

Αρχιμ. Κύριλλος Κεφαλόπουλος

*Όταν ανοίγεται
η καρδιά στον Θεό.*



ΑΘΗΝΑ 2013

Επιμέλεια εκδόσεως: ΟΜΟΙΟΤΥΠΟ
Σκιάθου 7, Κάτω Πατήσια

(1). Όταν ανοίγεται η καρδιά στον Θεό, αρχίζει το υπέροχο ταξίδι της ψυχής προς την συνάντηση και μυστική ένωση με τον Θεό. Όταν η καρδιά ανοίγεται στον Θεό και ζει για τον Θεό μέσα από την βίωση του Ευαγγελίου και την συμμετοχή στην μυστηριακή ζωή της Εκκλησίας, ξεκινά η πνευματική πορεία προς την εν Χριστώ τελείωση, περνώντας από την κάθαρση των παθών και την απόκτηση των αρετών. Καθώς ο πιστός καθαρίζεται από ένα πάθος και ταυτοχρόνως αποκτά την αντίστοιχη αρετή, βαδίζει βήμα βήμα προς το στάδιον της τελειώσεως, που είναι η ένωση με τον Χριστό. Ο Θεός μας κάλεσε να γίνουμε τέλειοι, όπως Εκείνος (Ματθ. 5:48). Αυτό δεν μπορεί να επιτευχθεί χωρίς την μέθεξη της εν Χριστώ ζωής. Ο πιστός τελειούται με την ένωσή του με τον Χριστό.

(2). Η κορυφή της πνευματικής ζωής είναι η ένωση της καρδιάς με τον Θεό, και πραγματοποιείται από την καθαγιαστική Χάρι του Αγίου Πνεύματος σε όλην αυτήν την μακρά πορεία της ψυχής να καθαρθεί από τα πάθη και να αποκτήσει τις αρετές. Τότε ο άνθρωπος ομοιώνεται προς τον Θεό, Τον γνωρίζει, Τον αγαπά. Το αποτέλεσμα αυτής της πνευματικής διαδρομής είναι ότι ο πιστός αποκτά τα χαρίσματα του Αγίου Πνεύματος, καθώς καθίσταται *"μέτοχος και κοινωνός θείας φύσεως"*. Τότε, η καρδιά δέχεται την *"έλλαμψη, που δεν έχει αρχή, αλλά εμφανίζεται σε εκείνους που είναι άξιοι ως κάτι υπερβαίνον την αντίληψή τους. Είναι πράγματι η μυστική ένωση με τον Θεό, που υπερβαίνει τον νοου και την λογική"* (Αγ. Μάξιμος ο Ομολογητής).

(3). Μόνον όμως με συνεχή και διαρκή πνευματική προσπάθεια εκ μέρους του πιστού μπορεί η καρδιά να φθάσει στην τελείωση και την μυστική ένωση με τον Θεό. Ο Απ. Παύλος μας δίνει μία εικόνα αυτού του πνευματικού αγώνος, τις θυσίες και την πνευματική πειθαρχία που απαιτείται. *"Δεν ξέρετε ότι όσοι τρέχουν σε στάδιο, όλοι βέβαια τρέχουν, αλλά ένας λαμβάνει το βραβείο? Έτσι να τρέχετε, ώστε να το κατακτήσετε. Καθένας λοιπόν που αγωνίζεται, σε όλα εγκρατεύεται, εκείνοι βέβαια για να λάβουν φθαρτό στέφανο, εμείς όμως άφθαρτο"* (Α' Κορ. 9:24-25). *"Αν επίσης και κάποιος*

αγωνίζεται, δεν στεφανώνεται αν δεν αγωνισθεί νόμιμα" (Β' Τιμ. 2:5).

(4). Η πνευματική άσκηση και εγκράτεια που απαιτείται δεν πρέπει να περιβάλλεται με αρνητικό περιεχόμενο, καθώς σκοπόν έχει να ελευθερώσει την καρδιά και το σώμα από τις πονηρές επιθυμίες και τους ακάθαρτους λογισμούς. Η καρδιά στην πορεία της για την κάθαρση των παθών αποκτά την ελευθερία της από τα κτιστά και τα υλικά, απαλλάσσεται από την δουλεία στα πάθη, και έτσι, ελεύθερη, επιζητεί με περισσότερη αγάπη τον Θεό. Ο πνευματικός αγώνας προϋποθέτει τον θάνατο. Μέσα από την εγκράτεια και την άσκηση, η καρδιά βαδίζει στον δρόμο του Κυρίου, και πρέπει, πρώτα να νεκρωθεί ως προς τα πάθη και τον κόσμο, για να αναστηθεί μαζί με τον Χριστό. Για να καταστεί η καρδιά μας άξια να ενωθεί με τον Θεό, πρέπει να έχει γίνει καθαρή, ειλικρινής, αγαθή, άξια κατοικία του Θεού.

(5). Η καρδιά μας ανοίγεται στον Θεό αρχικά από την πίστη, και μετά ακολουθεί η προσπάθεια να καθαρθεί η καρδιά ώστε να καταστεί άξια να λάβει την Θεία Χάρι. Η καρδιά συμμετέχει στην προσπάθεια που κάνει ο πιστός να καθαρισθεί από τα πάθη του σώματος, όταν συμμετέχει "εξ όλης καρδίας" και θεληματικά. Μόνον όταν η καρδιά απαλλαγεί από το δικό της θέλημα και ανοιχθεί πλήρως στο θείο θέλημα, τότε θα έχει κάνει σημαντική πρόοδο στον τελικό προορισμό της σε αυτό το πνευματικό ταξίδι, να ζει εν Χριστώ και για τον Χριστό.

(6). Σε αυτό το πνευματικό ταξίδι, ο πιστός θα νοιώσει αποτυχίες, απογοητεύσεις, θα έχει πτώσεις. Το ταξίδι της καρδιάς προς τον Θεό δεν είναι εύκολο. Απαιτείται σκληρή πνευματική μάχη. Όταν όμως η καρδιά παραμένει προσηλωμένη στον πνευματικό της στόχο, οι δυσκολίες που θα συναντά θα μετατρέπονται σε ευκαιρίες για πνευματική αύξηση και πρόοδο.

(7). Ο δρόμος προς τον Θεό περνάει μέσα από την εργασία των αρετών. Η εργασία αυτή είναι εσωτερική, καρδιακή, αλλά εξωτερικεύεται προς τον κόσμο και γίνεται αντιληπτή από τους άλλους. Η καθαρή καρδιά ομορφαίνει τον κόσμο, εκδηλώνει τις αρετές της υπομονής, της εγκρατείας, της αγάπης προς τον

πλησίον, της πίστεως προς τον Θεό. Μία όμορφη καρδιά που ανοίγεται στον Θεό, ομορφαίνει τον κόσμο όλον.

(8). Η καρδιά έχει την εμπειρία της παρουσίας του Θεού, της αγάπης Του για τον άνθρωπο, το πόσο κοντά μας βρίσκεται ο Θεός. "εγγύς ο Θεός". Ο Θεός θέλει να επεκτείνει την ατέλειωτη αγάπη Του προς εμάς, καθώς μας δημιούργησε "*κατ' εικόνα*" και "*καθ' ομοίωσιν*" Αυτού. Τον δρόμο που πρέπει να ακολουθήσει η καρδιά μας τον έχει φανερώσει ο Θεός μέσα από την Ενανθρώπηση του Υιού, την ζωή, την διδασκαλία του Χριστού, ως την Σταύρωση.

(9). Η πορεία της καρδιάς προς την ένωση με τον Θεό περνάει μέσα από την Εκκλησία. Το Άγιο Πνεύμα κρατάει την καρδιά σε συνεχή και συνειδητή σχέση με τον Ιησού Χριστό μέσω των μυστηρίων, και μας καλεί να εμβαθύνουμε την κοινωνία μας με τον Χριστό. Στην πορεία της καρδιάς προς τον Θεό, τα μυστήρια της Εκκλησίας αποτελούν πολύτιμο εφόδιο. Γράφει ο Νικόλαος Καβάσιλας ("*η εν Χριστώ ζωή*") : "*ο Χριστός εισδύει μέσα μας με τα άγια μυστήρια, με το νερό του βαπτίσματος, με την χρίση του Αγίου Χρίσματος, και με την μετάληψη Αυτού από την Αγία Τράπεζα. Μέσω αυτών των αγίων μυστηρίων, ο Χριστός έρχεται και ενοικεί μέσα μας, ενώνεται με μας και γίνεται ένα με μας. Εξαλείφει την αμαρτία και εγγχεί σε μας την δική Του ζωή*". Όσο περισσότερο προχωρούμε πνευματικά η παρουσία Του στην καρδιά μας γίνεται όλο και πιο εμφανής. Η καρδιά πορεύεται το πνευματικό της ταξίδι εν Χριστώ, διά του Χριστού, και προς τον Χριστό. Η Εκκλησία μας εξασφαλίζει την μοναδική Οδό προς τον Θεό. Στην αρχή της πνευματικής της πορείας, η καρδιά ανοίγεται στον Χριστό, και όταν φθάσει στην κορυφή των αρετών, πάλι εκεί θα συναντήσει και θα ενωθεί με τον Χριστό.

