

ΟΡΘΟΔΟΞΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

του Σεβασμιωτάτου Μητροπολίτου
Ναυπάκτου και Αγίου Βλασίου Ιεροθέου



Ασθένεια της καρδιάς

Σε όλη την βιβλικοπατερική παράδοση είναι γνωστό ότι η καρδιά του ανθρώπου, όταν παύη να εφαρμόζη το θέλημα του Θεού και πράττη τα θελήματα του διαβόλου, ασθενεί και νεκρούται. Γίνεται λόγος για την ασθένεια, την πώρωση, την ακαθαρσία, την πνευματική νέκρωση της καρδιάς. Θα δούμε μερικές τέτοιες εκδηλώσεις της ασθενούς καρδιάς.

Ο διάβολος εισέρχεται στην καρδιά του ανθρώπου και την αιχμαλωτίζει. «Και δείπνου γενομένου, του διαβόλου ήδη βεβληκότος εις την καρδίαν Ιούδα Σίμωνος Ισκαριώτου ίνα αυτόν παραδώ» (Ιω. ιγ', 2). Βέβαια προηγήθηκε πολυχρόνια αιχμαλωσία του νου. Όπως είναι αδύνατον σε έναν σωλήνα να διέλθουν συγχρόνως το ύδωρ και το πυρ, έτσι είναι αδύνατον να εισέλθη η αμαρτία στην καρδιά, «εάν μη κρούση πρότερον εν θύρα καρδιάς δια φαντασίας πονηράς προσβολής»[1]. **Η φαντασία είναι εκείνη που οδηγεί στην καρδιά την προσβολή του διαβόλου.** Στον μεταπτωτικό άνθρωπο η φαντασία, που είναι λεπτοτέρα της διανοίας και παχυτέρα του νου, είναι η αρχή του κακού. **Γι' αυτό συνιστούν οι άγιοι Πατέρες να φυλάττη κανείς την φαντασία του καθαρά ή μάλλον καλύτερα να ζη κατά τέτοιο τρόπο ώστε να μη ενεργοποιηθεί η φαντασία, να νεκρώση το φανταστικό.** Μόνο όταν αυτό νεκρωθή από την μεγάλη μετάνοια και το πολύ πένθος μπορεί να θεολογήση.

Στα έργα των αγίων Πατέρων γίνεται λόγος για την απώλεια της καρδιάς. Αυτό νοείται με την έννοια ότι στην καρδιά δεν ενεργεί η Χάρη του

Χριστού, αλλά από κέντρο υπερφυσικό γίνεται κέντρο παραφυσικό. Η απώλεια της καρδιάς είναι απώλεια της σωτηρίας.

Μια από τις ασθένειες της καρδιάς είναι η **άγνοια και η λήθη**. Η καρδιά, απωλέσασα την Χάρη του Θεού, έχει μια νέφωση, ένα γνόφο, ένα κάλυμμα. Είναι αυτό που παρατηρείται στους Ιουδαίους και στους αιρετικούς. Διαβάζουν την Γραφή αλλά τους είναι εντελώς ακατανόητη, γιατί η καρδιά είναι κεκαλυμμένη. «...αλλ' έως σήμερον, ηνίκα αναγινώσκειται Μωϋσής, κάλυμμα επί την καρδίαν αυτών κείται» (Β' Κορ. γ', 15). Δια της καρδιάς αποκτά κανείς βεβαιότητα του Θεού, στην καρδιά αποκαλύπτεται ο Θεός, λαλεί και ερμηνεύει τον λόγο Του. Όταν αυτή είναι κεκαλυμμένη, τότε ο άνθρωπος βρίσκεται σε σκοτάδι βαθύ. Και μια καρδιά που έχει άγνοια είναι άδης. «'Αδης γαρ εστιν άγνοια' αμφότερα γαρ εισιν αφάνερα. Απώλεια δε εστι λήθη, διότι εξ υπαρχόντων απώλοντο»[2].

