῆς ἐκκλησιαστικῆς πολιτιστικῆς κληρονομιάς καί τήν ἴδρυση τοῦ Βυζαντινοῦ Μουσείου. Ἀκολούθως, ὁ Πρόεδρος τῆς Ἑταιρείας Κυπριακῶν Σπουδῶν Δρ Χαράλαμπος Χοτζάκογλου ἀνέδειξε τή σχέση τοῦ Λεοντίου μέ τήν Ἑταιρεία Κυπριακῶν Σπουδῶν, ὡς ἕνα πνευματικό πόλο ἀνάδειξης τῆς ἑλληνικότητας τῆς νήσου καί τεκμηρίωσης τοῦ αἰτήματος τῆς Ἑνώσεως. Μέ τή σειρά του, ὁ ἐρευνητής τοῦ Κέντρου Μελετῶν Ἱερῶς Μονῆς Κύκκου κ. Κωστής Κοκκινόφτας παρουσίασε καί ἀνέλυσε τό διάσπαρτο σέ ἐφη-

μερίδες καί συλλογικούς τόμους συγγραφικό ἔργο τοῦ Λεοντίου, μέ ἔμφαση στό περιεχόμενό τους καί τή στάση τοῦ γράφοντος ἔναντι τῶν συγχρόνων του προβλημάτων. Τελευταία ὁμιλήτρια, ἡ Λέκτορας στό Πανεπιστήμιο Νεάπολις Πάφος Κατερίνα Παπαζαχαρία ἰχνηλάτησε τήν ἀποτύπωση τῆς προσωπικότητας καί τῆς δράσης τοῦ Λεοντίου στόν Τύπο τῆς Πάφου, ἀπό τό 1930 ἕως τόν θάνατό του.

Ἡ Διημερίδα ὁλοκληρώθηκε μέ τήν ἀποτίμησή της ἀπό τούς Καθηγητές Παπαπολυβίου καί Αἰμιλιανίδη, οἱ ὁποῖοι καταρχᾶς ἐπαίνεσαν τήν ποιότητα τῶν πλείστων εἰσηγήσεων. Ὁ καθηγητής Παπαπολυβίου ἔκανε ἰδιαίτερη μνεῖα στό πλῆθος καί τήν ποικιλία τῶν θεμάτων, τά ὁποῖα μελετήθηκαν καθῶς καί στήν προβολή διαφορετικῶν, ἐνίοτε ἀντιθετικῶν ὀπτικῶν, ἐπί συγκεκριμένων ζητημάτων. Ὅπως ὁ ἴδιος τόνισε, τά νέα ἀρχεακά εὐρήματα πού ἀξιοποιήθηκαν

καί οί πρωτότυπες προσεγγίσεις πού παρουσιάστηκαν προσέθεσαν αξιόλογες ψηφίδες στην κυπριολογική έρευνα. Από την πλευρά του, μέ τό βλέμμα στό μέλλον, ό Καθηγητής Αίμιλιανίδης όρισε ως επιθυμητό, επόμενο βήμα, τή διοργάνωση ενός διεθνούς, πιά, Συνεδρίου, μέ στόχους τή συγκριτική ανάδειξη τής δράσης του Λεοντίου καί τής Έκκλησίας τής Κύπρου, κατά τό πρώτο μισό του εικοστού αιώνα, στό διεθνές πλαίσιο καί τήν ανάδειξη των πιθανών αλληλεπιδράσεων.

Μέ αυτά τά δεδομένα, ή προγραμματισμένη έκδοση των Πρακτικών θά εμπλουτίσει ουσιαστικά τή βιβλιογραφία για τόν Λεόντιο καί τήν εποχή του καί ευρύτερα για τόν διαχρονικό ρόλο τής Αυτόκεφάλου Έκκλησίας τής Κύπρου στά έθνικά, κοινωνικά, πολιτικά καί πολιτιστικά δρώμενα.

Σημειώνεται πώς, στό πλαίσιο των προσπαθειών ανάδειξης τής

προσωπικότητας καί του έργου του μακροβιότερου Τοποτηρητή του Αρχιεπισκοπικού Θρόνου τής Κύπρου καί βραχυβιότερου Αρχιεπισκόπου της, έτοιμάστηκαν, από τό ΡΙΚ, τό όποιο αποτέλεσε καί τόν Χορηγό Έπικοινωνίας τής Διημερίδας, δύο τηλεοπτικά αφιερώματα, υπό τήν επίμελεια τής δημοσιογράφου κ. Αίμιλης Μιχαήλ καί μέ τή συμμετοχή συντελεστών τής Διημερίδας. Μέ σημείο αναφοράς τή δράση του Λεοντίου κατά τόν Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, τό πρώτο προβλήθηκε στίς 29 Οκτωβρίου 2023, στό πλαίσιο του Κεντρικού Δελτίου Ειδήσεων του ΡΙΚ. Τό δεύτερο προβλήθηκε στίς 26 Νοεμβρίου 2023, ως επεισόδιο τής σειράς 'Χρονογράφημα', υπό τόν τίτλο «Αρχιεπίσκοπος Κύπρου Λεόντιος, 1896-1947». Έπιπλέον, οί εργασίες τής Διημερίδας μεταδίδονταν ζωντανά από τόν ραδιοφωνικό σταθμό «Ο Άληθινός Λόγος».



Ό κ. Χρίστος Κουκλιώτης κατά τόν χαιρετισμό του στην Τελετή Έναρξης.



Δρ *Ιωάννη Ηλιάδη*
Διευθυντή Βυζαντινού Μουσείου και
Πινακοθήκης Ίδρύματος Αρχιεπ. Μακαρίου Γ΄

Εφέτος συμπληρώνονται πενήντα χρόνια από την τουρκική εισβολή του 1974 και σαράντα δύο χρόνια από την ίδρυση του Βυζαντινού Μουσείου του Ίδρύματος Αρχιεπισκόπου Μακαρίου Γ΄. Τό Βυζαντινό Μουσείο παραμένει κλειστό για τό κοινό και ανακαινίζεται. Σκοπός της Έκκλησίας και της Πολιτείας της Κύπρου, συνιδρυτών του Πολιτιστικού Ίδρύματος Αρχιεπίσκοπος Μακάριος Γ΄, αποτελεί νά ανακαινισθοῦν ὅλα τά τμήματα τοῦ Ίδρύματος, γιά νά δοθεῖ μία ἐμπλουτισμένη ἐμπειρία στούς ἐπισκέπτες του μέ νέες θεματικές ἐνότητες, πλούσιο ἐνημερωτικό ὑλικό καί ψηφιακές ἐφαρμογές, πού κάνουν τά ἐκθέματα καί τήν ἱστορία τους πίο προσιτά στό νεανικό κοινό.

Ἡ μοναδικότητα τοῦ Βυζαντινοῦ Μουσείου τῆς Λευκωσίας, τό παγκύπριο Βυζαντινό Μουσείο πού ὀραματίσθηκαν οἱ Ἀρχιεπίσκοποι τῆς Κύπρου ἀπό τίς ἀπαρχές τῆς Ἀγγλοκρατίας καί ἀποφάσισε ἡ Ἱερά Σύνοδος τῆς Κύπρου τό 1920 καί ἐντέλει ὑλοποιήθηκε μετά ἀπό πολλές ἱστορικές περιπέτειες τῆς πατρίδας μας, τό 1982, ἔγκειται στό ὅτι σέ αὐτό φυλάσσονται οἱ πλείστοι ἐπαναπατρισθέντες ἐκκλη-

σιαστικοί θησαυροί μετά τήν τουρκική εισβολή τοῦ 1974.

Στό ἀνακαινισμένο Μουσείο θά παρουσιάζεται μέ εἰδική σήμανση πλούσιο ἐνημερωτικό ὑλικό (φωτογραφίες καί κείμενα), καθώς ἐπίσης μέ ψηφιακά μέσα, ἡ ἱστορία τοῦ κάθε ἐπαναπατρισμένου ἀντικειμένου καί ἡ κατάσταση τοῦ μνημείου προέλευσῆς του. Σκοπός τοῦ Βυζαντινοῦ Μουσείου εἶναι ἡ ἀνάδειξη τοῦ προβλήματος τῆς ἀρχαιοκαπηλίας καί τῆς μεγάλης προσπάθειας τῆς Έκκλησίας τῆς Κύπρου καί τῆς Πολιτείας γιά τήν ἀνεύρεση καί ἐπιστροφή τῶν κλεμμένων ἐκκλησιαστικῶν θησαυρῶν στόν νόμιμο κάτοχό τους, στήν Έκκλησία τῆς Κύπρου. Παράλληλα, θά παρουσιαστοῦν στό ἀνακαινισμένο Μουσείο οἱ τοιχογραφίες τοῦ ναοῦ τοῦ Ἀντιφωνητῆ (Ρίζα Ἰεσσαί καί Δευτέρα Παρουσία) ἐπανενωμένες στό χῶρο τοῦ Μουσείου καθώς καί τά ψηφιδωτά σέ ἀψίδα ἀναδεικνύοντας τήν ἀρχική τους προέλευση.