(10). Σε αυτό το ταξίδι η καρδιά θα περάσει από διάφορες φάσεις. Στην πρώτη φάση η καρδιά υπερβαίνει την πεπτωκυία φύση και την υποδούλωση στα πάθη, και ανέρχεται σταδιακά την κλίμακα των αρετών (κάθαρση). Στην δεύτερη φάση η καρδιά προσηλώνεται στον Θεό, περνάει στο στάδιο του φωτισμού, και στην τρίτη φάση, η καρδιά κεκαθαρμένη πλέον από πάθη και λογισμούς, φθάσει στην μυστική ένωση με τον

Θεό. Μόνον μία καθαρή καρδιά, ακηλίδωτη από τα πάθη και τις κοσμικές μέριμνες, καθίσταται ο καθρέπτης του Θεού και αντανακλά τις θεϊκές αρετές. Ο Άγ. Μάξιμος ο Ομολογητής περιγράφει αυτές τις τρεις φάσεις που πρέπει να περάσει η καρδιά για να συναντήσει και να γνωρίσει τον Θεό: "από τα τρία στάδια, το πρώτο είναι των αρχαρίων, που πρέπει να επιδιώξουν να αποκτήσουν τις αρετές. Στην αρχή στέκεται η πίστη, στο τέλος η αγάπη, που συγκεντρώνει εν εαυτή όλες τις αρετές και οδηγεί τον άνθρωπο στην γνώση (ενν. την μυστική γνώση του Θεού-θεωρία). Το τελικό στάδιο είναι η μυστική γνώση... αυτή η γνώση του Θεού είναι η έκσταση της αγάπης, που παραμένει αμετακίνητη, σταθερά προσηλωμένη στον Θεό. Έχει φθάσει στην κατάσταση της θέωσης του ανθρώπου, της μυστικής ένωσης με τον Θεό".

(11). Πρώτη φάση λοιπόν είναι η καρδιά να απαλλαγεί από τα πάθη. Τα πάθη αποτελούν παρορμήσεις εσωτερικές, ενάντιες στην θέλησή μας, είτε επιθυμίες που τις επαναλαμβάνει η καρδιά ώστε να καταστούν έξη, εξάρτηση, συνήθεια, από την οποία δεν μπορεί να απαλλαγεί. Οι Πατέρες αναφέρονται σε οκτώ βασικά, κύρια πάθη, γαστριμαργία, πορνεία, φιλαργυρία, οργή, λύπη, ακηδία, κενοδοξία, υπερηφάνεια, εκ των οποίων εκπηγάζουν άλλα πάθη. Όταν η καρδιά εξουσιάζεται από πάθη, ξεχνά τον Θεό. Η θεραπεία της καρδιάς αρχίζει όταν με πίστη ανοίγεται στον Θεό και αρχίζει τον πνευματικό αγώνα της να απαλλαγεί από τα πάθη και να αποκτήσει τις αρετές.

(12). Δεν είναι όλα τα πάθη κακά. Υπάρχουν τα λεγόμενα φυσικά πάθη (λ.χ. πείνα, δίψα, χαρά, φόβος,) που είναι απαραίτητα για την διατήρηση της βιολογικής μας υπάρξεως. Όταν τα φυσικά αυτά πάθη μεταβάλλονται σε αφύσικα πάθη που δεσμεύουν την καρδιά στα γήινα και την απομακρύνουν από τον Θεό, υπάρχει πρόβλημα. Η καρδιά οφείλει να αγωνισθεί έναντι αυτών, να τα ελέγξει, να τα περιορίσει, να τα μεταβάλλει από γήινα πάθη σε πνευματικές επιθυμίες. Γράφει ο Άγ. Μάξιμος ο Ομολογητής: "τα φυσικά πάθη γίνονται καλά σε εκείνους που αγωνίζονται όταν, αποσυνδέοντας αυτά από τα ζητήματα της σαρκός, τα χρησιμοποιούμε για να αποκτήσουμε τα ουράνια. Π.χ. μπορούν να μεταβάλλουν την όρεξη σε πνευματική

επιθυμία των ουρανίων πραγμάτων, την ηδονή (ευχαρίστηση) σε αγνή χαρά προς την συνέργεια του νου προς τις θείες δωρεές, τον φόβο σε φροντίδα προς αποφυγή μελλουσών αποτυχιών εξ αιτίας της αμαρτίας, και την λύπη προς επανόρθωση και μετάνοια". Τότε η καρδιά θα βρίσκει χαρά όσο θα προοδεύει πνευματικά και θα γεύεται πνευματικές ευλογίες.

(13). Η πρόκληση που έχει να αντιμετωπίσει η καρδιά είναι μεγάλη. Η καρδιά γλυκαίνεται από την ηδονή (ευχαρίστηση) που προκαλούν τα πάθη, καταλήγουν όμως σε οδύνη, πόνο και θλίψη, που γεννά η διάπραξη της αμαρτίας. Η καρδιά που θέλει να ανοιχθεί στον Θεό, πρέπει πρώτα να αγωνισθεί κατά της κυριαρχίας των παθών, που την εμποδίζουν να ενωθεί με τον Θεό. Για να ανοιχθεί η καρδιά στον Θεό, πρέπει πρώτα να σπάσει τα δεσμά της ηδονής των παθών που καταλήγουν στην οδύνη, την θλίψη της αμαρτίας.

(14). Η δυσκολία που έχει να αντιμετωπίσει η καρδιά στην προσπάθειά της να απαλλαγεί από τα πάθη, είναι μεγάλη. Η ρίζα του προβλήματος εντοπίζεται πολύ νωρίς, στον Παράδεισο, όταν ο Αδάμ και η Εύα προτίμησαν την απόλαυση του απαγορευμένου καρπού. Έτσι, εισήλθε στον άνθρωπο η ανυπακοή και η δουλεία στα πάθη. Τα κακά και αφύσικα πάθη εισήλθαν στον άνθρωπο, κατέκλυσαν την καρδιά του, και όλη η ζωή του ανθρώπου έγινε ένας φαύλος κύκλος μεταπτώσεων μεταξύ εμπαθών απολαύσεων που ξεκινούν με ηδονή (ευχαρίστηση) και καταλήγουν σε θλίψη και πόνο (οδύνη). Από τότε η καρδιά είναι διχασμένη μεταξύ των εμπαθών και πονηρών επιθυμιών, και της επιθυμίας να επιστρέψει στον Θεό. Όσο η καρδιά αδυνατεί να ελέγξει τα πάθη, ξεχνά τον Θεό και καταλήγει πνευματικά ανισόρροπη και προβληματική, φοβισμένη, ανελεύθερη, εξαρτημένη.

(15). Όταν η καρδιά ανοίγεται στον Θεό, δέχεται την επίδραση του Αγίου Πνεύματος, που ενοικεί σε αυτήν, εργάζεται μέσα της, γλυκαίνει και μαλακώνει την καρδιά ώστε να γίνει δεκτική στις θείες δωρεές και αρετές. Όταν ανοίγεται η καρδιά στον Θεό, ελευθερώνεται από τα πάθη και αποκτά τις αρετές. Αυτή είναι η ουσία της πνευματικής ζωής. Το Άγιο Πνεύμα εισέρχεται στην καρδιά, την μαλακώνει ώστε να δεχθεί

την αγάπη του Θεού και να ανταποκριθεί στο κάλεσμα της θεικής αγάπης. Η καρδιά γίνεται υπάκουη στο θέλημα του Θεού και δέχεται την συνέργεια του Αγίου Πνεύματος στην προσπάθεια της απόκτησης των αρετών.

(16). Η καρδιά, για να προφυλαχθεί από την προσβολή των παθών, πρέπει να αντισταθεί στην προσβολή των κακών λογισμών. Αυτό είναι πολύ κρίσιμο σημείο στον πνευματικό αόρατο πόλεμο, όπως τον χαρακτηρίζει ο Άγ. Νικόδημος ο Αγιορείτης, που διεξάγει η καρδιά εναντίον των παθών. Οι νηπτικοί Πατέρες περιγράφουν αυτήν την διαδικασία περίπου ως εξής: ο Σατανάς βάζει στο μυαλό μία αμαρτωλή σκέψη, έναν πονηρό λογισμό, που αποτελεί την πρώτη προσβολή. Όμως αυτός ο λογισμός, το σπέρμα της αμαρτίας, δεν είναι ακόμη αμαρτία. Για να τελεσθεί η αμαρτωλή πράξη που υποκινείται από την προσβολή του πονηρού λογισμού, πρέπει να συγκατατεθεί το μυαλό (ο νους), να κατέλθει ο πονηρός λογισμός στην καρδιά, να παραμείνει, να καλλιεργηθεί, ώστε να προκληθεί σύγχυση, σκοτισμός του νου και της καρδιάς που προκαλείται από την ανάμειξη αγαθών και πονηρών λογισμών. Τότε ο Σατανάς έχει πετύχει τον σκοπό του, έχει σπείρει στην καρδιά την ανησυχία και την αγωνία των λογισμών, που καταλήγουν σε πάθη και υλοποίηση της αμαρτίας. Όταν η καρδιά ανοίγεται στον Θεό, κυριαρχείται από θεοφιλείς, ειρηνικούς λογισμούς, και η ίδια γαληνεύει. Όταν όμως η καρδιά ανοίγει είσοδο στους πονηρούς λογισμούς που υποβάλλει ο Σατανάς, τότε από αγία γίνεται αγρία, γεμάτη σκότος, ταραχή και αναστάτωση. Αυτόν τον διχασμό της καρδιάς μεταξύ του πνευματικού νόμου του Θεού που τον αντιστρατεύεται ο σαρκικός νόμος της αμαρτίας, και οδηγεί τον άνθρωπο στην αμαρτία πολλές φορές ενάντια στην καλή του προαίρεση, περιγράφει με πολλή παραστατικότητα ο Απ. Παύλος (Ρωμ. 7:15-25).