Ασθένεια της καρδιάς είναι η **σκληρότης και η πώρωση**. Αφού δεν δέχεται την Χάρη του Θεού, που αλλοιώνει τα πάντα, παραμένει σε σκληρότητα. «Σκληροτράχηλοι και απερίτμητοι τη καρδιά και τοις ωσίν...» είπε στους Ιουδαίους ο Πρωτομάρτυς Στέφανος (Πράξ. ζ', 51). Αυτή η σκληρότης είναι εκείνη που θησαυρίζει οργή, ένεκα της οποίας θα καταδικασθή ο άνθρωπος. «Κατά δε την σκληρότητά σου και αμετανόητον καρδίαν θησαυρίζεις σεαυτώ οργήν εν ημέρα οργής και αποκαλύψεως και δικαιοκρισίας του Θεού» (Ρωμ. β', 5). Οι άνθρωποι θα δικασθούν για την σκληρότητα της καρδιάς. Η σκληρά καρδιά είναι σιδηρά πύλη που εισάγει στην πόλη. Κεκλεισμένη η πύλη δεν αφήνει τον άνθρωπο να εισέλθη στην πόλη. Ενώ η καρδιά στον τεθλιμμένο και κακοπαθούντα αυτομάτως θα ανοιχθή, όπως έγινε στον Πέτρο[3]. Έχουμε καθήκον να μη δημιουργούμε τις προϋποθέσεις για να σκληρυνθή και πωρωθή η καρδιά. «Μη σκληρύνητε τας καρδιάς υμών ως εν τω παραπικρασμώ» (Εβρ. γ', 8). Η σκληρά καρδιά είναι και πεπωρωμένη. Ο Κύριος πολλές φορές συνήνητησε τέτοιες πωρωμένες καρδιές. Μετά το θαύμα του πολλαπλασιασμού των πέντε άρτων και την τρικυμία «ην αυτών η καρδιά πεπωρωμένη» (Μαρκ. στ', 52). Σε άλλη συνάφεια ο Κύριος είπε: «έτι πεπωρωμένην έχετε την καρδίαν υμών» (Μαρκ. η', 17). Έχοντας μπροστά Του ο Κύριος ανθρώπους που Τον παρατηρούσαν αν θα θεραπεύση το Σάββατο, «περιβλεψάμενος αυτούς μετ' οργής, συλλυπούμενος επί τη πωρώσει της καρδιάς αυτών», εθεράπευσε τον έχοντα εξηραμμένην χείρα (Μαρκ. γ', 5).

Ασθένεια της καρδιάς είναι και η **ακαθαρσία**. Όταν η καρδιά απωλέσει την Χάρη του Θεού και ενεργούν πάνω σ' αυτήν οι πονηροί δαίμονες είναι φυσικό να είναι ακάθαρτη. Κατά τον Νικήτα τον Στηθάτο ακαθαρσία της καρδιάς δεν είναι μόνον το να έχη ο άνθρωπος ακάθαρτα νοήματα, αλλά και το να επαίρεται για τα κατορθώματά του, το να φυσιούνται για τις αρετές, το να νομίζη μεγάλα, δηλαδή το να υπερηφανεύεται για την σοφία και την γνώση του Θεού και το να κατηγορή τους ραθύμους και αμελείς από τους αδελφούς. Αυτό γίνεται φανερό από την παραβολή του Τελώνου και του Φαρισαίου[4]. Κάθε επιθυμία που γίνεται μέσα στην καρδιά, έστω κι αν εξωτερικά δεν εκτελείται, είναι ακαθαρσία και μοιχεία. Ο Κύριος επιβεβαίωσε ότι «πας ο βλέπων γυναίκα προς το επιθυμήσαι αυτήν ήδη εμοίχευσεν αυτήν εν τη καρδιά αυτού» (Ματθ. ε', 28). Αλλά και κάθε άλλη επιθυμία που δεν είναι σαρκική με την στενή έννοια του όρου, αντιβαίνει όμως στο θέλημα του Θεού, είναι μόλυνση της καρδιάς, επομένως ασθένεια. Η καρδιά τότε ασθενεί.

Επίσης η **ασύνετος** καρδιά είναι ασθενής. Των ειδωλολατρών που λατρεύουν τα κτίσματα περισσότερο από τον Κτίστη, «εσκοτίσθη η ασύνετος αυτών καρδιά» (Ρωμ. α', 21).

Ασθένεια της καρδιάς είναι και η **έλλειψη ευθύτητος**. Δηλαδή η καρδιά που πράττει τα θελήματα του πονηρού δεν είναι ευθεία, αφού η ευθύτης της καρδιάς μόνον στην φυσική της κατάσταση είναι δυνατή, δηλαδή όταν είναι κατοικητήριο του Θεού. Ο Απόστολος Πέτρος στον Σίμωνα τον Μάγο, που ήθελε να αποκτήση την Χάρη του Θεού με χρήματα, είπε κατηγορηματικά: «η καρδιά σου ουκ έστιν ευθεία ενώπιον του Θεού» (Πράξ. η', 21).