Μετά τήν τουρκική εισβολή τοῦ 1974 πεντακόσιες καί πλέον ἐκκλησίες ὑπέστησαν λεηλασίες καί βανδαλισμούς καί ἔτυχαν κάθε λογῆς ἀλλότριας χρήσης. Κλάπηκαν πέραν τῶν 20.000 εἰκόνων, ἑκατοντάδες ἱερά σκεύη, ἄμφια, χειρό-



*Έπαναπατρισθείσες εικόνες του Άντιφωνητή, 16ος αιώνας.
Από τή μουσειολογική μελέτη του Βυζαντινού Μουσείου
(σχέδιο Σπύρος Νάσαινας).*

γραφα, δεκάδες τοιχογραφίες καθώς και ψηφιδωτά που τεμαχίσθηκαν και πωλήθηκαν στο εξωτερικό, ενώ άλλα έχουν καταστραφεί ολοσχερώς, όπως π.χ. ή έως τότε τμηματική ψηφιδωτή παράσταση στον ναό της Παναγίας Κυράς, έξω από τό χωριό Λειβάδια Άμμοχώστου. Η ανεξέλεγκτη κατάσταση μετά τό 1974 στό τουρκοκρατούμενο βόρειο τμήμα της Κύπρου τροφοδότησε τήν ανάπτυξη δικτύων αρχαιοκαπηλίας, μέ σκοπό τόν άφανισμό τής πολιτιστικής κληρονομιάς τής Κύπρου και τόν παράνομο πλουτισμό. Η αρχαιοκαπηλία, μέ τή βοήθεια και ενθάρρυνση του τουρκικού στρατού, απέφερε τεράστια κέρδη στους έμπλεκόμενους κυπριακοί θησαυροί κοσμούν ήδη ιδιωτικές συλλογές σέ πολλές χώρες του κόσμου από τήν Τουρκία, Ρωσία, Έλβετία, Ολλανδία και Άγγλία μέχρι τίσ ΗΠΑ,

τήν Αυστραλία, τή Ν. Άφρική και τήν Ίαπωνία. Ο πιο γνωστός αρχαιοκάπηλος μέ τίσ μεγαλύτερες διασυνδέσεις παρμένει ό Τουρκος Άντίν Ντικμέν (Aydin Dikmen). Είχε συνεργάτες τόσο από τήν Τουρκία και τά κατεχόμενα, όσο και από τήν Ευρώπη και τίσ ΗΠΑ και οί ενεργείες του τόν έμπλέκουν στά μεγαλύτερα γνωστά σκάνδαλα αρχαιοκαπηλίας κυπριακών θησαυρών. Έχοντας ως έδρα του τό Μόναχο τής Γερμανίας διοχέτευε τή λεία του, πού αποσπούσε από τά κατεχόμενα μέσω Τουρκίας, σέ όλο τόν κόσμο. Από τίσ μεγαλύτερες ύποθέσεις αρχαιοκαπηλίας, στίς όποιες διαδραμάτισε πρωταγωνιστικό ρόλο είναι ή λεηλασία και μερική καταστροφή: α) τών έντοιχίων ψηφιδωτών του βου αιώνα από τόν ναό τής Παναγίας Κανακαριάς στή Λυθράγκωμη· β) του τοιχογραφημένου τρούλ-



*Τοιχογραφίες Β΄ Παρουσίας Άντιφωνητή, 16ος αιώνας.
 Από τή μουσειολογική μελέτη του Βυζαντινού Μουσείου
 (σχέδιο Σπύρος Νάσαινας)*

λου και της άψίδας του Όσιου Εύφημιανού της Λύσης (13ος αιώνας)· και γ) των τοιχογραφικών σπαραγμάτων των αρχών του 16ου αιώνα από τον ναό του Άντιφωνητή στην Καλογριά. Στη Συλλογή του Βυζαντινού Μουσείου, εκτός από τα προαναφερθέντα, εκτίθενται επίσης εικόνες από διάφορες κατεχόμενες εκκλησίες, που επανακτήθηκαν μετά από δικαστικούς αγώνες ή δωρεές από τό έξωτερικό και μαρτυρούν τή βάνανση καταστροφή της πολιτιστικής μας κληρονομιάς. Ανάμεσα σε αυτά ξεχωρίζουν:

Τά ψηφιδωτά σπαράγματα από τήν άψίδα του ναού της Παναγίας Κανακαριάς στή Λυθράγκωμη, πού χρονολογούνται στό πρώτο μισό του 6ου αιώνα, τά όποία επαναπατρίστηκαν σε τέσσερεις διαδοχικές φάσεις από τή

Γερμανία και τίς ΗΠΑ (1983, 1991, 1997, 2013, 2015 και 2018).

Ό τοιχογραφημένος τροϋλλος και ή άψίδα του παρεκκλησίου του Όσιου Εύφημιανού της Λύσης (μέσα 13ου αιώνα), τά όποία άφου τεμαχίστηκαν, μεταφέρθηκαν στό Μόναχο της Γερμανίας, όπου πωλήθηκαν στό Ίδρυμα Menil του Χιούστον στό Τέξας των ΗΠΑ, τό όποιο ανέλαβε τή συντήρηση και επανένωση των σπαραγμάτων. Μετά τή συμφωνία μέ τήν Έκκλησία της Κύπρου επαναπατρίστηκαν από τίς ΗΠΑ τόν Μάρτιο του 2012.

Σπαράγματα τοιχογραφιών από τό ναό της Άγίας Σολομονής στην Κώμα του Γιαλού (9ος αιώνας), τά όποία επαναπατρίστηκαν από τή Γερμανία σε δύο διαδοχικές φάσεις (2013, 2015).

Άποτοιχισμένες τοιχογραφίες από

τόν κυρίως ναό και τόν νάρθηκα της Παναγίας Ἀψιθιώτισσας στό Συναρά (12ος/13ος αἰώνας), οἱ ὁποῖες ἐπαναπατρίστηκαν ἀπό τή Γερμανία (2013, 2015) καί ἀπό τήν Ὑλλανδία (2019).

Σπαράγματα ἀπό τοιχογραφίες ἀπό τήν Παναγία Περγαμινιώτισσα στήν Ἀκανθοῦ (12ος αἰώνας), πού ἐπίσης ἐπαναπατρίστηκαν ἀπό τή Γερμανία σέ δύο διαδοχικές φάσεις (2013, 2015).

Τοιχογραφικά σπαράγματα ἀπό τόν ναό τοῦ Ἀντιφωνητῆ στήν Καλογραία ἀπό τίς παραστάσεις τῆς Ρίζας Ἰεσσαί καί τῆς Δευτέρας Παρουσίας στόν κυρίως ναό, πού χρονολογοῦνται στίς ἀρχές τοῦ 16ου αἰώνα, καί ἀπό τήν παράσταση τοῦ ἀγίου Γεωργίου στόν νάρθηκα, πού χρονολογεῖται στά μέσα τοῦ 17ου αἰώνα, ἔργο τοῦ ζωγράφου Παύλου Ἰερογράφου. Τά σπαράγματα αὐτά ἐπαναπατρίστηκαν ἀπό τή Γερμανία σέ τρεῖς διαδοχικές φάσεις (1997, 2013 καί 2015).

Δύο τοιχογραφικά σπαράγματα ἀπό τόν ναό τῆς Παναγίας στήν Ἄσσια πού χρονολογοῦνται στόν 15ο αἰώνα καί ἐπαναπατρίστηκαν ἀπό τή Γερμανία (2015) καί τήν Ὑλλανδία (2019).