(17). Πρωταρχική υποχρέωση της καρδιάς, αν θέλει να προχωρήσει στην πνευματική ζωή, είναι να απορρίψει τον πονηρό λογισμό αμέσως μόλις εμφανισθεί. Η "φυλακή του νοός" (=φύλαξη του νου), η νήψη, η αντίρρηση στην προσβολή των πονηρών λογισμών, η καρδιακή προσευχή (η νοερά

προσευχή) αποτελούν τους τρόπους που συνιστούν οι νηπτικοί Πατέρες, οι καθηγητές της ερήμου και της πνευματικής ασκητικής ζωής, ώστε η καρδιά να μην υποκύψει στα πάθη.

(18). Όταν η καρδιά ανοίγεται στον Θεό, συνηθίζει, μαθαίνει να ζει σύμφωνα με το θέλημα του Θεού, και να εργάζεται τις αρετές. Όταν όμως η καρδιά κυριαρχείται από τα πάθη, συνηθίζει να τα υποθάλπει, να τα επιθυμεί, να τα τροφοδοτεί, να φοβάται να ζήσει χωρίς την ηδονή που προσφέρουν τα πάθη, να υποφέρει από το άγχος, την αναταραχή από τις οδυνηρές συνέπειες της αμαρτίας. Μία τέτοια καρδιά είναι πλήρως υποταγμένη και υποδουλωμένη στον πονηρό, αλυσοδεμένη με τα πάθη και τις κοσμικές επιθυμίες. Ζει μία ζωή εγκόσμια, γεμάτη μέριμνες, άγχος, φοβίες, χωρίς Θεό. Τα πάθη και η αμαρτωλή ζωή αποτελούν την πηγή του άγχους και την αιτία της κατάθλιψης στους σημερινούς ανθρώπους.

(19). Όταν όμως η καρδιά ανοίγεται στον Θεό, μεριμνά πλέον πώς να αρέσει στον Θεό και όχι στον κόσμο. Αποζητεί πλέον τα πνευματικά, καθώς σταδιακά ελευθερώνεται από την ψυχική επιβάρυνση που της προξενούν τα πάθη, αισθάνεται ελεύθερη, ανάλαφρη, καθώς έχει φθάσει στην κατάσταση που προσευχόμαστε στην Θεία Λειτουργία: *"πάσαν βιοτικήν αποθώμεθα μέριμναν"*. Η απόθεση, η απομάκρυνση των βιοτικών μεριμνών που συμπνίγουν την καρδιά, και η εναπόθεση των πάντων με ελπίδα και πίστη στον Θεό, βοηθούν την καρδιά να ελευθερωθεί από τα βαρίδια των παθών και να ανέλθει ανάλαφρη προς συνάντηση του Θεού. Ας προσέξουμε αυτό το σημείο, είναι σημαντικό στην πνευματική μας ζωή.

(20). Το άνοιγμα της καρδιάς στον Θεό ξεκινάει πρωτίστως από την πίστη. Το θεμέλιο της χριστιανικής ζωής είναι η πίστη. Η καρδιά βαθαίνει στην πίστη όταν με ευλάβεια ενθυμείται τον Θεό και επικαλείται το Όνομά Του. Οι Κάλλιστος και Ιγνάτιος Ξανθόπουλοι γράφουν σχετικώς: *"η αρχή κάθε θεοφιλούς πράξεως είναι η επίκληση με πίστη του σωτηρίου ονόματος του Κυρίου μας Ιησού Χριστού, όπως ο Ίδιος είπε, 'χωρίς Εμένα δεν μπορείτε να κάνετε τίποτε' (Ιω. 15:5)...* πρέπει να βιάζουμε εαυτούς εν παντί τρόπω να ζούμε, αναπνέουμε, κοιμόμαστε, ξυπνάμε, τρώμε και πίνουμε μαζί με

Αυτόν και εν Αυτώ". Αυτή η πίστη στον Χριστό σε ό,τι κάνουμε είναι θεμελιώδης στην πορεία που κάνει η καρδιά να απαλλαγεί από τα πάθη που εγείρονται άγρια. Προτού να εγερθούν τα πάθη, η καρδιά πρέπει να προλάβει να τα αντιμετωπίσει επικαλούμενη με πίστη το Όνομα του Ιησού (νοερά καρδιακή προσευχή). Τότε η Χάρις του Θεού συνεργεί και επενεργεί στην καρδιά, ενδυναμώνοντας την θέλησή της να περικόψει τα πάθη. Όταν στην καρδιά ανθίζει μία τέτοια πίστη, που αυξάνει με την τήρηση των εντολών του Θεού και την καλλιέργεια των αρετών, τόσο περισσότερο η καρδιά ανοίγεται στον Θεό και αισθάνεται την παρουσία Του. Η μνήμη του Θεού, η επίκληση του Ονόματος του Ιησού, η καρδιακή προσευχή, βοηθούν να αυξηθεί η πίστη και η καρδιά να προχωρήσει πνευματικά.

(21). Η πίστη αυξάνει στην καρδιά τον φόβον του Θεού, και την μνήμη του θανάτου και της Τελικής Κρίσεως. Όταν η καρδιά κυριαρχείται από τον φόβον του Θεού, αυξάνει την συναίσθηση της αμαρτωλότητας, την εσωτερική της διάθεση για προσευχή και αποφασιστικότητα για αποφυγή της αμαρτίας.

(22). Μία καρδιά που έχει φόβον Θεού, έχει και μετάνοια. Επιδεικνύει άμεση αντίδραση/απόκρουση των πονηρών λογισμών. *"Η μετάνοια είναι συμφιλίωση/καταλλαγή με τον Κύριο διά της ασκήσεως των αρετών αντιτιθεμένων προς τις αμαρτίες"* (Ιωάννης της Κλίμακος). Ο άγιος Ισαάκ ο Σύρος αποκαλεί την μετάνοια ως την υψίστη των αρετών, που δεν έχει τέλος για όσο ζούμε, είναι το μέσον για την διαρκή μας τελείωση. Η μετάνοια είναι η οδός της αγάπης, η τελείωση της πνευματικής μας ζωής.

(23). Ο άγιος Ισαάκ ο Σύρος εξηγεί πως η μετάνοια συνδέεται με την αγάπη και τον φόβον Θεού. *"Όπως ακριβώς δεν είναι δυνατόν να διασχίσει κάποιος το μεγάλο πέλαγος χωρίς πλοίο, έτσι δεν μπορεί κάποιος να φθάσει στην αγάπη χωρίς φόβον. Μπορούμε να διασχίσουμε το τρικυμιώδες πέλαγος που βρίσκεται ανάμεσα σε μας και τον πνευματικό παράδεισο μόνον με το πλοίο της μετανοίας, που κινείται από τους κωπηλάτες του φόβου. Εάν αυτοί οι κωπηλάτες του φόβου δεν κατευθύνουν το πλοίο της μετανοίας καλώς, διά του οποίου διασχίζουμε το πέλαγος αυτού του κόσμου προς τον Θεό, θα πνιγούμε σε αυτό. Η*

μετάνοια είναι το πλοίο, ο φόβος είναι το πηδάλιο, η αγάπη είναι το θεϊκό λιμάνι. Ο φόβος λοιπόν μας βάζει στο πλοίο της μετανοίας και διασχίζουμε το τρικυμιώδες πέλαγος και μας οδηγεί στο θεϊκό λιμάνι, που είναι η αγάπη όπου φθάνουν όλοι εκείνοι που εργάζονται (ενν. πνευματικώς, τις αρετές) και έχουν φωτισθεί από την μετάνοια. Και όταν έχουμε φθάσει στην αγάπη, έχουμε φθάσει στον Θεό. Και το ταξίδι μας έχει τελειώσει και έχουμε φθάσει στο νησί που είναι πέραν του κόσμου τούτου".

Η καρδιά οφείλει να επιβιβασθεί στο "πλοίο της μετανοίας" για να φθάσει με ασφάλεια στο λιμάνι του Θεού.

(24). Η μετάνοια αποτελεί την φλόγα που θερμαίνει την καρδιά και την οδηγεί σταδιακώς στην εξάλειψη του εγωισμού. Η μετανοούσα καρδιά έχει συναίσθηση της ανεπάρκειάς της και της αμαρτωλότητός της, όπως και την ανάγκη της συνεχούς τελειώσεως. Το μεγαλύτερο εμπόδιο για μία καρδιά που ανοίγεται στον Θεό, είναι ο εγωισμός που την εμποδίζει να φθάσει στο λιμάνι της θεϊκής αγάπης. Εάν ο εγωισμός δεν πεθαίνει εντελώς, η καρδιά δεν μπορεί να αποκτήσει την θεϊκή αγάπη. Όπως αγαπά τον εαυτό του, δεν μπορεί να αγαπήσει τους άλλους ούτε και τον Θεό. Η καρδιά που έχει απαλλαγεί από τον εγωισμό, είναι ανοιχτή να δεχθεί την αγάπη που συνοδεύεται από διαρκή μετάνοια και ταπείνωση. Όταν η καρδιά ανοίγεται στο τρικυμιώδες πέλαγος, για να φθάσει στο λιμάνι του Θεού με ασφάλεια, οφείλει να αφήσει πίσω της τον εγωισμό. Ο εγωισμός είναι η ρίζα της αμαρτίας που θεραπεύεται από μία ταπεινή καρδιά. Η μετάνοια καταπολεμεί τον εγωισμό και οδηγεί την καρδιά στην ένωσή της με τον Θεό, να αγαπήσει αληθινά τον Θεό και τους συνανθρώπους.