Ασθένεια της καρδιάς είναι και η **τραχύτης**. Τα πάθη τα οποία βρίσκονται στην καρδιά καθιστούν αυτήν τραχεία και αυτή η τραχύτης εκδηλώνεται και εξωτερικά. Επομένως μέσα στην Ορθόδοξη Παράδοση γίνεται διαρκής λόγος για την ευγένεια όχι τόσο την εξωτερική όσο την εσωτερική. Η καρδιά πρέπει να είναι απλή, λεπτή. Ένας άνθρωπος με απλή καρδιά είναι και εξωτερικά ευγενής. Επομένως υπάρχει εξωτερική ευγένεια που δεν προέρχεται από την ευγένεια της καρδιάς ή μάλλον είναι σαφώς αντίθετη με την υπάρχουσα στην καρδιά τραχύτητα, και υπάρχει εξωτερική ευγένεια που είναι απόρροια και αντανάκλαση της εσωτερικής απαλότητας. Ο αρχιμ. Σωφρόνιος, μιλώντας για τον Γέροντα Σιλουανό, γράφει: «Εις την υπό διαφόρους συνθήκας επικοινωνίαν μετ' αυτού ο άνθρωπος

και της λεπτοτέρας ακόμη διαισθήσεως δεν ηδύνατο να παρατηρήση εις αυτόν (στον Γέροντα Σιλουανό) τραχείας κινήσεις της καρδιάς: αντιπάθειαν, απροσεξίαν, περιφρόνησιν, προσποίησην και τα παρόμοια. Ήτο ανήρ πράγματι ευγενής, καθώς δύναται να είναι μόνον ο Χριστιανός»[5]. Δηλαδή όταν υπάρχει προσποίηση, υποκρισία, ειρωνεία, αντιπάθεια είναι βέβαιο ότι η καρδιά είναι ασθενής, αφού έχει τραχείες κινήσεις.

Ασθένεια της καρδιάς ακόμη είναι η **εσωτερική φιληδονία**. Η ηδονή της καρδιάς αντί να στρέφεται και τέρπεται από την αγάπη του Θεού στρέφεται και ευχαριστείται από τα σαρκικά πράγματα, από τα απάρεσκοντα στον Θεό. Μια φιλήδονη καρδιά είναι φυλακή της ψυχής, ιδίως κατά την ώρα της εξόδου. Κατά τον άγιο Μάρκο τον ασκητή «φιλήδονος καρδιά, ειρκτή και άλυσις τη ψυχή εν καιρώ εξόδου γίνεται»[6]. Τα πάθη της ψυχής, όσο υπάρχει το σώμα, ικανοποιούνται. Όταν όμως η ψυχή ελευθερωθή από το σώμα δεν θα μπορεί να ικανοποιηθεί, αφού θα εκλείψουν τα υλικά πράγματα. Γι' αυτό αυτά τα πάθη, κυρίως η φιληδονία της ψυχής, μη βρίσκοντας ικανοποίηση, θα πνίξουν την ψυχή. Και αυτά είναι τα τελώνια για τα οποία γίνεται λόγος στα πατερικά έργα. Γι' αυτό η φιλήδονη καρδιά είναι φυλακή και αλυσίδα για την ψυχή, κατά τον καιρό της εξόδου.

Η ασθενής και νεκρά ψυχή μεταδίδει την ασθένεια και την σκότωση σε όλη την ψυχοσωματική ύπαρξη του ανθρώπου. Όσα σκέπτεται και επιθυμεί ο άνθρωπος είναι νεκρά. Γι' αυτό λέγει ο αββάς Δωρόθεος ότι όσο είμαστε εμπαθείς δεν πρέπει καθόλου να πιστεύουμε στην καρδιά. Διότι ένας κανών που είναι στραβός και τα ορθά τα κάνει στραβά[7]. Και ο όσιος Μάρκος ο ασκητής συνιστά: «Προ αναιρέσεως των κακών, μη υπακούσης τη καρδιά σου»[8].

Η ασθενής καρδιά πρέπει να θεραπευθή. Αν αυτή δεν θεραπευθή, τότε όλος ο οργανισμός του ανθρώπου ασθενεί.