Οἱ δεσποτικές εἰκόνες τοῦ Ἐνθρονου Χριστοῦ καί τῆς Ἐνθρονης Παναγίας ἀπό τόν ναό τοῦ Ἀντιφωνητῆ (16ος αἰώνας), οἱ ὁποῖες βρισκόνταν στήν Ἑλβετία. Ἡ πρώτη ἐπαναπατρίστηκε, ὅταν μεταφέρθηκε στήν Ἀθήνα γιά ἔκθεση (2008) καί ἡ δεύτερη ἀπό τήν Ἑλβετία (2022).

Πέντε εἰκόνες ἀπό τή σειρά τῶν Ἀποστολικῶν τοῦ ναοῦ τοῦ Ἀντιφωνητῆ Καλογραίας, ἔργα τοῦ εἰκονογράφου Λούτζιου Φλαγγῆ ἀπό τή Λευκωσία

(16ος-17ος αἰώνας)- ἡ εἰκόνα μέ τόν Ἀπόστολο Ματθαῖο ἐπαναπατρίστηκε τό 1999 ἀπό τήν Ἑλβετία, ἐνῶ οἱ ἄλλες τέσσερις μέ τούς Ἀποστόλους Ἰωάννη Θεολόγο, Πέτρο, Παῦλο καί Λουκᾶ ἐπαναπατρίστηκαν ἀπό τήν Ὑλλανδία τόν Σεπτέμβριο τοῦ 2013 μέ ἐνέργειες τῆς Ὑλλανδικῆς κυβέρνησης.

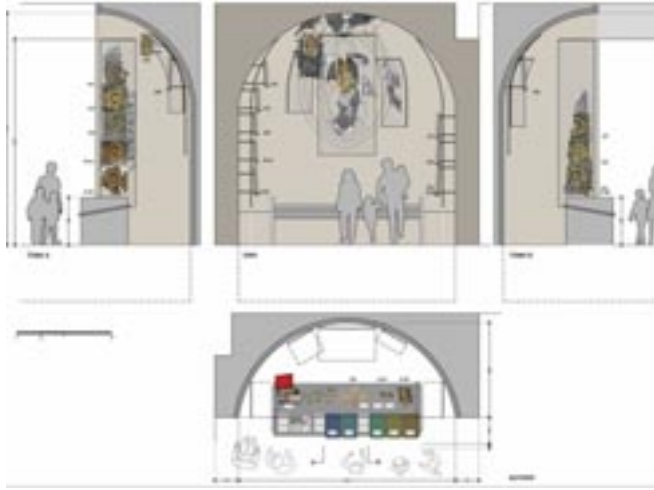
Ἡ εἰκόνα τοῦ Ἀρχαγγέλου Μιχαήλ μεταξύ τῶν ἀγίων Εὐδοκίας καί Μαρίνας (16ος αἰώνας), ἡ ὁποία ἐπαναπατρίστηκε ἀπό τήν Ὑλλανδία τό 1997.

Ἀριθμός εἰκόνων πού βρέθηκαν τό 1979 στό σπίτι τοῦ Αὐστριακοῦ πρίγκηπα Alfred zur Lippe, Ὑπάτου Ἀρμοστή τῶν Ἠνωμένων Ἐθνῶν στήν Κύπρο γιά τούς πρόσφυγες, ὁ ὁποῖος διακιννοῦσε παράνομα ἀρχαιοτήτες καί ἐκκλησιαστικούς θησαυρούς ἀπό τίς κατεχόμενες περιοχές μέ τελικό προορισμό τή Βιέννη. Ἡ ὑπόθεση ἀποκαλύφθηκε τόν Σεπτέμβριο τοῦ 1979, ὅταν ὁ Αὐστριακός διπλωμάτης εἶχε ἤδη ἐξαγάγει μεγάλο ἀριθμό ἀρχαιοτήτων καί εἰκόνων.

Ἡ εἰκόνα τοῦ ἀγίου Ἰωάννη τοῦ Προδρόμου ἀπό τόν ναό τῆς Ἁγίας Παρασκευῆς, στό χωριό Παλαιόσοφος τῆς Κερύνειας ἐμφανίστηκε στόν Οἶκο Δημοπρασιῶν Sothebys στό Λονδίνο καί ἐπαναπατρίστηκε (1993).

Ἐπτά εἰκόνες καί ἓνα βημόθυρο ἀπό τούς ναούς Παναγίας τῆς Λύσης, τῆς Ἁγίας Παρασκευῆς στήν Ἀγκαστίνα καί τῆς Ἁγίας Ζώνης Ἀμμοχώστου ἐπαναπατρίστηκαν ἀπό τή Γερμανία (2008).

Τό βημόθυρο τοῦ ναοῦ τῶν Ἀρχαγγέλων τῆς Πηγῆς Ἀμμοχώστου ἐπαναπατρίστηκε τό 2009 ἐπίσης ἀπό τή Γερμανία.



*Ἡ ἀψίδα μέ τά ψηφιδωτά τῆς Παναγίας Κανακαριᾶς, 6ος αἰώνας.
 Ἀπό τή μουσειολογική μελέτη τοῦ Βυζαντινοῦ Μουσείου
 (σχέδιο Σπύρος Νάσαινας)*

Δύο εἰκόνες μεγάλων διαστάσεων, ἔργα τοῦ Μελετίου τοῦ Κρητός (1620), οἱ ὁποῖες κλάπηκαν μετά τήν τουρκική εἰσβολή τοῦ 1974 ἀπό τόν ναό τοῦ Ἁγίου Ἰακώβου στό Τρίκωμο ἐπαναπατρίσθηκαν ἀπό τήν Ἑλβετία τόν Ἀπρίλιο τοῦ 2016.

Ἐνα ἀρμενικό εἰκονογραφημένο χειρόγραφο ἀπό τή Μονή τοῦ Ἁγίου Μακαρίου στόν Πενταδάκτυλο ἐπαναπατρίσθηκε ἀπό τή Γερμανία (2015).

Τό 2022 μεταφέρθηκαν στό Βυζαντινὸ Μουσεῖο τριάντα δύο εἰκόνες πού ἐπαναπατρίσθηκαν ἀπό τό Γραφεῖο τῆς Ἀντιπροσωπείας τῆς Κύπρου στίς Βρυξέλλες.

Εὐελπιστοῦμε ὅτι σύντομα νά βρεθεῖ μία δίκαιη λύση γιά τόν λαό τῆς Κύπρου, ὥστε νά μπορέσουν οἱ ἐκτοπισμένοι νά γυρίσουν στίς πατρογονικές τους ἐστίες. Ἐτσι καί οἱ ἐπαναπατρισμένοι θησαυροί, ἐκτοπισμένοι σήμερα,

θά ἐπιστρέψουν στίς ἀπελευθερωμένες ἐκκλησιές μας. Ἔως τότε οἱ θησαυροί μας θά φυλάσσονται μέ ἀσφάλεια στό Βυζαντινὸ Μουσεῖο καί θά καταγγέλλουν τή λεηλασία καί τόν ξεριζωμό.



*Ὁ ἅγιος Ἰγνάτιος,
 ἀπό τόν ἱερό ναό Παναγίας
 Ἀφινθιώτισσας*



‘Άγιος Νικόλαος τῆς Στέγης

Διεπιστημονική μελέτη
τοῦ Ἱεροῦ Ναοῦ
ἀπό ἐρευνητές
τοῦ Ἴνστιτούτου Κύπρου

Μαρίνα Φάκα

Mehmetcan Soyluoglu

Mia Trentin

Ἀθανάσιος Κουτουπᾶς

Νικόλας Μπακιρτζής

Τά Ἐργαστήρια Χαρακτηρισμοῦ Τέχνης ‘Ἀνδρέας Πίπτας’ (APAC Labs), τοῦ Ἴνστιτούτου Κύπρου (CyI) ἀποτελοῦν ἐρευνητική ὑποδομὴ πού στοχεύει στήν ἔρευνα καί τήν καινοτομία στούς τομείς τῆς ἱστορίας τῆς τέχνης, τῆς ἀρχαιολογίας καί τῆς πολιτιστικῆς κληρονομιάς. Ἡ ἀνάπτυξη καί χρήση καινοτόμων ἐπιστημονικῶν καί τεχνολογικῶν ἐφαρμογῶν καί μεθόδων στήν ἐν λόγω ἔρευνα ἀποτελοῦν προτεραιότητες τῶν ἐργαστηρίων APAC Labs.