(25). Όταν η καρδιά μετανοεί, οδηγείται στο ιερό μυστήριο της εξομολόγησεως, όπου ενώπιον του ιερέως πνευματικού/εξομολόγου, με ταπείνωση και ειλικρίνεια, αποβάλλει το φορτίο και την ρυπαρότητα των αμαρτιών, και συμφιλιώνεται με τον Θεό. Η καρδιά ταπεινώνεται ενώπιον του ιερέως και του Θεού, αναγνωρίζει τις αδυναμίες της και πνευματικές αποτυχίες, λαμβάνει την άφεση των αμαρτιών αλλά και πνευματική καθοδήγηση στον πόλεμο κατά των παθών και προς το ταξίδι της προς τον Θεό. Η καρδιά του πιστού που

εξέρχεται από την εξομολόγηση, είναι ανάλαφρη και χαρούμενη, συμφιλιωμένη με τον Θεό και με την συνείδησή της. Δυστυχώς, για πολλούς μη συνειδητούς χριστιανούς η εξομολόγηση αποτελεί ένα μυστήριο άγνωστο και ξεχασμένο. Και όμως, εάν σκεφθούμε πόσο φιλόανθρωπο δώρο και ευλογία του Θεού είναι η εξομολόγηση για τον άνθρωπο, πόσο θεραπευτικό των παθών που μαλακώνει και κατανύσσει την καρδιά, θα προσφεύγαμε αμέσως και με προθυμία στο εξομολογητήριο και στο πετραχήλι του πνευματικού. *"Κανείς δεν είναι τόσο γενναιόδωρος και φιλόανθρωπος όπως είναι ο Κύριος, αλλά ακόμη και Αυτός δεν συγχωρεί τις αμαρτίες του ανθρώπου που δεν μετανοεί... είμαστε καταδικασμένοι όχι εξ αιτίας του πλήθους των πονηριών μας, αλλά διότι δεν θέλουμε να μετανοήσουμε"* (άγιος Μάρκος ο Ασκητής).

(26). Όταν η καρδιά ανοίγεται στον Θεό, οφείλει να επιδεικνύει εγκράτεια από τις κακίες και τις πονηρές επιθυμίες. Όσον απομακρύνεται η καρδιά από τα πονηρά και αμαρτωλά του κόσμου τούτου, τόσο πιο ανάλαφρη κατευθύνεται προς την ένωσή της με τον Θεό. Άρα, η εγκράτεια για τον χριστιανό δεν έχει αρνητικό περιεχόμενο, όπως νομίζει ο πολύς κόσμος. Δεν είναι στέρηση, αλλά θεληματική περικοπή των πονηρών λογισμών και των σωματικών αμαρτιών. Όταν η καρδιά εξασκεί εγκράτεια, απαλλάσσεται από τις αλυσίδες των παθών και ελεύθερη πορεύεται προς τον Θεό. Η αγάπη και η επιθυμία της καρδιάς να βρίσκεται κοντά στον Θεό είναι ισχυρότερη από κάθε εγκόσμια πονηρία και αμαρτία. Όταν η καρδιά ανοίγεται στην αγάπη του Θεού, παραμένει κλειστή στα πάθη.

(27). Η καρδιά βοηθείται στην πολέμηση των παθών, όταν και το σώμα δεικνύει εγκράτεια. Η νηστεία αποτελεί μία συνειδητή πνευματική επιλογή, και στόχον έχει να περιστείλει την επιθυμία της καρδιάς για υλικές και κοσμικές απολαύσεις, αλλά και να ανοίξει την "ορεξη" της για τις πνευματικές απολαύσεις του Θεού. Η νηστεία είναι το αντίδοτο της λαιμαργίας και της γαστριμαργίας, συντριβή του εγωισμού, ταπείνωση της σαρκός, ελευθέρωση της καρδιάς από τα πάθη. Η τήρηση της κανονισμένης από την Εκκλησία νηστείας βοηθάει την καρδιά να προχωρήσει πνευματικά.

(28). Η νηστεία δεν είναι απλώς αποφυγή κάποιων τροφών, όπως πολλοί κακώς νομίζουν, αλλά έχει ουσιαστικό πνευματικό περιεχόμενο. Η νηστεία των τροφών αποτελεί την αρχή της πνευματικής νηστείας, όπου η καρδιά νηστεύει από αμαρτίες και κακίες, απαλλάσσεται από την επιθυμία (παύει να ορέγεται) τα πονηρά, καθίσταται απαθής στα πάθη και τις επιθυμίες.

(29). Η νηστεία ως μέσο της πνευματικής ζωής σημαίνει την θέληση του ανθρώπου να επιδείξει εγκράτεια, όχι μόνον στις τροφές, αλλά κυρίως εγκράτεια ως προς τα πάθη. Η νηστεία σκοπόν έχει να ξεριζώσει την ρίζα των παθών, τους πονηρούς και εμπαθείς λογισμούς, αυτούς που ο διάβολος εμβάλλει στην καρδιά. Ακόμη και καλοί λογισμοί μπορεί να καταλήξουν σε πάθη. Η καρδιά που ανοίγεται στον Θεό οφείλει να επιδιώκει αυτό που οι νηπτικοί Πατέρες ονομάζουν "απροσπάθεια", δηλ. μη προσκόλληση στα πάθη (α-προς-παθεια). Τότε θα κυριαρχήσουν οι καλοί και ειρηνικοί λογισμοί που χαρίζουν στην καρδιά γαλήνη. *"Πρέπει να προσφέρουμε κάθε καλό λογισμό που εγείρεται μέσα σας, αμέσως μόλις παρουσιάζεται, στον Χριστό ως θυσία"* (Μάρκος ο Ασκητής).

(30). Κάθε λογισμός που αναβαίνει στην καρδιά πρέπει να κατευθύνεται προς τον Χριστό. Πρέπει να είμαστε σε διαρκή επιφυλακή και πνευματική εγρήγορση, ή, όπως το ονομάζουν οι νηπτικοί Πατέρες, να τηρούμε *"φυλακή του νοός"* (=φύλαξη του νου από λογισμούς) και *"νήψη"*. Φυσικά, ο νους δεν σταματά να εργάζεται, είναι ένα διαρκές εργαστήριο που παράγει λογισμούς. Ο νους και η καρδιά οφείλουν να περιφρουρούν τους εισερχομένους λογισμούς, ώστε να αποδιώχνει τους πονηρούς λογισμούς που τείνουν να εξελιχθούν σε πάθη και κακές επιθυμίες, και να καλλιεργεί τους καλούς λογισμούς που φέρνουν πνευματική γαλήνη και ηρεμία στην καρδιά. Αυτό αρχικώς είναι δύσκολο, αλλά με τον καιρό καθίσταται ευκολότερο.

(31). Η *"φυλακή του νοός"* έχει άμεση σχέση με την καρδιά. Η καρδιά που ανοίγεται στον Θεό, θα δέχεται τους καλούς λογισμούς, μόνον όταν νοιώθει την καρδιακή παρουσία του Χριστού. Ο Χριστός χτυπάει την θύρα της καρδιάς μας και

ζητεί να Του ανοίξουμε και να Του προσφέρουμε την καρδιά μας. Κάθε λοιπόν αγαθός λογισμός πρέπει να προσφέρεται ως θυσία/ προσφορά της καρδιάς στον Κύριο. Μία τέτοια καθαρή καρδιά βοηθάει τον νου να μην περιπλανάται ασκόπως και να μην δέχεται κάθε είδους λογισμούς, παρά μόνον τους θεοφιλείς και αγαθούς. Αλλά και *"ο νους πρέπει να είναι άγρυπνος επί την καρδίαν και να την φυλάττει με πάσα νήψη, προσπαθώντας να εισχωρήσει στα πιο μύχια μέρη της, όπου δεν υπάρχουν άνεμοι των πονηρών λογισμών, να πηγαίνει ακόμη βαθύτερα και να προσεγγίζει μόνον τον Θεό"* (Μάρκος ο Ασκητής).