Θεραπεία της καρδιάς

Ο ύψιστος σκοπός του ανθρώπου είναι να αποκτήσει γνώση Θεού, γιατί αυτό είναι η σωτηρία του. Φυσικά όταν λέμε γνώση Θεού δεν εννοούμε την εγκεφαλική γνώση, αλλά την «κοινωνία εν τη υπάρξει», δηλαδή γνώση Θεού είναι η κοινωνία του ανθρώπου με τον Θεό. Όπου επιτυγχάνεται αυτή η κοινωνία, εκεί υπάρχει σωτηρία. Αλλά αυτή η κοινωνία γίνεται στο βάθος της καρδιάς. Εκεί ο Θεός συναντάται με τον άνθρωπο, εκεί του μεταδίδει την γνώση Του, εκεί ο άνθρωπος αποκτά αίσθηση της

υπάρξεώς Του. Για να επιτευχθή αυτή η κοινωνία και η θέα του Θεού απαιτείται κάθαρση της καρδιάς. Ο Κύριος το διαβεβαίωσε: «μακάριοι οι καθαροί τη καρδιά ότι αυτοί τον Θεόν όψονται» (Ματθ. ε΄, 8). Η καρδιά που έχει ασθενήσει και νεκρωθή είναι ανάγκη να θεραπευθή και να καθαρισθή για να προσφέρη στον άνθρωπο την γνώση του Θεού. Η καθαρή καρδιά είναι το γνωστικό όργανο, το όργανο της ορθοδόξου γνωσιολογίας.

Στην συνέχεια θα ασχοληθούμε με το πώς θεραπεύεται η καρδιά.

Σαν πρώτο φάρμακο θεραπευτικό πρέπει να αναφέρουμε την **μετάνοια**. Η καρδιά πρέπει να μετανοήση και να έλθη στην φυσική της κατάσταση. Εάν η ζωή της αμαρτίας την οδήγησε στην παρά φύσιν κατάσταση, η ζωή της μετανοίας θα την επαναφέρει στην ορθή της κατάσταση, θα της δώση την ζωή. Ο άγιος Ιωάννης της Κλίμακος μιλώντας για την μετάνοια δίδει ακριβείς ορισμούς: «Μετάνοιά εστι, ανάκλησις βαπτίσματος. Μετάνοιά εστι, συνθήκη προς Θεόν δευτέρου βίου. Μετανοών εστι, ταπεινώσεως αγοραστής. Μετάνοιά εστι, σωματικής παρακλήσεως διηνεκής ανελπιστία. Μετάνοιά εστιν, αυτοκατάκριτος λογισμός, και αμέριμνος αυτομέριμνος. Μετάνοιά εστι, διαλλαγή Κυρίου... Μετάνοιά εστι, συνειδότος καθαρισμός...»[9]. Σε άλλο σημείο ο ίδιος άγιος αναφέρει πως όσοι μολύνθηκαν μετά το Βάπτισμα είναι ανάγκη να καθαρισθούν και να αφαιρέσουν την πίσσα από πάνω τους με την ακατάπαυστη φλόγα της καρδιάς και με το λάδι της θείας ευσπλαχνίας[10]. Η ευσπλαχνία του Θεού και το πυρ της καρδιάς θεραπεύουν τον άνθρωπο από την ασθένειά του.

Όσο η μετάνοια είναι βαθύτερη τόσο περισσότερο αυξάνεται ο **συντριμμός**. Η καρδιά που ζη την μετάνοια συντρίβεται κυριολεκτικά. Ο Προφητάναξ Δαβίδ λέγει: «Θυσία τῷ Θεῷ πνεύμα συντετριμμένον, καρδίαν συντετριμμένην και τεταπεινωμένην ο Θεός ουκ εξουδενώσει» (Ψαλμ. 50, 19). Μέσα σε μια συντετριμμένη καρδιά αναπαύεται ο Θεός. Όσοι πορεύονται στον Βασιλέα για να ζητήσουν άφεση του χρέους τους «αμυθήτου συντριμμού δέονται»[11]. Κατά τον όσιο Νικήτα τον Στηθάτο, η αλήθεια δεν χαρακτηρίζεται σε πρόσωπα, σε σχήματα και σε λόγους, και ούτε σ' αυτά αναπαύεται ο Θεός, αλλά τόσο η αλήθεια όσο και ο Θεός αναπαύονται «εν καρδίαις συντετριμμέναις και πνεύμασι ταπεινώσεως και ψυχαίς πεφωτισμέναις υπό της γνώσεως του Θεού»[12].