Ἡ μεθοδολογία τῶν ἐργαστηρίων βασίζεται σέ εὐρεία καί πολλαπλῆς κλίμακας διαγνωστική προσέγγιση, ἐνσωματώνοντας ἀνόργανες/ὄργανικές χημικές-φυσικές μεθόδους μέ ἀνακλαστικότητα, πολυφασματική ἀπεικόνιση, δένδροχρονολόγηση καί 2D

ἀπεικόνιση ἐπιφάνειας / 3D γεωμετρικό χαρακτηρισμό. Οἱ παραπάνω μέθοδοι παρέχουν πληροφορίες γιά τήν κατάσταση διατήρησης, τά ὑλικά, τίς τεχνικές κατασκευῆς καί τίς διαχρονικές ἐπεμβάσεις τοῦ ἀναλυόμενου ἀντικειμένου, ἔργου τέχνης ἢ μνημείου.

Ἡ διεπιστημονική ἔρευνα καί μελέτη τῶν βυζαντινῶν ἐκκλησιῶν τοῦ Τροόδου, ἰδιαίτερα τῶν δέκα ναῶν πού συμπεριλαμβάνονται στή λίστα μνημείων παγκόσμιας πολιτιστικῆς κληρονομιάς τῆς UNESCO, ἀποτελεῖ κύριο θεματικό ἄξονα δραστηριότητας τῶν ἐργαστηρίων APAC Labs σέ στενή συνεργασία μέ τό Τμήμα Ἀρχαι-



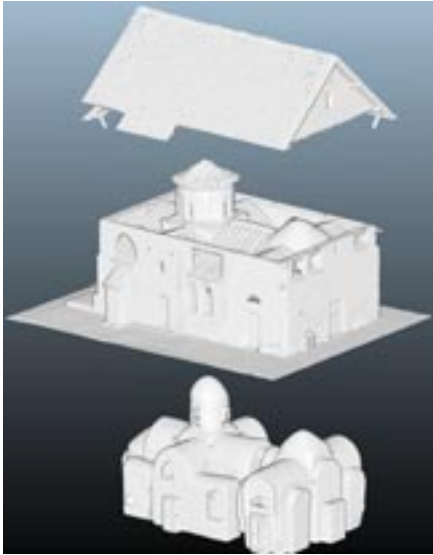
*Εικόνα 1. Άγιος Νικόλαος
της Στέγης, Κακοπετριά,
Μετρήσεις με επίγειο Σαρωτή
Λείζερ στο έσωτερικό της στέγης.*

οτήτων και τίς κατά τόπους έκκλησιαστικές αρχές. Συγκεκριμένα, στά πλαίσια των έρευνητικών δραστηριοτήτων των έργασιών κατά τά έτη 2019-2023, αναπτύχθηκαν τρία έρευνητικά προγράμματα πού έπικεντρώθηκαν, μεταξύ άλλων, στή διεπιστημονική μελέτη της έκκλησίας του Άγιου Νικολάου της Στέγης.

Τό πρώτο έρευνητικό πρόγραμμα IH-AT (Αναζητώντας τήν άθέατη κληρονομιά) άφορούσε τήν ανάπτυξης μίας καινοτόμας πύλης αποτελούμενης από άξιόπιστα τεχνολογικά γνωστά και άποδοτικά έργαλεία γιά τήν άπεικόνιση, τήν τεκμηρίωση και τήν άνάλυση των έκκλησιών του Τροόδου πού είναι έγγεγραμμένες στον Κατάλογο Παγκόσμιας Κληρονομιάς (UNESCO). Τό πρόγραμμα έφάρμοσε μή έπεμβατικές μεθόδους, όπως γεωφυσική έρευνα, τρισδιάστατη μοντελοποίηση και άπεικόνιση, ύποστηριζόμενες από ιστορική και άρχαιολογική έρευνα γιά τή μελέτη των έκκλη-

σιών. Οί κύριοι στόχοι είναι νά διατηρηθεί, μέσω της καταγραφής, ή ύπάρχουσα κατάσταση των κτιριακών καταλοίπων και νά προσδιοριστούν χαμένες και κρυμμένες λεπτομέρειες (<http://ihat.cyi.ac.cy>).

Τό δεύτερο έρευνητικό πρόγραμμα «Άνιχνεύοντας τήν Ίστορία και τό Περιβάλλον της Κύπρου μέ τή μέθοδο της Δενδροχρονολόγησης» (TREE) είχε στόχο τή συστηματική έφαρμογή της μεθόδου της δενδροχρονολόγησης γιά παραγωγή νέας γνώσης και καλύτερης κατανόησης της Βυζαντινής και Μεσαιωνικής πολιτιστικής κληρονομιάς της Κύπρου, μέσω της μελέτης των δέκα έκκλησιών του Τροόδου. Άν και ή αξία των έν λόγω μνημείων είναι γνωστή, ή γνώση μας γιά τήν άκριβή χρονολόγησή τους είναι έντυπωσιακά περιορισμένη. Βασίζομαστε σέ συλιστικές και τυπολογικές παρατηρήσεις και στίς λίγες επιγραφικές μαρτυρίες, χωρίς νά έχουμε ένα καθαρό χρονολογικό πλαίσιο της ιστορίας των τόσο σημαντικών μνημείων. Η δενδροχρονολόγηση, πού ούσιαστικά μετρά τούς δακτύλιους άνάπτυξης των δέντρων, πού κάθε χρόνο προσθέτουν ένα δακτύλιο στον κορμό τους, άποτελεί ένα έπιστημονικό εργαλείο γιά τήν άκριβή χρονολόγηση των έν λόγω έκκλησιών. Επίσης, τά άποτελέσματα της δενδροχρονολόγησης δίνουν πολύτιμες πληροφορίες γιά τήν ιστορία του περιβάλλοντος των έν λόγω μνημείων, άποτελέσματα μέ ιδιαίτερη αξία γιά τίς προσπάθειές μας νά κατανοήσουμε τήν ιστορική άλλαγή του κλίματος και τήν επίδρασή του στην πολιτιστική μας κληρονομιά.



*Εικόνα 2. Άγιος Νικόλαος
της Στέγης, Κακοπετριά,
διαχωρισμένα 3D Μοντέλα.*

Τό τρίτο έρευνητικό έργο «DIGItizing GRAffiti» (DIGIGRAF) εΐχε σκοπό τόν όρισμό τής μεθοδολογίας για τή μελέτη του Κυπριακού Ίστορικού Γκράφιτι με στόχο τή δημιουργία όρθων πρακτικων για τήν τεκμηρίωση, ανάλυση και μελέτη ιστορικών γκράφιτι τής Κύπρου εφαρμόζοντας καινοτόμες ψηφιακές τεχνολογίες. Συχνά τά ιστορικά γκράφιτι θεωροΰνται άπλά βανδαλισμός, έμποδίζοντας τήν επίσημη αναγνώριση και τήν διατήρηση αυτής τής ιστορικής κληρονομιάς. Χάρη στην τεχνογνωσία του Ίνστιτούτου Κύπρου στον τομέα τής ψηφιακής πολιτιστικής κληρονομιάς, τό DIGIGRAF στοχεΰει να καλύψει αυτό τό κενό που καθορίζει τις καλές πρακτικές για τήν τεκμηρίωση, τήν ανάλυση και τή μελέτη των γκράφιτι τής Κύπρου.

Λίγα λόγια για τόν Ναό

Η έκκλησία του Άγιου Νικολάου τής Στέγης βρΐσκεται κοντά στο χωριό Κακοπετριά, κτίστηκε τόν 11ο αΐωνα, ως καθολικό βυζαντινης Μονής και εΐναι άπό τις πρώτες έκκλησίες που έντάχθηκαν στον κατάλογο τής Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς τής UNESCO. Ο αρχιτεκτονικός τύπος του ναού ανήκει στην κατηγορία του σταυροειδους έγγεγραμμένου με τρούλο και αρχικά κτίστηκε χωρίς νάρθηκα και χωρίς τήν άμφικλινη στέγη, ή όποια καλύπτει σήμερα όλόκληρη τήν έκκλησία και έδωσε τήν προσωνυμία «τής Στέγης» στον Άγιο Νικόλαο. Στις αρχές του 12ου αΐωνα προστέθηκε ο νάρθηκας με φουρνικό τρούλο και δύο εγκάρσιες καμάρες. Στην έκκλησία διασώζονται έξοχα δείγματα βυζαντινης και μεταβυζαντινης ζωγραφικής άπό τόν 11ο μέχρι και τόν 17ο αΐωνα.