(32). Η παρουσία του Θεού στην καρδιά προφυλάσσει τον νου από πονηρούς και εμπαθείς λογισμούς. Όμως η πνευματική αυτή άμυνα καταρρέει, όταν εμείς επιτρέπουμε σε λογισμούς να συνδεθούν με πάθη και επιθυμίες, να γίνουν δηλ. εμπαθείς λογισμοί, που θα καταλήξουν σε αμαρτωλά πάθη. Ο νους ξεχνιέται, χαλαρώνει την επιφυλακή, και γλυκαίνεται από τις επιθυμίες που εγείρονται, ξανοίγεται στους αρχικούς λογισμούς και καταλήγει να υποκύπτει στα πάθη. Ακόμη και όταν συμβεί κάτι τέτοιο, αμέσως η καρδιά θα μας φυλάξει, εάν κρατήσει την πνευματική αρχή να προσφέρει κάθε λογισμό της στον Κύριο και να Τον επικαλείται με την καρδιακή προσευχή του Ιησού, *"Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με"*. Έτσι ο νους και η καρδιά θα κατορθώνουν να αποκρούουν την πρώτη προσβολή των λογισμών, αλλά και να αποκαλύπτουν εκείνους τους λογισμούς που εμφανίζονται εν αρχή μεταμφιεσμένοι σε αγαθούς λογισμούς ("δεξιούς") αλλά στην πραγματικότητα υποκρύπτουν πονηρία. Η καρδιά που ανοίγεται στον Θεό έχει ως όπλο της την καρδιακή προσευχή του Ιησού. Εάν συνηθίσει να την λέει, τότε και φυλακή του νοός θα έχει αλλά και την αδιάλειπτη προσευχή, όπως διδάσκει ο Απ. Παύλος: *"αδιαλείπτως προσεύχεσθε, εν παντί ευχαριστείτε, τούτο γαρ θέλημα Θεού εν Χριστώ Ιησού εις υμάς... πάντα δε δοκιμάζετε, το καλόν κατέχετε, από παντός είδους πονηρού απέχεσθε"* (Α' Θεσσαλονικείς 5:17,21-22)". Μία τέτοια καρδιά θα έχει κάνει σημαντικά βήματα προς τον Θεό και θα έχει επιτύχει πνευματική πρόοδο στην μετάνοια και την καθυπόταξη των παθών.

(33). Η καρδιά, στην πορεία της προς τον Θεό, "αγαπά το καλό και αγαθό θεληματικά κατευθύνεται προς την χάρη της θεώσεως, καθοδηγείται από την πρόνοια (του Θεού), από τους λόγους της σοφίας" (άγιος Μάξιμος ο Ομολογητής). Συμβαίνει όμως, καθώς η καρδιά προοδευτικά ανοίγεται στον Θεό, να αρχίσει να θεωρεί εαυτήν ανώτερη πνευματικά και τους άλλους κατώτερους. Αυτό το σημείο ας το προσέξουμε. Όταν η καρδιά αρχίσει να υπερηφανεύεται για τα πνευματικά της κατορθώματα, τότε χάνει την νήψη και την προσοχή, και πέφτει στα πάθη της υπερηφανείας και της ματαιοδοξίας. Τότε ο Θεός επιτρέπει στην υπερήφανη αυτήν καρδιά να έρθουν πειρασμοί και πνευματικές πτώσεις, ώστε να ταπεινωθεί και να μην υψηλοφρονεί. Αυτή η υπερήφανη καρδιά έχει χάσει την γαλήνη της, κυριαρχείται από πνεύμα κατακρίσεως προς τους άλλους. Τότε, ο Θεός ενεργοποιεί τον πνευματικό Του νόμο, ώστε και η ίδια να υποπέσει στο ίδιο αμάρτημα για το οποίο κατέκρινε τους άλλους. Όταν συμβεί μία τέτοια πνευματική πτώση, η καρδιά είναι ευάλωτη στους λογισμούς απελπισίας που της υποβάλλει ο διάβολος. Για να ξαναβρεί την πνευματική της κατάσταση και να επανέλθουν οι καλοί και ειρηνικοί λογισμοί στην καρδιά, αυτή οφείλει να φανεί σταθερή στην πίστη, να μάθει να είναι πιο ταπεινή και να εμπιστεύεται στην Θεία παρηγορία και όχι στους δικούς της λογισμούς.

(34). Ακόμη και μέσα από τους πειρασμούς και τις δοκιμασίες, ακόμη και τον πόνο που επιφέρει η αμαρτία, η καρδιά μπορεί να ωφεληθεί και να ωριμάσει πνευματικά. Οι πειρασμοί είναι μία πνευματική δοκιμασία που επιτρέπει ο Κύριος για να δοκιμασθεί η καρδιά και να αποδειχθεί πιστή και κυρίαρχη των παθών. Η καρδιά που ανοίγεται στον Θεό δεν θα βρει την χαρά στα πάθη και τις επιθυμίες. Εκεί μόνον ματαιότητα, θλίψη και πόνο θα γευθεί. Αντιθέτως, την γνήσια χαρά η καρδιά θα την συναντήσει εκεί που βρίσκεται ο Θεός, η Χαρά και η Ειρήνη μας. Με την αποφυγή των πειρασμών και την υπομονή, η καρδιά προοδεύει στην πίστη, αποκτά αγάπη και ελπίδα, και βρίσκει την αληθινή χαρά στον Κύριο.

(35). Η καρδιά που εξέρχεται νικήτρια από τους πειρασμούς, μαθαίνει να στηρίζει την ελπίδα της στον Θεό,

ιδίως όταν βλέπει πόσες δυσκολίες και αντιξοότητες έχει να αντιμετωπίσει στον παρόντα βίο αλλά και στην πνευματική της πορεία προς τον Θεό. Όταν η καρδιά στηρίζει την ελπίδα της στον Θεό, τότε είναι ειρηνική, δεν ταρασσεται από μέριμνες ή φόβους. Η καρδιά που ελπίζει στον Θεό, ανοίγεται στην Χάρη του Θεού που την κάνει να νοιώθει τα προβλήματα του παρόντος κόσμου ως ασήμαντα και ελαφριά. Όταν η καρδιά εμπιστεύεται το μέλλον της στον Κύριο, όλες οι δυσκολίες και οι μέριμνες αντιμετωπίζονται με υπομονή.

(36). Όσον η καρδιά επιδεικνύει υπομονή και ελπίδα στα προβλήματα, ο Θεός της χαρίζει ταπείνωση και πραότητα. Η πραότητα είναι εκείνη η ειρηνική διάθεση της καρδιάς που φανερώνει ανεκτικότητα και προς τις σχέσεις με τους άλλους, αλλά κυρίως μία προθυμία και θέληση καρδιακή να υποταχθεί στο θέλημα του Θεού. Η ταπεινή και πραεία καρδιά είναι απρόσβλητη από τον εγωισμό και τον θυμό, αδιάφορη στις προσβολές ή τους επαίνους που δέχεται από τους άλλους, ειρηνική, που προσεύχεται ειλικρινώς για κάθε ψυχή. Με την πραότητα η καρδιά αγγίζει την απλότητα. Η ταπείνωση της καρδιάς είναι το αντίδοτο του εγωισμού. Η ταπεινή καρδιά είναι πάντα ανοικτή στο θέλημα του Θεού, αναγνωρίζει την δική της ελαχιστότητα και βαθιά εξάρτησή της από τον Θεό, βιώνει πιο έντονα το μυστήριο της θεϊκής παρουσίας και της σχέσεως με τον Θεό. Η ταπεινή καρδιά γίνεται κατοικητήριο του Θεού, καθώς σε μία καθαρή και ταπεινή καρδιά αναπαύεται η παρουσία του Θεού. Η καρδιά που ανοίγεται με ταπείνωση και πραότητα στον Θεό, γίνεται δέκτης της θείας χάριτος και κάτοπτρο του θείου φωτός, απολαμβάνει πλήρως την παρουσία του Θεού. Η ταπεινή καρδιά είναι η κληρονόμος των δωρεών του Θεού, καθώς *"μακάριοι οι πραείς, ότι αυτοί κληρονομήσουσιν την γην"* (Ματθ. 5:5).

(37). Η ταπεινή καρδιά είναι ειρηνική, και παραμένει απρόσβλητη από το πάθος του εγωισμού και άλλα πάθη. Έχει υπερβεί τα πάθη, έχει φθάσει στο επίπεδο της απάθειας. *"Απάθεια είναι η ειρηνική κατάσταση της ψυχής"* (άγιος Μάξιμος ο Ομολογητής). Η απαθής καρδιά νεκρώνεται ως προς τα πάθη, καθώς *"απάθεια δεν σημαίνει να μην νοιώθει κανείς τα πάθη,*

αλλά να μην τα δέχεται" (αββάς Ισαάκ ο Σύρος). Η απαθής καρδιά σημαίνει ότι δέχεται τις επιθέσεις των δαιμόνων, αλλά παραμένει απρόσβλητη (άγιος Διάδοχος Φωτικής). Όταν η καρδιά ανοίγεται στον Θεό και φθάσει στην πνευματική κατάσταση της απαθείας, γίνεται παράδεισος όπου τα πάθη δεν έχουν καμία θέση και όπου κατοικούν όλες οι αρετές και η Χάρη του Θεού.

(38). Η απάθεια της καρδιάς αποτελεί προϋπόθεση για να δεχθεί τον θείο φωτισμό. Η καρδιά ειρηνεύει, δείχνει αγαπητική διάθεση προς όλους. Η καρδιά δεν μπορεί να λάβει την θεϊκή φανέρωση/αποκάλυψη, όσο διάστημα τα πνευματικά μάτια της ψυχής είναι σκοτισμένα από τα πάθη. Η έλλειψη των παθών, η απάθεια της καρδιάς, την καθιστά δεκτική της θείας χάριτος, εύφορον έδαφος όπου ανθίζει η αγάπη για τον Θεό. Έτσι, η απαθής καρδιά αντανακλά την γαλήνη και την ειρήνη του Θεού, εργάζεται αυτές τις αρετές και τις διαχέει στο περιβάλλον της, στην συγγένεια, στην γειτονιά, στην εργασία, στην κοινωνία, σε όλους. Η απαθής καρδιά επιδρά σε όλους ειρηνικά και καθαγιαστικά, καθώς έχει κατακτήσει την ειρήνη των λογισμών που εισχωρεί στα πιο μύχια μέρη της καρδιάς, όπου κανείς συναντά την ειρηνική και γαλήνια παρουσία του Θεού. Αυτή καρδιά έχει φθάσει στην πνευματική κατάσταση της απλότητας, καθώς κατά πρώτον "δέχεται και συλλαμβάνει τα πράγματα στην απλότητα των νοημάτων τους, χωρίς δηλ. να διαπλέκονται με τα πάθη. Και κατά δεύτερον, είναι μία κατάσταση (της καρδιάς) που δεν αποκλείει αλλά εμπεριέχει την αγάπη" (άγιος Μάξιμος ο Ομολογητής). Η καρδιά αλλά και ο νους με την Χάρη του Θεού εργάζονται τα έργα της αρετής και πλησιάζουν στην γνώση και την κατανόηση του μυστηρίου του Θεού. Η απαθής καρδιά καθαίρεται, ο νους λεπτύνεται, γίνονται τόσο διαφανείς και πιο ανοικτοί στην παρουσία του Θεού (άγιος Μάρκος ο Ερημίτης).