Μιλώντας για την συντριβή της καρδιάς πρέπει να περιγράψουμε πώς συντρίβεται η καρδιά και ακόμη τι είναι αυτή η συντριβή. Ο άγιος

Μάρκος ο ασκητής, αρχίζοντας με την φράση ότι είναι αδύνατον ο άνθρωπος να απαλλαγεί από την κακία χωρίς την συντριβή της καρδιάς, ορίζει τι ακριβώς την συντρίβει. «Συντρίβει δε καρδίαν, η τριμερής εγκράτεια, ύπνου, λέγω, και τροφής και σωματικής ανέσεως»[13]. Όταν ο άνθρωπος προσπαθή να εγκρατεύεται στον ύπνο, στο φαγητό και στην σωματική άνεση βοηθείται στην συντριβή της καρδιάς. Η σωματική άνεση προξενεί την ηδυπάθεια, η οποία δέχεται τους πονηρούς λογισμούς. Επίσης την συντριβή δημιουργεί το «ιδιάζειν εν γνώσει και η εκ πάντων σιωπή»[14]. Και ο όσιος Μάρκος ο ασκητής, επανερχόμενος στο θέμα αυτό, τονίζει ότι η αγρυπνία, η προσευχή και η υπομονή των επερχομένων είναι ανεπηρέαστος και επωφελής συντριμμός στην καρδιά[15]. Η σωματική κόπωση και η στέρηση των αναγκαίων δημιουργούν τον πόνο στην καρδιά, που είναι επωφελής και σωτήριος για τον άνθρωπο. Ο Φιλόθεος ο Σιναΐτης, αφού τονίζει ότι πρέπει να καταβάλλουμε κάθε φροντίδα για να ταπεινώνουμε την έπαρση της καρδιάς, υπογραμμίζει τους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να επιτύχουμε αυτό το έργο. Την καρδιά την συντρίβει και την ταπεινώνει η ενθύμηση του αρχαίου βίου, δηλαδή η ζωή του Αδάμ πριν από την πτώση, η μνήμη όλων των αμαρτημάτων από την βρεφική ακόμη ηλικία, εκτός φυσικά από τα σαρκικά, διότι «τούτων η ενθύμησις επιζήμιός εστι», η οποία (μνήμη των αμαρτημάτων) γεννά δάκρυα και μας κινεί προς ολοκάρδια ευχαριστία προς τον Θεό, καθώς επίσης η αέναη και εναργής μνήμη του θανάτου που γεννά το κατά Θεόν πένθος. Επίσης ταπεινώνουν την ψυχή η μνήμη των παθών του Κυρίου Ιησού και οι πολλές ευεργεσίες του Θεού σε μας[16]. Ο σαρκικός άνθρωπος, δηλαδή ο μακράν του Θεού ευρισκόμενος άνθρωπος, διακρίνεται για την σκληρότητα και την τραχύτητα της καρδιάς. Ο άνθρωπος του Θεού, που δέχεται το Πανάγιο Πνεύμα, διακρίνεται για την λεπτότητα της καρδιάς. Αφού καθαρισθή από τα πάθη και συντριβή, τότε ευαισθητοποιείται και απαλύνεται.

Οι άγιοι Πατέρες περιγράφουν και την περίπτωση του επιβλαβούς συντριμμού. Υπάρχει, κατά τον όσιο Μάρκο τον ασκητή, συντριμμός της καρδιάς ομαλός και επωφελής προς κατάνυξιν αυτής και υπάρχει συντριμμός ανώμαλος και επιβλαβής προς επίπληξιν αυτής[17]. Ο καλός συντριμμός γίνεται μέσα σε ένα πνεύμα κατανύξεως και μέσα στην ατμόσφαιρα της προσευχής. Δηλαδή η συντετριμμένη καρδιά προσεύχεται αδιάλειπτα προς τον Θεό. Δεν απογοητεύεται, αλλά ελπίζει στην μεγάλη

αγάπη και φιλανθρωπία του Θεού. Διακρίνεται λοιπόν για την ελπίδα. Ο άγιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος γνωρίζει, ως έμπειρος πνευματικός ιατρός, ότι ο πολύς και άκαιρος συντριμμός της καρδιάς «σκοτίζει και θολοί την διάνοιαν», εξαφανίζει από την ψυχή την καθαρά ευχή και την κατάνυξη, δημιουργεί καρδιακό πόνο, με αποτέλεσμα να δημιουργήται σκληρότητα και άπειρη πώρωση. Δι' αυτών των τρόπων οι δαίμονες πραγματεύονται την απόγνωση[18]. Έτσι λοιπόν ένας συντριμμός που δεν γίνεται μέσα στην κατάνυξη και την προσευχή, σκοτίζει περισσότερο τον άνθρωπο και είναι το κατάλληλο κλίμα για να εμβάλη ο διάβολος την απόγνωση και την απελπισία. Ο γνήσιος συντριμμός που δεν είναι επιβλαβής για την καρδιά, επαναλαμβάνουμε, διακρίνεται για την ύπαρξη της προσευχής, της κατανύξεως και της ελπίδος προς τον Θεό.