Συλλογή Δεδομένων

1. Αποτύπωση του Ίερου Ναού

Για τήν ψηφιακή αποτύπωση του Ίερου Ναού χρησιμοποιήθηκε επίγειος σαρωτής λείζερ. Για να σαρωθεί όλόκληρο τό μνημείο, ό σαρωτής (Εικόνα 1) στήθηκε σε 148 διαφορετικές θέσεις και δόθηκε μεγάλη προσοχή ώστε να μη δημιουργούνται κενά μεταξύ των σαρώσεων που θα μπορούσαν να όδηγήσουν σε έλλειψη πληροφορίας. Παράλληλα, έγινε εφαρμογή τής φωτογραμμετρικής μεθόδου με χρήση φωτογραφικής μηχανής



Εικόνα 3. Άγιος Νικόλαος τής Στέγης (οικοδόμημα ανάμεσα στους κάναβους - grids). Grids 1 (βόρεια) and 2 (νότια) με τά δεδομένα από τό GPR (Staffordshire University, The Cyprus Institute).

ύψηλης ανάλυσης. Ἡ λήψη τῶν εἰκό-
νων ἔγινε ἀκολουθώντας μία συγκε-
κριμένη διάταξη (ἀπόσταση λήψης,
ἐπικάλυψη διαδοχικῶν λήψεων κ.ἄ.).
Τά δεδομένα ἀπό τίς δύο μεδόθους
συνδυάστηκαν καί μέ ἀεροφωτογρά-
φιση μέ drones (μὴ ἐπανδρωμένα ἀερο-
σκάφη), οὕτως ὥστε νά συλλεχθεῖ ἡ
πληροφορία πού νά τεκμηριώνει τήν
στέγη.

Τό ἐπόμενο βῆμα ἦταν ἡ ἐπεξεργα-
σία τῶν δεδομένων πού συλλέχθη-
καν ἀπό τόν ἐπίγειο σαρωτή λέιζερ καί
ἐπιτεύχθηκε μέ τόν συνδυασμό δια-
φόρων λογισμικῶν. Ἡ ἐπεξεργασία
αὐτῶν τῶν δεδομένων περιελάμβανε:
α. τόν καθαρισμό τῶν δεδομένων μέ
εἰδικά αὐτοματοποιημένα φίλτρα, β.
τήν συνένωση τῶν ἐπιμέρους διαδο-
χικῶν σαρώσεων, γ. τήν συνένωση τῶν
ἐπιμέρους νεφῶν σημείων γιά τή δη-

μιουργία ἑνός ἐνιαίου νέφους σημείων,
δ. τόν καθαρισμό ἀπό θόρυβο (π.χ.
ἀντικείμενα τοῦ χώρου, ἐπισκέπτες)
τῶν δεδομένων καί τέλος ε. τόν δια-
χωρισμό τοῦ μοντέλου τοῦ Ναοῦ σέ
τρῖα δομικά μέρη (ἐξωτερικό, ἐσωτε-
ρικό καί στέγη) ὅπως ἀπεικονίζεται
στήν Εἰκόνα 2. Στή συνέχεια, ἔγινε ἡ
γεωαναφορά τοῦ συνενωμένου νέ-
φους σημείων σέ Παγκόσμιο Γεωδαι-
τικό Σύστημα (WGS 84 UTM 36N).
Ταυτόχρονα ἔγινε καί ἡ ἐπεξεργασία
τῶν εἰκόνων πού πάρθηκαν καί σέ
συνδυασμό μέ στοιχειώδεις μετρήσεις,
ἐπιτεύχθηκε ὁ προσδιορισμός τοῦ γε-
ωμετρικοῦ μοντέλου τῆς ἐκκλησίας μέ
φωτορεαλιστική πληροφορία.

2. Γεωφυσική Ἔρευνα

Γιά τόν ἐντοπισμό θαμμένων κτι-
ριακῶν καταλοίπων ἢ πιθανῶν ταφῶν

πραγματοποιήθηκε γεωφυσική έρευνα με τη χρήση Γεωραντάρ (Ground Penetrating Radar) σε δύο διαφορετικές θέσεις, μία στά βόρεια του περιβόλου του ναού (Εικόνα 3: Grid 1) και μία στά νότια του ναού (Εικόνα 3: Grid 2). Η γεωφυσική έρευνα με γεωραντάρ (GPR) στην Περιοχή 1 (Grid 1) ανάδειξε κάποιες ανωμαλίες, κατά την επεξεργασία των δεδομένων φάνηκε να οφείλονται σε ύπηρεσιες και υποδομές που έχουν τοποθετηθεί υπογείως τα τελευταία χρόνια (γραμμικοί άγωγοί για ύπηρεσιες, μπαζωμένος λάκκος κ.ά.). Κανένα από τα χαρακτηριστικά που επισημάνθηκαν δεν υποδηλώνει τυχόν παλαιότερα θαμμένα κτιριακά κατάλοιπα.

Αντίστοιχη εικόνα υπήρχε και στή Περιοχή 2 (Grid 2). Η περιοχή βρίσκεται νότια της εκκλησίας σε έναν υψηλότερο σημείο από αυτήν, με έντονη βλάστηση και που είχε καλλιεργηθεί έκτεταμένα στο παρελθόν. Η έρευνα με GPR δεν αποκάλυψε σημαντικά στοιχεία για τον εντοπισμό υπεδάφινων υπολειμμάτων από το μεσαιωνικό μοναστηριακό συγκρότημα. Φαίνεται ότι τυχόν υπολείμματα έχουν καταστραφεί, διαταραχθεί ή καταστεί μη ανιχνεύσιμα με τη χρήση GPR και αυτό οφείλεται στα σύγχρονα έργα κατασκευής (όπως εγκαταστάσεις καλοκαιρινών κατασκηνώσεων, μεγάλος χώρος στάθμευσης και δημιουργία διαδρόμων πρόσβασης στο μνημείο). Συστηματικές και στοχευμένες αρχαιολογικές ανασκαφές θά μπορούσαν ίσως να φωτίσουν την ύπαρξη της βυζαντινής και μεταβυζαντινής μονής τό καθολικό της όποιας ήταν ο ναός του Αγίου Νικολάου.

3. Δενδροχρονολόγηση

Για την εφαρμογή της δενδροχρονολόγησης στην εκκλησία του Αγίου Νικολάου της Στέγης, έγινε συλλογή 37 διαφορετικών δειγμάτων. Συγκεκριμένα συλλέχθηκαν δείγματα από ξυλεία από τό εικονοστάσι, τόν επισκοπικό θρόνο, τίς παραστάδες τών θυρών, τά ξύλινα δοκάρια όροφης και τά έντοιχισμένα δοκάρια στήριξης από τό έσωτερικό και τό έξωτερικό της εκκλησίας. Στο έξωτερικό τά δείγματα πάρθηκαν από τά έκτεθειμένα άκρα τών δοκών της όροφης και την παραστάδα της πόρτας. Στο έσωτερικό, ή δειγματοληψία επικεντρώθηκε κυρίως στά δοκάρια και τά ξύλινα στοιχεία που θά μπορούσαν να παρέχουν τό χρονικό πλαίσιο για διάφορα μέρη του ναού, όπως τόν νάρθηκα, τό εικονοστάσι, τά κλίτη και την ξύλινη στέγη. Για τή μέθοδο δειγματοληψίας, προτιμήθηκαν τόσο οί δύο παραδοσιακές εφαρμογές δενδροχρονολόγησης, όπως ή δειγματοληψία με διάτρηση (coring: Εικόνα 4) και δειγματοληψία με άποκοπή τομών (κομμάτι ξυλείας), όσο και ή μη έπεμβατική μέθοδος δειγματοληψίας με σάρωση τομών (Εικόνα 5), σε σημεία όπου λόγω σημαντικότητας οί παραδοσιακές μέθοδοι δεν μπορούσαν να εφαρμοστούν (π.χ. Έπισκοπικός θρόνος).

Τά πρώτα ευρήματα δείχνουν ότι τά ξύλινα στοιχεία του ναού μπορούν να χρονολογηθούν από τή μεσαιωνική περίοδο έως τίς έπισκευές στον ναό



Εικόνα 4. Δενδροχρονολόγηση
μέ δειγματοληψία με διάτρηση
(coring).