(39). Συλλαμβάνουμε την καρδιά μας να έχει μέριμνες του κόσμου τούτου, να είναι γεμάτη ανησυχία και φόβο. Έτσι όμως δυσκολευόμαστε να επικεντρωθούμε στον Θεό, να εκτελέσουμε το θέλημά Του, και να εργαζόμαστε τα έργα των αρετής στην καθημερινή μας ζωή. Η καρδιά αυτή έχει ανάγκη μιας ριζικής αλλαγής, μιας αναγεννητικής μεταμορφώσεως. Έχει ανάγκη να

ανοιχθεί στον Θεό. Η αναγεννητική αυτή πορεία αρχίζει με την πίστη στον Λόγο του Θεού, περνά μέσα από τα μυστήρια της Εκκλησίας (βάπτισμα, εξομολόγηση, θεία κοινωνία) μέσω των οποίων μεταδίδεται η θεία Χάρις και ενεργοποιούνται οι δωρεές του Αγίου Πνεύματος. Η καρδιά ενισχύεται στην πίστη όταν συνειδητοποιήσει την αμαρτωλότητά της και θεωρήσει την μέλλουσα πραγματικότητα της αιωνίου ζωής. Ο φόβος του Θεού συγκρατεί την καρδιά από τις πονηρές επιθυμίες και την βοηθά να μετανοήσει και να καθαρθεί. Η καρδιά που ανοίγεται στον Θεό αισθάνεται συντριβή και ταπείνωση. Συμμετέχουμε στα μυστήρια της Εκκλησίας για να λάβουμε θεραπεία των παθών μας και πνευματική αύξηση. Αγωνιζόμαστε με νηστεία, εγκράτεια, προσευχή για να απομακρύνουμε τα πάθη και τους πονηρούς λογισμούς από την καρδιά μας και να την γεμίσουμε με την προσευχή του Ιησού και την καρδιακή παρουσία του Θεού. Τα πάθη χωρίζουν την καρδιά από τον Θεό, η καταπολέμηση των παθών ανοίγει τον δρόμο για την ένωση με τον Θεό. Η καρδιά οφείλει να αγωνισθεί την πνευματική της κάθαρση με υπομονή, πίστη και ελπίδα στον Θεό, ώστε να πάψει να είναι εγωκεντρική και να γίνει ταπεινή, πραεία, αγαπητική προς τον Θεό και προς όλους.

(40). Ο πιστός λαμβάνει τις δωρεές του Αγίου Πνεύματος κατά το μυστήριο του Χρίσματος. Αυτές όμως δεν ενεργούν εάν η καρδιά παραμένει αμετανόητη και εμπαθής. Μόνον εάν απομακρυνθούν τα πάθη από την καρδιά, οι δωρεές του Αγίου Πνεύματος (αγάπη, χαρά, ειρήνη, μακροθυμία, χρηστότητα, αγαθωσύνη, πίστη, πραότητα, εγκράτεια- Γαλ. 5:22) ενεργοποιούνται και εκδηλώνονται. Η καρδιά αυτή έχει εισέλθει στην φάση της καθάρσεως και του φωτισμού της. Με την Χάρη του Αγίου Πνεύματος η καρδιά ανοίγεται στο πνευματικό της ταξίδι να γνωρίσει και να ενωθεί με τον Θεό. Το Άγιον Πνεύμα ενεργεί μέσα στην καρδιά και την φωτίζει, όπως το φως εισέρχεται σε ένα σκοτεινό δωμάτιο και φωτίζει τα πάντα διαλύοντας το σκοτάδι, έτσι και ο φωτισμός του Αγίου Πνεύματος διαλύει τα σκοτάδια της καρδιάς και την φωτίζει ώστε να μπορεί να διακρίνει με καθαρότητα και ευκολία το

θέλημα του Θεού. Η σχέση της φωτισμένης καρδιάς με τον Θεό γίνεται πιο στενή και πιο διάφανη.

(41). Στην πορεία της καρδιάς προς τον Θεό εμπόδιο μας στέκεται ο κόσμος, που με τα πάθη και τις εγκόσμιες επιθυμίες μπλοκάρει την προσέγγιση της καρδιάς με τον Θεό. Εάν όμως η καρδιά έχει υπερβεί την προσκόλλησή της στα πάθη (την εμπάθη της κατάσταση), τότε βλέπει τις ομορφιές του κόσμου με απλότητα και υμνεί, δοξολογεί τον Θεό Δημιουργό. Η καθαρή καρδιά ανακαλύπτει σε όλα την ομορφιά και την παρουσία του Θεού. Η καρδιά αρχίζει να βλέπει τα πάντα με τρόπον πνευματικό.

(42). Το να διακρίνει η καρδιά σε όλα το πνευματικό τους νόημα είναι πολύ σημαντικό. Πολλές φορές η λογική μας, το μυαλό, οι αντιλήψεις του κόσμου επηρεάζουν και συσκοτίζουν την κρίση μας. Όταν η καρδιά δεν έχει αυτήν την πνευματική ματιά, τότε μπορεί να ενεργεί με συμβιβασμούς, εκλογικεύσεις, δικαιολογίες και σχετικισμό σε θέματα πίστεως, ηθικής, θελήματος του Θεού, που από μόνα τους είναι απόλυτα και δεν επιδέχονται πολλαπλές ερμηνείες. Ο Λόγος του Θεού είναι "ναι ναι και ου ου", έτσι και η καρδιά σε θέματα πίστεως και αληθείας πρέπει να είναι σταθερή. Και σε αυτό πολύ την βοηθάει ο φωτισμός του Αγίου Πνεύματος και η μελέτη του Λόγου του Θεού, της ζωής του Χριστού, της Αγίας Γραφής.

(43). Τα πάθη συσκοτίζουν την καρδιά και την οδηγούν σε πνευματικές πτώσεις, εκπτώσεις στο θέλημα του Θεού, αμαρτωλούς συμβιβασμούς, διαστροφή της αλήθειας. Αντιθέτως, η καρδιά που ανοίγεται με καθαρότητα στον Θεό είναι οπλισμένη με την ταπείνωση και την πραότητα, έχει πίστη και εγκαρτέρηση, πορεύεται σωστά προς την διαδικασία της πλήρους καθάρσεώς της και του φωτισμού της. Κέντρο του ενδιαφέροντός της δεν είναι πλέον οι επιθυμίες του κόσμου, αλλά το θέλημα του Θεού και η άσκηση των θεοφιλών αρετών.

(44). Η καρδιά για να μην χάσει την σωστή πορεία προς τον Θεό, οφείλει να βαδίζει με πίστη και υπακοή στις εντολές του Θεού. Με κριτήριο το φως της πίστεως να κρίνει τα πράγματα του κόσμου, ώστε να μην κυριαρχείται από πάθη, αλλά αντιθέτως να διακρίνεται από την άσκηση των αρετών,

ιδίως της αρετής της διακρίσεως, ώστε να μην παρασύρεται από τα έργα της σαρκός και τα διανοήματα του κόσμου τούτου του πονηρού, αλλά να παραμένει προσηλωμένη στον Θεό. Έτσι, θα κατορθώσει να γνωρίσει τον Θεό και να Τον προσοικειωθεί στα πιο μύχια μέρη της καρδιάς.