Η συντριβή της καρδιάς γίνεται με την ευχή και έχει πάμπολλα αποτελέσματα. Ένας ανώνυμος ησυχαστής παρουσιάζει τα πλεονεκτήματα αυτής της σωτηριώδους μεθόδου: «α'. Σύντριψον, ω μοναχέ, την καρδίαν σου με την ευχήν, δια να συντριφθή η δύναμις του σατανά με τελειότητα εκ της καρδιάς σου...

ζ'. Καθώς φοβάται ο άνθρωπος να πιάση με το χέρι του ένα πεπυρωμένον και σπινθηρίζον σίδηρον, ούτω φοβάται και ο διάβολος την συντριβήν της καρδιάς. Η γαρ συντριβή της καρδιάς συντρίβει την πονηρίαν του κατά κράτος.

η'. Εις την αναπαυμένην και μη συντετριμμένην καρδίαν, άμα αντικρουθή η φαντασία του διαβόλου, την δέχεται πάραυτα η καρδιά και τυπώνεται βαθέως η ιδέα της φαντασίας, μα εις την συντετριμμένην καρδίαν δεν έχει χώραν ουδεμία φαντασία.

θ'. Όπου υπάρχει συντριβή της καρδιάς, εκείθεν φυγαδεύεται πάσα σατανική πονηρία και φλογίζεται πάσα δαιμονική ενέργεια.

ιδ'. Σύντριψον την καρδίαν σου με την ευχήν, δια να συντριφθή η αμαρτία από την καρδίαν σου...

κε'. Είδεν ο διάβολος καρδίαν καταπληγωμένην από την συντριβήν της ευχής; Ενεθυμήθη ευθύς τας πληγάς του Χριστού, όπου υπέμεινε δια τον άνθρωπον, δια τούτο ετρόμαξε και εδειλίασε.

κστ'. Σύντριψον ουν, αγαπητέ, τον διάβολον με την συντριβήν της καρδιάς σου, δια να εισέλθης τροπαιούχος εις την χαράν του Κυρίου σου.

κζ'. Σύντριψον την καρδίαν σου με την ευχήν, δια να συντριφθή εις αναρίθμητα συντρίμματα ο πλανών σε σατανάς»[19].

Για να ερμηνευθή κάπως η συντριβή της καρδιάς πρέπει να γίνη λόγος για τον **καρδιακό πόνο**. Πρέπει από την αρχή να πούμε ότι, μιλώντας για τον καρδιακό πόνο, εννοούμε κυρίως τον πόνο της πνευματικής καρδιάς. Η πνευματική καρδιά άλγει, πονά. Αυτό, όταν προέρχεται από την Χάρη του Θεού δεν έχει τραγικές συνέπειες για την σαρκική καρδιά. Δηλαδή ενώ η πνευματική καρδιά συντρίβεται, θλίβεται, υποφέρει από την χαρμολύπη ζώντας την μετάνοια, εν τούτοις η σαρκική καρδιά εξακολουθεί την φυσική της πορεία, δεν έχει καμιά συνέπεια γι' αυτήν και στις περισσότερες φορές και οι καρδιολόγοι δεν μπορούν να συλλάβουν την ασθένεια, ακριβώς γιατί η σαρκική καρδιά, στον δεχόμενο τον καρδιακό πόνο, δεν είναι ασθενής.

Είναι αναγκαίος ο καρδιακός πόνος, γιατί και η αυστηρότερη ασκητική ζωή χωρίς αυτόν είναι νοθευμένη και ανωφελής[20]. Και βέβαια για να υπάρξη αυτός ο καρδιακός πόνος, ο τόσο απαραίτητος για την πνευματική ζωή, δεν πρέπει να υπάρχη κόρος σωματικών τροφών. Γιατί όπως το πρόβατο, λέγει ο όσιος Μάρκος ο ασκητής, δεν συνέρχεται με τον λύκο για τεκνογονία, κατά τον ίδιο τρόπο ούτε και ο πόνος ο καρδιακός συνέρχεται με τον κόρο «εις κύησιν αρετών»[21]. Δια του καρδιακού πόνου συλλαμβάνονται όλες οι αρετές. Η χριστιανική ζωή έξω από τον πόνο είναι νοθευμένη.