Εικόνα 5. Προετοιμασία Ἐπισκοπικοῦ
Θρόνου γιά τήν ἐφαρμογή τῆς μή
ἐπεμβατικῆς μεθόδου δειγματοληψίας
μέ σάρωση τομῶν.

κατά τόν 20ό αἰώνα. Ἡ στέγη καί τό ἐσωτερικό του ναοῦ εἶναι ἀπό ξυλεία δένδρων *Pinus nigra* καί *Pinus brutia*. Αὐτά εἶναι τά εἶδη πού συναντιοῦνται στά δάση πού γειτονεύουν μέ τόν ναό. Ἐπομένως, οἱ μάστορες πού κατασκεύασαν τή στέγη καί τά ἄλλα ξύλινα μέρη τοῦ ναοῦ, πιθανότατα χρησιμοποιοῦσαν τή ξυλεία πού ὑπῆρχε στήν ἐγγύς περιοχή.

4. Μελέτη Χαράγμάτων

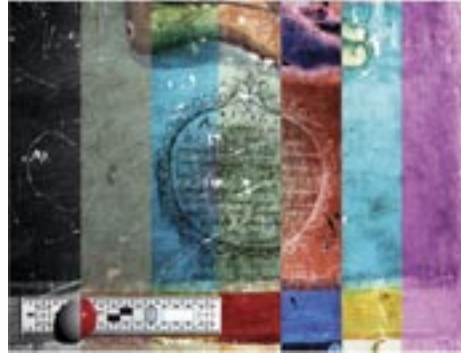
Ἡ ἐκκλησία καί τό παλιό μοναστήρι τοῦ Ἁγίου Νικολάου τῆς Στέγης ἔπαιξαν σημαντικό ρόλο στή θρησκευτική λατρεία τῆς Κύπρου. Αὐτό φαίνεται ἀπό τά πολυάριθμα χαράγματα πού ἄφησαν οἱ προσκυνητές πού ἐπισκέφτηκαν τήν ἐκκλησία ὄλα αὐτά τά χρόνια. Οἱ ἐπιγραφές αὐτές, πού φέρουν ὀνόματα καί ἡμερομηνίες, ἔχουν χαραχθεῖ ἤ σχεδιαστεῖ στούς τοίχους τοῦ οἰκοδομήματος ὡς προσευχές (τάματα). Τά πιά σημαντικά χαράγματα πού ἄφησαν οἱ προσκυνητές εἶναι ὀρατά στούς πεσσούς, πού πλαισιώνουν τό εἰκονοστάσι. Στή δεξιά πλευρά, κοντά στήν παράσταση τοῦ

Ἁγίου Παύλου, διακρίνονται δύο ἐπιγραφές: ἓνα ἑλληνικό οἰκόσημο καί ἓνα μονόγραμμα (ΚΥ Μ) μέ ἡμερομηνία 13 Ἰουλίου 1695 (Εἰκόνα 6), ὅπου καταγράφουν τήν ἐπίσκεψη ἑνός ἐπιφανοῦς πιστοῦ, Ἑλληνα, τοῦ ὁποίου ἡ ταυτότητα εἶναι ἄγνωστη. Στήν ἀριστερή κολόνα, ἀκριβῶς κάτω ἀπό τά πόδια τοῦ Ἁγίου Πέτρου, βρίσκεται ἡ πιά σημαντική ἐπιγραφή, αὐτή πού ἄφησε ὁ Ρῶσος μοναχός Vasilii Grigorovich Barsky (Εἰκόνα 7), ὁ ὁποῖος ἐπισκέφθηκε μοναστήρια τῆς Κύπρου τό 1735 καί διέμεινε στό μοναστήρι τοῦ Ἁγίου Νικολάου γιά λίγες μέρες στά τέλη Ἰουλίου (30 Ἰουλίου). Ἐκτός ἀπό αὐτά, πολλές ἄλλες ἐπιγραφές καί σχέδια (205) στούς τοίχους καί στά ξύλινα ἔπιπλα καταγράφουν τή διέλευση τῶν προσκυνητῶν, πού μαρτυροῦν τήν ἀφοσίωση τόσο τῶν ντόπιων ὅσο καί τῶν ξένων στόν Ἅγιο.

Τεχνικές ψηφιακῆς ἀποτύπωσης, καί συγκεκριμένα ἡ μέθοδος τῆς πολυφασματικῆς ἀπεικόνισης (Εἰκόνα 7), ἐφαρμόστηκε γιά νά τονιστεῖ ἡ ἐπιγραφή τοῦ Barsky καί τά ξεθωριασμένα χαράγματα γύρω του. Ἔτσι, κα-



Εικόνα 6. Χάραγμα όπου διακρίνεται έλληνικό οικόσημο και ένα μονόγραμμα (ΚΥ Μ) καθώς και ή ήμερομηνία 13 Ιουλίου 1695.



Εικόνα 7. Πολυφασματική απεικόνιση της έπιγραφής που άφησε ό Ρώσος μοναχός Vasilii Grigorovich Barsky.

τέστι δυνατό νά έντοπιστούν πολλά όνόματα και ήμερομηνίες, έμπλουτίζοντας τίς μαρτυρίες τών προσκυνητών που άφησαν τά σημάδια τους.

Έπιπλέον, ή έξειδικευμένη φωτογράφιση της έπιγραφής του Barsky έδειξε σημεία φθοράς που ύποδηλώνουν ότι οί έπισκέπτες όχι μόνο έβλεπαν τήν έπιγραφή αλλά επίσης τήν άγγιζαν, φανερώνοντας μέ αύτή τήν προσκυνηματική πρακτική τήν ιεροτοπική άξία του περάσματος του διάσημου μοναχού από τόν ναό του Άγίου Νικολάου της Στέγης.

Βιβλιογραφία:

Abate D., Faka M., Toumbas K., Bakirtzis N., Mitchell W., Colls K., Sturdy Colls C. Multi-modal digital documentation and visualization of the Unesco painted churches in Troodos (Cyprus). International Archives of the Photogrammetry, Remote Sensing and Spatial Information Sciences. 2022, 46:1-8.

Manning S.W., Lorentzen B., Bakirtzis N., Soyluoglu M. Progress towards a Byzantine – Medieval historic buildings Tree – Ring chronology from Cyprus using Dendrochronology and Radiocarbon. Radiocarbon. 2023:1-9.

Mitchell W.L., Abate D., Colls K.S., Faka M., Sturdy Colls C., Bakirtzis N. Ground Penetrating Radar Survey of the UNESCO Painted Churches in the Troodos Region (Cyprus). Heritage. 2022, 5(1):260-285.

Stylianou A. The painted churches of Cyprus. Mark & Moody. 1964.

Trentin M.G. Medieval and Early Modern graffiti: multi-cultural and multimodal communication in Cyprus. Cahiers du Centre d'Etudes Chypriotes. 2020, 50:277-304.



Μετράω

Ελένης Αναστασίου
Εκπαιδευτικού

- ...πέντε, έξι, έφτά, όκτώ, έννια, δέκα.
- Τί κάνεις εκεί, Γιώργο; Μαθαίνεις νά μετράς;

- Όχι, κάτι δικά μου.

- Ό άδελφός σου πού είναι;

- Στο δωμάτιό του. Πάω κι εγώ στο δικό μου.

- Έγινε κάτι;

- Άσε μέ ήσυχο.

- Χριστέ μου, πώς σχίστηκε τό καινούριο σου μπουφάν; Σχεδόν καταστράφηκε.

- Νά ρωτήσεις τόν γιόκα σου νά δοΰμε τί θά πεί.

(Ακούγεται πόρτα πού κλείνει μέ δυνατό χτύπο).

(Λίγες ώρες μετά, πρός τό βράδυ).

- Γιώργο, νά ξέρεις ότι τό έραψα τό σακάκι. Φαίνεται λίγο ή ραφή, αλλά μόνο άν τό ξέρει κάποιος και κοιτάξει σ' εκείνο τό σημείο. Δέ θά τό πάρει κανείς είδηση.

- Θά τούς τό πώ εγώ! Και μετά θά τόν κοροϊδεΰουν όλοι.

- Δημήτρη, τί είναι αυτά πού λές; Γιώργο, πού πäs;

- Λίγο έξω.

- Έτσι κάνει τόν τελευταίο καιρό όταν δέν ξέρει τί νά άπαντήσει. Φεύγει. Τό κάνει και στο σχολείο. Προχθές στο διάλειμμα

του έκαναν φάουλ καθώς παίζαμε ποδόσφαιρο και άντί νά διαμαρτυρηθεί, βγήκε εκτός γηπέδου και επέστρεψε μετά από μισό λεπτό σαν άρνάκι.