(45). Η καθαρή καρδιά αποκτά το χάρισμα της πνευματικής κατανοήσεως της Αγίας Γραφής, διότι έχει την ικανότητα να προχωρεί εις την βάθος κατανόηση πέραν της κατά γράμμα κατανοήσεως της Αγίας Γραφής. Γράφει σχετικώς ο άγιος Μάξιμος ο Ομολογητής: *"ο άνθρωπος έχει την απόλυτη ανάγκη δύο πραγμάτων, εάν θέλει να τηρήσει την ευθεία οδό προς τον Θεό αλαθήτως, την πνευματική κατανόηση της Αγίας Γραφής και την πνευματική ενατένιση του Θεού στην φύση... εκείνος που δεν εισέρχεται στην θεϊκή ομορφιά και δόξα που ευρίσκονται στο γράμμα του νόμου, πέφτει στην εξουσία των παθών και γίνεται σκλάβος του κόσμου"*. Αυτό σημαίνει χρειάζεται το Άγιον Πνεύμα για να κατανοήσουμε τα βαθύτερα πνευματικά νοήματα της Αγίας Γραφής. Αυτό όμως προϋποθέτει επίσης μία καθαρή καρδιά. Όταν όμως η καρδιά είναι προσκολλημένη στα πάθη, παραμένει προσκολλημένη στην επιφάνεια των πραγμάτων, στο γράμμα του νόμου και της Γραφής, δεν εισέρχεται βαθύτερα, διότι τα πάθη μπλοκάρουν την οδό της καρδιάς προς Θεό και εμποδίζουν τον Λόγο του Θεού να εισέλθει διά της αναγνώσεως της Αγίας Γραφής στο νου και να κατέλθει στην καρδιά. Τα πάθη σκοτίζουν τον διάφανο και κρυστάλλινο Λόγο του Θεού από το να εισέλθει στην καρδιά και να την αλλοιώσει πνευματικά. Μία καρδιά που κυριαρχείται από τα πάθη δεν μπορεί να έχει την σωστή ερμηνεία της Γραφής, γι' αυτό και στην Ορθόδοξο Εκκλησία έχουμε τους Αγίους Πατέρες που ερμήνευσαν κατά τρόπον φωτισμένο, αγιοπνευματικό, ορθόδοξο την Αγία Γραφή. Έτσι, και εμείς όταν μελετούμε την Αγία Γραφή, πρέπει να έχουμε δίπλα μας βοηθούς την ερμηνεία και τα υπομνήματα των Αγίων Πατέρων ώστε να προφυλαχθούμε από ατομικές, υποκειμενικές, κακόδοξες ερμηνείες και λανθασμένες κατανοήσεις.

Η καρδιά που ανοίγεται στον Λόγο του Θεού νοιώθει το ίδιο το Πνεύμα του Θεού να υπάρχει πίσω από τις λέξεις, ακούει

την ίδια την φωνή του Θεού όπως μιλάει μέσα από την Αγία Γραφή, να εισχωρεί στα πιο μύχια μέρη της καρδιάς. Η σωστή κατανόηση της Αγίας Γραφής είναι όχι τόσο διανοητική όσο πνευματική και καρδιακή. Χρειαζόμαστε την Αγία Γραφή ως οδηγό μας στην οδό του Κυρίου, να μας βοηθήσει στην εδραίωση της πίστεως και την αρετή.

(46). Όσο πιο καθαρή είναι η καρδιά, τόσο περισσότερο αυξάνει στην βαθύτερη κατανόηση της Αγίας Γραφής, προοδεύει στην πνευματική ζωή, καθαρίζεται πλήρως από τα πάθη και τον εγωισμό και αλλοιώνεται από την αίσθηση της γλυκιάς παρουσίας του Χριστού μέσα στην καρδιά. Η Αγία Γραφή ζωντανεύει μέσα στην καρδιά και τα γεγονότα αυτής καθίστανται μία απτή πραγματικότητα. Τα σωτηριώδη γεγονότα της ζωής του Χριστού γίνονται σωτηρία για την καρδιά. Η Ανάσταση του Κυρίου ανασταίνει την καρδιά σε μία νέα ζωή αιώνια και ελεύθερη από τα πάθη (απαθής). Η Μεταμόρφωση του Κυρίου μεταμορφώνει την καρδιά και την καθιστά δεκτική του θείου φωτισμού. Οι λόγοι της Αγίας Γραφής, με την χάρη του Αγίου Πνεύματος, ενδυναμώνουν την πορεία της καρδιάς προς την κάθαρση, τον φωτισμό της και την προσπάθειά της να ομοιωθεί προς τον Κύριο, ώστε *"εν Αυτώ ζώμεν και κινούμεθα"* (Πράξεις 17:28).

(47). Όσο η καρδιά ανοίγεται στον Θεό και προσπαθεί να Τον κατανοήσει, τόσο αντιλαμβάνεται ότι δεν μπορεί να Τον κατανοήσει. Είναι κάτι που υπερβαίνει τις ανθρώπινες νοητικές ικανότητες. Η αδυναμία να κατανοήσουμε τον Θεό αποτελεί μία σημαντική συνειδητοποίηση για την πορεία της καρδιάς, καθώς αυτή αντιλαμβάνεται με ταπείνωση τα όριά της και στρέφεται πλέον στην μυστική κατανόηση του Θεού, την καρδιακή ένωση με τον Θεό. Εκεί που αδυνατεί ο νους, μπορεί να φθάσει μία αγιασμένη και καθαρή καρδιά σε πνευματικά ύψη.

(48). Η καρδιά μπορεί να φθάσει στην μυστική κατανόηση και ενατένιση του Θεού μέσω της καθαρής, νοεράς προσευχής. *"Η αρετή της προσευχής φανερώνει το μυστήριο της ενώσεώς μας με τον Θεό, διότι η προσευχή είναι ο σύνδεσμος των λογικών πλασμάτων προς τον Θεό"* (άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς). Η καθαρή προσευχή επιτυγχάνεται όταν η καρδιά έχει υπερβεί την

επιφάνεια των πραγμάτων και των κοσμικών διανοημάτων, έχει απαλλαγεί από λογισμούς και εικόνες (μορφές), έχει κατακτήσει την εσωτερική ησυχία και την ειρήνη του Αγίου Πνεύματος. Όταν κάποιος έχει αποκτήσει αυτήν την καρδιακή ησυχία που την εξασφαλίζει η απουσία των παθών, μπορεί να συγκεντρωθεί μέσα της, να κάνει εσωτερική εργασία, να ασχοληθεί με την πνευματική ή νοερά προσευχή, όπως την ονομάζουν οι Άγιοι Πατέρες. Όταν η καρδιά ανοίγεται στον Θεό, τα λόγια της προσευχής του Ιησού "*Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ Θεού, ελέησόν με τον αμαρτωλόν*", όπως και το Όνομα και η παρουσία του Χριστού εισέρχονται βαθιά μέσα στην καρδιά. Όταν η καρδιά απερίσπαστη από εξωτερικούς περισπασμούς, αφοσιώνεται στην γλυκιά προσευχή του Ιησού, αισθάνεται την πληρότητα και την αγαλλίαση της παρουσίας του Χριστού να την πλημμυρίζουν, νοιώθει την θεϊκή αγάπη να την κατακλύζει. Επικαλούμαστε το Όνομα του Ιησού στην νοερά προσευχή, διότι έχουμε ανάγκη της βοήθειάς Του για να ενωθεί η καρδιά με όλο της το είναι με την άφατη γλυκύτητα του Κυρίου, ώστε να συγ-κινηθεί η ύπαρξή μας, να συγκλονισθεί κυριολεκτικώς από την παρουσία της αγάπης του Θεού.

(49). Ας δούμε κάποιες συμβουλές των Αγίων Πατέρων που θα μας βοηθήσουν στην επίτευξη της καρδιακής νοεράς προσευχής. Ο άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος συνιστά να συγκεντρωθεί όλος ο νους, τα διανοήματά του να βυθισθούν μέσα στην καρδιά, ώστε με την επανάληψη της ευχής να επικεντρωθούμε στην επίκληση του Ονόματος του Ιησού. Ο άγιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος λέγει ότι πρέπει να συγκεντρωνόμαστε στους λέξεις της προσευχής, προσευχόμενοι με όλη μας την καρδιά, επικαλούμενοι το Όνομα του Ιησού Χριστού, χωρίς εξωτερικούς περισπασμούς ή εμπαθείς λογισμούς και εικόνες, και πάντοτε με υπακοή σε κάποιον πνευματικό πατέρα. Ο όσιος Γρηγόριος ο Σιναΐτης συμβουλεύει αρχικώς η προσευχή να λέγεται με το στόμα και τον νου και την καρδιά, να συμμετέχει το σώμα και να συντονίζεται η αναπνοή με τους λόγους της προσευχής του Ιησού. Σε πιο προχωρημένο στάδιο η προσευχή λέγεται πλέον μόνον με την νου, γίνεται νοερά, καρδιακή. Οι Κάλλιστος και Ιγνάτιος Ξανθόπουλοι λενε

ότι ο νους συγκεντρώνεται πιο εύκολα στην προσευχή όταν έχει προηγηθεί πνευματική προεργασία που περιλαμβάνει την μνήμη του θανάτου, την τελική κρίση, αλλά και τον πνευματικό στέφανο που εναπόκειται στους πιστούς από τον Κύριο της δόξης. Έτσι σταδιακά η προσευχή του Ιησού καθίσταται νοερά, καρδιακή, και κέντρο της καρδιάς γίνεται ο Ίδιος ο Χριστός.

(50). Καθώς η καρδιά ανοίγεται στον Θεό, πολύ την βοηθάει πνευματικά το να λέμε την προσευχή του Ιησού. Μέσα από την νοερά προσευχή η καρδιά οδεύει προς την ένωσή της με τον Θεό και πλημμυρίζει από την θεϊκή χαρά της παρουσίας του Κυρίου. Καθώς προχωρεί πνευματικά η καρδιά, εισέρχεται ο Θεός στα ενδότερα της υπάρξεώς μας, και η καρδιά ανοίγεται στο να γνωρίσει τον Θεό. Καθώς η νοερά προσευχή εισέρχεται στην καρδιά, διαλύεται το εγώ μας και αποκαλύπτεται το ουσιώδες που είναι μία καθαρή και ελεύθερη από τα πάθη καρδιά που λατρεύει τον Δημιουργό της. Η καρδιά απογειώνεται, ξεκολλάει από τα επίγεια, αδειάζει από πάθη και γήινους λογισμούς και καθημερινές μέριμνες, και ελεύθερη, ανάλαφρη, φτερουγίζει προς τα ουράνια προς συνάντηση με τον Θεό. Το κέντρο των ενδιαφερόντων μας μετατοπίζεται από την γη προς τον ουρανό, η καρδιά μας γεμίζει με τον Θεό. Η καρδιά που έχει αγωνισθεί πνευματικά, έχει ελέγξει τα πάθη της και τα έχει υπερβεί, μπορεί να λέγει την νοερά προσευχή του Ιησού, και έχει πλέον βρει τον αληθινό της προορισμό και λόγον υπάρξεώς της, να γνωρίσει και να ενωθεί με τον Θεό.