Ο πόνος της καρδιάς είναι απαραίτητος για την σωτηρία: «Πρέπει να γνωρίζωμεν ότι ασφαλής ένδειξις της ασκήσεως και συνάμα όρος προκοπής είναι το άλγος, η οδύνη, δηλαδή η αίσθησις της επαισχύντου αμαρτωλότητός μας, όταν μετά πένθους και κλαυθμού προσπίπτωμεν έμπροσθεν του Ιησού, ως η αμαρτωλός γυνή επί τους πόδας Του εις την οικίαν του Σίμωνος του λεπρού εις την Βηθανίαν, ήτις ήκουσε παρ' αυτού “αφέωνταί σοι αι αμαρτίαι”. Ο ανάλγητος δεν φέρει καρπόν, διότι ως λέγει ο άγιος Ισαάκ ο Σύρος “προσευχή άνευ πόνου, ως έκτρωμα λογίζεται παρά τω Θεώ”. Η οδύνη της καρδιάς και ο σωματικός κόπος εμφανίζουν την χάριν του Αγίου Πνεύματος, την προσφερομένην εις κάθε πιστόν κατά το Άγιον Βάπτισμα, ήτις δια της αμελείας ημών εις την εκτέλεσιν των Θείων εντολών θάπτεται υπό των παθών, αλλά δια της ανεκφράστου μακροθυμίας του Θεού ανίσταται και πάλιν, όταν μετανοήσωμεν.

Μην υποχωρήσης ενώπιον των πολλών κόπων, ένεκεν της οδύνης αυτών, ίνα μη καταδικασθής δια την ακαρπίαν σου και ακούσης: “άρατε απ' αυτού το τάλαντον”! Κάθε άθλημα είτε σωματικόν, είτε ψυχικόν, το

οποίον δεν συνοδεύεται μετά πόνου και κόπου, δεν εκφέρει καρπόν: “η Βασιλεία των ουρανών βιάζεται και βιασταί αρπάζουσιν αυτήν” (Ματθ. ΙΑ΄, 12). Είναι πολλοί εκείνοι οίτινες επί πολλά έτη αναλγήτως εκοπίασαν και κοπιάζουν, αλλ’ ένεκεν της αναλγησίας αυτών είναι ξένοι προς την καθαρότητα και τυγχάνουν αμέτοχοι του Αγ. Πνεύματος, ως αρνηταί της απαραίτητου οδύνης της ασκήσεως.

Οι εν αμελεία και αδιαφορία ενεργούντες ίσως να κοπιάζουν, κατά την γνώμην των, πολύ εν τοις έργοις αυτών, πλην ολίγον καρπόν συνάγουν εξ αιτίας του άνευ άλγους κόπου των. Εάν, κατά τον Προφήτην, δεν συντριβούν αι ψόαι (νεφροί) ημών και δεν αποκάμωμεν από τους κόπους της νηστείας και δεν εγκαταστήσωμεν εις την καρδίαν ημών αίσθημα οδύνης και συντριβής δια τα αισχρά και δυσώδη αμαρτήματά μας και τα βρωμερά αισθήματα και νοήματα, και δεν δοκιμάσωμεν τας ωδίνας τικτούσης γυναικός, είναι αδύνατος η γέννησις του σωτηριώδους πνεύματος επί της γης της καρδιάς ημών, καθώς είναι γεγραμμένον: “Δια πολλών θλίψεων δει ημάς εισελθείν εις την Βασιλείαν των ουρανών” (Πράξ. ΙΑ΄, 22)»[22].

Ο πόνος αυτός στην πνευματική καρδιά που τον αισθάνεται και η σαρκική, χωρίς να υφίσταται βλάβη, όταν γίνεται σύμφωνα με όσα τονίζει η Ορθόδοξη Παράδοση, είναι απαραίτητος για την σωτηρία μας, διότι βοηθά να συγκεντρωθούν εκεί όλες οι δυνάμεις της ψυχής μας. Ο νους ευκολώτερα τότε προσηλώνεται στην καρδιά και επιστρέφει σ’ αυτήν. Ο πόνος αυτός που σχηματίζει, τρόπον τινά, μια πληγή πολλές φορές συνδέεται με τον κλαυθμό. Ο άνθρωπος αναλύεται σε κλάμα, συνδυασμένο με κραυγή. Αυτό λέγεται κλαυθμός. Και γνωρίζουμε καλά από τα έργα των αγίων Πατέρων μας ότι αυτή η πληγή, που συντελεί στην σωτηρία, είναι αντιληπτή περισσότερο από την πληγή του σώματος. Ο άνθρωπος που ζη την συντριβή της καρδιάς πονά και υποφέρει περισσότερο από τον τραυματισμένο στο σώμα. Όμως, όπως θα δούμε και στην συνέχεια, η συντριβή δημιουργεί ανέκφραστη ηδονή.