- Είσαι άπαράδεκτος πάντως για τόν τρόπο πού μίλησες στον άδερφό σου και για τόν τρόπο πού μιλάς τώρα γι' αυτόν. Και για πές μου! Πώς σχίστηκε τό σακάκι του; Μήν κοιτάς άλλου, κάτι έκανες έσύ... Και περίεργο πού ό άδερφός σου δέ σέ χαστούκισε όπως κάνει συνήθως όταν του πειράξεις τά πράγματά του και μετά άρχίζουν εκείνοι οι όμηρικοί καβγάδες σας.

- Άφού ξέρεις ότι μου άρέσει νά τόν πειράζω.

- Σέ αυτόν όμως προφανώς δέν άρέσει, γι' αυτό και άντιδρά.

- Ξέρεις όμως; Έχει μέρες νά τσακωθούμε και άρχισα νά χάνω τό ένδιαφέρον μου. Κάθε φορά πού τόν πειράζω γυρνάει από τήν άλλη και κάτι μουρμουρίζει. Λίγα δευτερόλεπτα και μετά φεύγει. Ούτε φωνάζει ούτε βρίζει ούτε σηκώνει τό χέρι του για νά τόν προλάβω και νά του τραβήξω πρῶτος τά μαλλιά.

- Άπορώ πώς μπορείς νά τά λές αυτά και νά γελάς. Ντροπή σου! Μπορεί νά έχει συνέπειες ό Γιώργος κάθε φορά πού άντιδρά άσχημα και μπαίνει σέ καβγάδες μαζί σου, αλλά πραγματικά δέν είναι εύκολο νά σέ άντέξει.

- Μά σου είπα έχει καιρό νά τσακω-

θοῦμε κανονικά. Δέν ξέρω τί ἔχει πάθει, συγγραπτιέται.

- Μπράβο του τότε.

(Λίγο πρίν τόν ὕπνο).

- Καληνύχτα, μαμά!

- Ἔχεις ὄρεξη νά συζητήσουμε κάτι γιά δέκα λεπτά πρίν κοιμηθεῖς ἢ νυστάξεις πολύ;

- Ἐντάξει, δέ νυστάζω τόσο.

- Θές νά μοῦ πείς τί ἔγινε μέ τό σακάκι σου;

- Τί θές καί μοῦ τό θυμίζεις τώρα... Ὁ γόκας σου. Πάντα ζήλευε αὐτό τό σακάκι ἀπό τή μέρα πού μοῦ τό ἔφερε ὁ νονός μου. Μοῦ ζητοῦσε νά τοῦ τό δώσω, ἀλλά ἀφοῦ δέν τοῦ κάνει. Τό βάζω πάντα στό ἐρμάρι τοῦ δωματίου μου πού κλειδώνει γιά νά μή μοῦ τό πάρει. Σήμερα βιαζόμουν νά πάω τουαλέτα καί τό ἄφησα γιά πέντε λεπτά στό τραπεζάκι ἀπ' ἔξω. Μέχρι νά βγῶ, τό πῆρε, προσπάθησε νά τό φορέσει καί ἐπειδή δέν τοῦ ἔμπαινε, σχίστηκε. Αὐτό ἔγινε. Νά, τώρα φούντωσα πάλι. Ἔνα, δύο, τρία.....

- Ὅ,τι καί νά πείς ἔχεις δίκαιο, ἀγόρι μου. Μά τί μουρμουρίζεις;

- Μετρῶ!

- Τί μετρῶς;

- Μετρῶ μέχρι τό δέκα. Κάπου διάβασα ὅταν θυμώνεις νά μετρῶς μέχρι τό δέκα καί μετά νά ἀντιδρῶς. Εἶπα νά τό δοκιμάσω, γιατί θύμωνα πολύ μέ τόν Δημήτρη καί ἔτυχε νά κάνω πράγματα πού δέ μοῦ ἄρεσαν. Ὅπως ἐκείνη τή φορά πού εἶπα βροσιές καί τήν ἄλλη πού τόν χτύπησα καί μέ τιμωρήσατε ἐσύ καί ὁ μπαμπάς. Νομίζω δούλεψε. Ἀλλά δέν ξέρω πόσο θά ἀντέξω νά τό κάνω. Ὁ Δημήτρης μέ νευριάζει μερικές φορές πάρα πολύ.

- Ἄχ, Γιώργο μου, πολύ μέ συγκίνησες. Τό παρατήρησε ὁ ἀδελφός σου ὅτι δέν ἀντιδρῶς ἄσχημα τόν τελευταῖο καιρό, τό ξέρεις; Μέ τό μέτρημα τό κατάφερες αὐτό;

- Μπορεῖ. Κάθε φορά πού νευριάζω, πάω λίγο στήν ἄκρη καί μετρῶ μέχρι τό δέκα. Ὅταν ἐπιστρέψω, δέν εἶμαι τόσο θυμωμένος. Τό ἔκανα καί στό σχολεῖο μία μέρα. Ἀλλά νιώθω ἀδικημένος. Ὅπως τώρα... Τό σακάκι μου καταστράφηκε κι ἐγώ δέν ἔχω κάνει τίποτα.

- Πιστεύεις ὅτι ἂν ἔβαζες τίς φωνές ἢ ἂν ἔβριζες ἢ ἂν χτυποῦσες τόν ἀδερφό σου θά ἄλλαζε κάτι μέ τό σακάκι;

- Ὅχι, ἀλλά...

- Δέν ἔχει ἀλλά. Ἔχεις ὅλα τά δίκαια νά εἶσαι θυμωμένος, ἀλλά ἡ ἔντονη ἀντίδραση δέ θά βοηθοῦσε σέ τίποτα. Νά μετρῶς! Νά συνεχίσεις νά μετρῶς! Εἶμαι πολύ περήφανη γιά σένα πού ἔκανες αὐτή τή δοκιμή καί πού τά κατάφερες νά ἔχεις ἀποτέλεσμα. Γιατί ἔχεις ἀποτέλεσμα, νά τό ξέρεις. Ἔτσι δίνεις καί στόν ἀδελφό σου καί σέ ὅποιον ἄλλο σέ ἐνοχλήσει ἕνα μεγάλο μάθημα. Μεγαλύτερο ἀπό ὅποι-αδήποτε ἀντίδραση. Καί νά δεῖς ὅτι σιγά σιγά θά τό σεβαστοῦν καί θά σέ ὑπολογίζουν περισσότερο καί θά σταματήσουν νά σέ ἐνοχλοῦν.

- Νάί, καλά... Πόσο σιγά σιγά θά γίνει αὐτό;

- Ὅσο χρειαστεῖ. Πῶς κερδίζουν οἱ ἀθλητές τά πρωταθλήματα; Μέ τήν ἄσκη-ση. Συνέχισε νά ἀσκεῖσαι, παιδί μου. Μέτρα! Μέτρα μέχρι τό δέκα καί θά πάρεις δέκα μέ ἄριστα στό ἀγώνισμα τῆς καταπολέμησης τοῦ θυμοῦ. Ἄντε, πολύ σέ κρατήσα. Καληνύχτα τώρα!

Ἀρχιεπίσκοπος
Χρυσόστομος Α΄
(1927 - 2007)



Μάριου Θρασυβούλου
Θεολόγου - Εκπαιδευτικού

Πρόσφατα κυκλοφόρησε τό τετράτομο έργο του κ. Φρίξου Κλεάνθους με τίτλο «Ἀρχιεπίσκοπος Χρυσόστομος Α΄ (1927-2007)», τό όποίο έκδίδει ή Χριστιανική Ένωση Κυπρίων Έπιστημόνων και του όποίου τήν έκδοση χαιρετίζει ό Μακαριώτατος Ἀρχιεπίσκοπος Κύπρου και Νέας

Ίουστινιανής κ.κ. Γεώργιος. Πρόκειται για ένα έργο τό όποίο περιγράφει με γλαφυρό τρόπο τή ζωή του μακαριστου Ἀρχιεπισκόπου Κύπρου κυρου Χρυσοστόμου Α΄, ό όποιος ήταν πρώτος τή τάξει στον αρχιεπισκοπικό θρόνο τής Έκκλησίας τής Κύπρου για τρεις δεκαετίες.