Ο Θεοφάνης ο έγκλειστος γράφει χαρακτηριστικά γι’ αυτήν την πληγή που δημιουργεί το μεταφυσικό άλγος: «Ενδιαφερθήτε προς τούτο ίνα συγκεντρωθή ο νους όχι εις τον εγκέφαλον, αλλ’ εις την καρδίαν, δια να ευρίσκεται εκεί μέσα εργαζόμενος την ευχήν μετά της καρδιάς, όχι μόνον κατά την στάσιν της προσευχής, αλλ’ εν παντί καιρώ. Κοπιάσατε έως ότου δημιουργηθή εν τη καρδία εν είδος πληγής. Η έμμονος εργασία αύτη, γρήγορα θα το κατορθώση. Δεν έχει σημασίαν, ότι λέγεται πληγή, ενώ εις

την ουσίαν είναι άλγος, οδύνη. Η πληγή αυτή δεν είναι πληγή και πόνος φυσικός, που απελπίζει και απειλεί την ζωήν, αλλά τρώσις υπό καρδιακού έρωτος και μεθυστικής αγάπης εκ της ενώσεως της μετανοημένης ψυχής δια της θείας περιπτύξεως ταύτης, ως του ασώτου. Είναι ιλαστήριος πόνος και γλυκασμός ακόρεστος, θεωρία μυστική ανέκφραστος, δεσμός αχώριστος μετά του Θεού επιθυμία αναχωρήσεως εκ της παρούσης ζωής και μετά του Θεού ερωτικός διάλογος. Αύτη η πληγή κατ' αρχήν περισυλλέγει όλας τας δυνάμεις της ψυχής εις τον αγαπητικόν αυτόν πόνον, ο δε Θεός βλέπων την προθυμίαν δίδει το ζητούμενον. Τότε εντός της καρδίας θα συντελεσθούν ειδικαί αλλοιώσεις και καταστάσεις θείας τάξεως»[23].

ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

- [1]. Ησυχίου Πρεσβυτέρου, Φιλοκαλία Α', σελ. 148, με'.
- [2]. Οσ. Μάρκου ασκητού, Φιλοκαλία Α', σελ. 100, ξβ'.
- [3]. Ένθ. ανωτ. σελ. 97, κα'.
- [4]. Νικήτα Στηθάτου, Φιλοκαλία Γ', σελ. 284, μη'.
- [5]. Αρχιμ. Σωφρονίου: Γέρων Σιλουανός, σελ. 53.
- [6]. Φιλοκαλία Α', σελ. 97, κ'.
- [7]. Αββά Δωροθέου εις Φιλοκαλία των νηπτικών και ασκητικών, εκδ. «Γρηγόριος ο Παλαμάς», Θεσσαλονίκη 1981, τόμος 12, σελ. 644, 2.
- [8]. Φιλοκαλία Α', σελ. 106, ροζ'.
- [9]. Ιω. Σιναΐτου: Κλίμαξ, σελ. 51, β'.
- [10]. Ένθ. ανωτ. σελ. 69, ξε'.
- [11]. Ένθ. ανωτ. σελ. 161, κστ'.
- [12]. Φιλοκαλία Γ', σελ. 305, λβ'.
- [13]. Φιλοκαλία Α', σελ. 124, σι'.
- [14]. Αγ. Γρηγορίου Σιναΐτου, Φιλοκαλία Δ', σελ. 49 ρδ'.
- [15]. Φιλοκαλία Α', σελ. 97, ιθ'.
- [16]. Φιλοκαλία Β', σελ. 277, ιγ'.
- [17]. Φιλοκαλία Α', σελ. ιη'.
- [18]. Φιλοκαλία Γ', σελ. 244, μστ'.
- [19]. Ανωνύμου Ησυχαστού: Νηπτική Θεωρία, εκδ. Ορθ. Κυψέλη, Θεσσαλονίκη 1977, σελ. 171-174.
- [20]. Ιω. Σιναΐτου Κλίμαξ, σελ. 69, ξδ'.
- [21]. Φιλοκαλία Α', σελ. 125, σιζ'.
- [22]. Η νοερά άθλησις, ένθ. ανωτ. σελ. 83-84.

[23]. Ένθ. ανωτ. σελ. 87-88.

(Πηγή: ΟΡΘΟΔΟΞΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ 1, εκδ. Ι.Μ. Γενεθλίου της Θεοτόκου, 1995, σελ. 162-172.)