Ἀρχικά, στον πρώτο τόμο με τίτλο «Έκκλησιαστικά Κύπρου», ό συγγραφέας αρχίζει τήν παρουσίαση με τά ιστορικά γεγονότα τής παιδικής ήλικίας του Μακαριωτάτου μέχρι και τήν ανάδειξη του στον Ἀρχιεπισκοπικό θρόνο. Έμπλουτίζεται ό τόμος με ένθρονιστήριους λόγους, προσφωνήσεις, ανακοινώσεις, τίς αρχιεπισκοπικές έγκυκλίους των Χριστουγέννων και Πάσχα από τό 1977 μέχρι και τό 2002, χαιρετισμούς και όμιλίες σε διάφορες έκδηλώσεις.

Έπιπρόσθετα, στον δεύτερο τόμο με τίτλο «Όρθόδοξες έκκλησίες και θέματα διεκκλησιαστικά και διαθρησκευτικά» ό συγγραφέας συμπληρώνει με τήν άλληλογραφία του Μακαριωτάτου προς τό Οικουμενικό Πατριαρχείο Κωνσταντινουπόλεως και σε όλα τά πρεσβυγενή πατριαρχεία, όπως επίσης σε όλους τους προκαθημένους των Έκκλησιών. Τά θέματα άποτελούνται από συγχαρητήριες και

συλλυπητήριες έπιστολές, έγκυκλίους και προσφωνήσεις, χαιρετισμούς και προπόσεις, συνεντεύξεις και απαντητικές έπιστολές.

Έπίσης, στόν τρίτο τόμο μέ τίτλο «Έθνικό Θέμα» έμπλουτίζεται από τόν συγγραφέα μέ αναφορές για τή συμβολή τής Ίεραῶ Συνόδου μέ έγγραφα, συμπεράσματα, ύπομνήματα, ανακοινώσεις για τή τουρκική κατοχή. Συνεχίζει μέ όμιλίες, έγκυκλίους, δηλώσεις και συνεντεύξεις πού έδωσε σέ ραδιοφωνικούς και τηλεοπτικούς σταθμούς για τήν εισβολή και τούς πρόσφυγες, τούς άγνοούμενους και τούς έγκλωβισμένους, τόν άντικατοχικό άγώνα για έκδίωξη του̑ εισβολέα και τήν άπελευθέρωση τής Πατρίδας.

Στόν ίδιο τόμο, εἶναι έμφανής ή ιδιαίτερη αγάπη του για τήν Ελλάδα, κατατίθενται κείμενα πού αναφέρονται στή μητροπολιτική Ελλάδα, τόν Έλληνισμό και τή πολιτική ήγεςία της. Δέν παραλείπονται οἱ αναφορές μέ λόγους και όμιλίες για τόν Αρχιεπίσκοπο Μακάριο Γ' και τόν Στρατηγό Γεώργιο Γρίβα Διγενή. Όλοκληρώνει τόν τόμο μέ χαιρετισμούς και όμιλίες για τόν Άγώνα τής E.O.K.A., τούς Άγωνιστές της και τό Μέλαθρο. Εἶναι άξιο αναφοραῶς ή έκφραση τής αγάπης του προς τόν κόσμο τῶν άγωνιστῶν γενικά και ή δωρεάν παραχώρηση τής γῆς, στήν

Παλώδια Λεμεσοῦ, για τήν άνέγερση του̑ Μελάθρου Άγωνιστῶν E.O.K.A., για τήν πρόοδο και έπιτυχία του̑ όποίου έξέφρασε σέ κάθε ευκαιρία ποικιλοτρόπως τό εμπρακτο πατρικό του ενδιαφέρον.

Η συγγραφή αυτού του̑ όγκῶδους πονήματος ολοκληρώνεται μέ τόν τέταρτο τόμο πού έχεις ως θεματολογία τά «Κοινωνικά Θέματα». Αρχίζει μέ τίς όμιλίες και τούς χαιρετισμούς προς τή Χριστιανική Ένωση Κυπρίων Έπιστημόνων και τό Ίδρυμα Αρχιεπισκόπου Μακαρίου Γ', άπομαγνητοφωνημένα άποσπάσματα συνεντεύξεων από τόν ραδιοτηλεοπτικό σταθμό «ό Λόγος» και τονίζεται ή σημαντική συμβολή του στο διαδίκτυο στή Κύπρο. Παραθέτει δέ αναφορές σέ διάφορα έπιφανή και μή πρόσωπα, στήν παιδεία και τήν εκπαίδευση, στόν άθλητισμό, στούς άποδήμους κ.ά.

Πρόκειται για ένα μνημειῶδες έργο τό όποιο άπευθύνεται σέ όλο τό πλήρωμα τής Έκκλησίας πού θέλει νά γνωρίσει και νά μελετήσει τή ζωή ενός άξιου Ίεράρχη και Έθνάρχη, ό όποιος έζησε και εργάστηκε άνιδιοτελῶς σέ μία κρίσιμη περίοδο τής νεότερης ιστορίας τής Κύπρου. Τό βιβλίο, μπορεῖτε νά προμηθευτεῖτε από τό Βιβλιοπωλείο «Φωτοδότες» στή Λευκωσία (Τηλ. 22430301).



Ἡ Ὁρθοδοξία πάντοτε δημιουργεῖ ἀσκητικὰς ἀναγεννήσεις, καὶ ἄλλας ἀναγεννήσεις ἢ Ὁρθοδοξία δὲν ἀναγνωρίζει. Οἱ ἀσκηταὶ εἶναι οἱ μόνοι ἱεραπόστολοι τῆς Ὁρθοδοξίας. Ὁ ἀσκητισμὸς εἶναι ἡ μόνη ἱεραποστολικὴ σχολὴ τῆς Ὁρθοδοξίας. Ἡ Ὁρθοδοξία εἶναι ἄσκησις καὶ ζωὴ, διὰ τοῦτο μόνον μὲ τὴν ἄσκησιν καὶ τὴν ζωὴν κηρύττει καὶ πραγματοποιεῖ τὴν ἱεραποστολήν της. Νὰ ἀναπτυχθῇ ὁ ἀσκητισμὸς, ὁ προσωπικὸς καὶ ἐκκλησιαστικὸς, - αὐτὸ πρέπει νὰ εἶναι ἡ ἐσωτερικὴ ἱεραποστολὴ τῆς Ἐκκλησίας μας μέσα εἰς τὸν λαὸν μας. Ἡ ἐνορία πρέπει νὰ γίνῃ ἀσκητικὸν κέντρον. Ἀλλὰ αὐτὸ ἤμπορεῖ νὰ τὸ κάμῃ μόνον ἐφημέριος - ἀσκητής. Ἡ προσευχὴ καὶ ἡ νηστεία, ἡ ἐκκλησιαστικὴ ζωὴ τῆς ἐνορίας, ἡ λειτουργικὴ ζωὴ - αὐτὰ εἶναι τὰ κύρια μέσα τῆς Ὁρθοδοξίας, μὲ τὰ ὁποῖα ἐπιδραῖ ἀναγεννητικῶς ἐπάνω εἰς τοὺς ἀνθρώπους. Ἡ ἐνορία, ἡ ἐνοριακὴ κοινότης πρέπει νὰ ἀναγεννηθῇ, καὶ ἐν τῇ φιλοχρίστῳ καὶ φιλαδέλφῳ ἀγάπῃ νὰ διακονῇ ταπεινὸν Χριστὸν καὶ ὅλους τοὺς ἀνθρώπους μὲ πραότητα καὶ ταπείνωσιν, μὲ θυσίαν καὶ αὐταπάρησιν. Καὶ ἡ διακονία αὐτὴ ὀφείλει νὰ διαποτίζεται καὶ νὰ τρέφεται ἀπὸ τὴν προσευχὴν καὶ τὴν λειτουργικὴν ζωὴν. Αὐτὸ εἶναι τὸ βασικόν, τὸ ἀπαραίτητον. Ἄλλ' ὅλα αὐτὰ ἀπαιτοῦν ὡς προϋπόθεσιν: τὸ νὰ γίνουν οἱ ἴδιοι οἱ ἀρχιερεῖς μας, οἱ ἱερεῖς μας καὶ οἱ μοναχοὶ μας ἀσκηταί, καὶ δι' αὐτό: Τοῦ Κυρίου δεηθῶμεν.

Ἁγίου Ἰουστίνου Πόποβιτς