(51). Σύμφωνα με τον άγιο Γρηγόριο Νύσσης, η καθαρή καρδιά βλέπει τον Θεό να αντικατοπτρίζεται σε αυτήν. Ο εσωτερικός άνθρωπος της καρδιάς που επικαλείται τον Κύριο αντανakλά τον Θεό στους άλλους. Όταν η αμαρτία σκιάζει την καρδιά, τότε και η αντανάκλαση του Θεού στους άλλους ομοίως σκοτεινιάζει, θαμπώνει η πνευματική διαφάνεια της καρδιάς μας. Μόλις όμως καθαρίσουμε την καρδιά μας, τότε αποκαθίσταται και η σχέση μας με τον Θεό και Τον βλέπουμε όπως τον ήλιο που αντανakλάται σε κάτοπτρο (καθρέπτη). Είναι επομένως πολύ σημαντικό η καρδιά να καθαρισθεί για να προετοιμασθεί να συναντήσει τον Χριστό.

(52). Με την νοερά προσευχή η καρδιά ανοίγεται σε μία ανεπανάληπτη εμπειρία, αυτήν της προσωπικής οικειώσεως και γνωριμίας και ενώσεως με τον Θεό. Η καρδιά νοιώθει την παρουσία του Θεού να την θερμαίνει και να την γλυκαίνει. Μέσω της καρδιακής προσευχής η καρδιά αναζητεί να βρει τον Χριστό και να Τον καταστήσει βασιλιά της καρδιάς. Μέσω της καρδιακής προσευχής η καρδιά βιώνει την εμπειρία της παρουσίας του Θεού, και παράλληλα αναγνωρίζει την ελαχιστότητά της και την ανάγκη της να λαμβάνει ζωή και αναπνοή από την συνεχή επαφή της με τον Θεό μέσω της προσευχής. Όταν η καρδιά ανοίγεται στον Θεό, χτυπά την θύρα του Θεού με την προσευχή της και καλεί τον Χριστό να κατοικήσει μέσα της. Ο Χριστός συγκινείται και ανταποκρίνεται στο αίτημα μιας καρδιάς που επικαλείται το Όνομά Του και αναγνωρίζει την ανάγκη της παρουσίας Του.

(53). Στον βαθμό που υπάρχει η θερμότητα της καρδιακής προσευχής, η καρδιά έχει φθάσει σε ανώτερα πνευματικά επίπεδα, έχει αποκτήσει την καθαρή αγάπη και την καθαρή προσευχή. Αυτά τα δύο βοηθούν την καρδιά να διασχίσει τον απέραντο ωκεανό της θεϊκής παρουσίας, και να βγει στην αντίπερα ακτή, που είναι το να φθάσει να έχει την μυστική εμπειρία της θεϊκής παρουσίας. Και αυτό επιτυγχάνεται μέσω της συνεχούς νοεράς προσευχής και της θερμής αγάπης για τον Θεό.

(54). Η καρδιά που ανοίγεται προς τον Θεό με σκοπόν να ενωθεί μαζί Του, πρέπει πρώτα να ανοιχθεί στην αγάπη. Με την αγάπη επιτυγχάνουμε την ένωση με τον Θεό. Τι είδους αγάπη, όμως; αυτήν την καθαρή αγάπη που θέλει από εμάς ο Θεός, που διακρίνεται από την εκρίζωση του εγωισμού και την ανάπτυξη της ανιδιοτελούς αγάπης που έχει υπερβεί τα πάθη και προσφέρεται αυτοθυσιαστικά προς τον Θεό και τον πλησίον. Η αγάπη είναι ένα ζητούμενο κεντρικό για την καρδιά που θέλει να ανοιχθεί στον Θεό. Όσο η καρδιά κυριαρχείται από εγωκεντρισμό, δεν μπορεί να προσανατολισθεί στην αγάπη του Θεού. Γράφει ο άγιος Διάδοχος Φωτικής: *"εκείνος που αγαπά τον εαυτόν του, δεν μπορεί να αγαπήσει τον Θεό. Αλλά εκείνος που δεν αγαπά τον εαυτόν διότι έχει κατακλυσθεί από τον πλούτο*

της αγάπης του Θεού, αγαπά τον Θεό, διότι αυτός ο άνθρωπος δεν επιζητεί την δική του δόξα, αλλά την δόξα του Θεού. Διότι εκείνος που αγαπά τον εαυτόν του επιζητεί την δική του δόξα, ενώ εκείνος που αγαπά τον Θεό, αγαπά την δόξα Εκείνου που τον δημιούργησε, καθώς είναι πρόπον σε μία ευαίσθητη ψυχή πάντοτε να επιζητεί πρώτον την δόξα του Θεού σε όλες τις εντολές Του, και, δεύτερον, να ευαρεστείται στην ταπεινότητά του".

(55). Η χριστιανική αγάπη που ανθίζει σε μία καθαρή καρδιά, αυξάνει με την Χάριν του Αγίου Πνεύματος, ισχυροποιείται, και δίδει στην καρδιά μία αίσθηση πληρότητας. Η χριστιανική αγάπη περνάει πρώτα από τον πλησίον, όπως λέγει ο Ευαγγελιστής Ιωάννης: "εάν κάποιος πει ότι αγαπώ τον Θεό και τον αδελφόν του μισεί, είναι ψεύτης. Γιατί αυτός που δεν αγαπά τον αδελφόν του που έχει δει, τον Θεό, που δεν έχει δει, δεν δύναται να αγαπά (Α' Ιω. 4:20). Η αγάπη για τον Θεό είναι μία ολοκληρωτική νίκη κατά του εγωισμού. Αποκτάται μετά από προσευχή και απαλλαγή των παθών. Όταν η αγάπη κατακλύσει την καρδιά, είναι σαν να έχει λάβει ένα υπέροχο υπερουράνιο δώρο. Η καρδιά ανακαλύπτει την δωρεά της αγάπης του Θεού, και αυτή με την σειρά της γίνεται ικανή να αγαπήσει τον Θεό και τον πλησίον. "όταν κάποιος αρχίζει να αισθάνεται πλουσίως την αγάπη του Θεού, τότε αρχίζει να αγαπά τον πλησίον του επίσης, με πνευματική αίσθηση" (άγιος Διάδοχος Φωτικής). Αυτή η πνευματική αίσθηση της αγάπης προς τον πλησίον ενώνει τις καρδιές των ανθρώπων σε μία τέλεια ένωση, με τον σύνδεσμο της αγάπης, ο οποίος βασίζεται στην δική μας αγάπη για τον Θεό αλλά και διότι πρώτος ο Θεός αγάπησε εμάς (Α' Ιω. 4:19). Όσο η καρδιά ανοίγεται στον Θεό, τόσο αισθάνεται να την κατακλύζει η θεϊκή αγάπη. Τότε πλησιάζει πολύ κοντά στην ένωσή της με τον Θεό. Αυτή η θεϊκή αγάπη που έλαβαν οι άγιοι Απόστολοι με την Χάριν του Αγίου Πνεύματος εξ αιτίας της πλήρους αγάπης που είχαν για τον Χριστό, τους έκανε δυνατούς να αντέξουν ταπεινώσεις, απόρριψη, φυλακίσεις, βασανισμούς ένεκα της διαδόσεως του Ευαγγελίου του Χριστού. Όμως αυτή η θεϊκή αγάπη τους κράτησε δυνατούς και ενωμένους με τον Θεό. Και εν

κατακλείδι, αυτή είναι η πεμπουσία της θεϊκής αγάπης, να παραμένει η καρδιά προσηλωμένη στον Θεό.

(56). Όταν η καρδιά ανοίγεται με αγάπη στον Θεό, ενώνεται μαζί Του και με τους άλλους σε μία κοινωνία αγάπης, όπως εκφράζεται μέσα στην Εκκλησία. Η ένωση μας με τον Θεό περνάει μέσα από την αγάπη προς τον πλησίον. Ο Θεός και ο πλησίον μας ως εικόνα του Θεού γίνονται το κέντρο της ζωής μας. Ζούμε όχι για εμάς, αλλά ζει μέσα στην καρδιά μας ο Χριστός, όπως έλεγε ο Απ. Παύλος. Η χριστιανική καρδιά γνωρίζει να αγαπά με ταπείνωση, και χαίρεται όταν και οι άλλοι χαίρονται (Α' Κορ. 13:4-7). Η καρδιά ζει μέσα στην παρουσία της αγάπης του Θεού και ο Θεός κατοικεί μέσα στην καρδιά μας. Είναι μία αλληλένδετη αγάπη, που αλληλοπεριχωρείται.

(57). Η καρδιά φθάνει σε αυτήν την πνευματική κατάσταση, όταν καλλιεργεί την νοερά προσευχή και την καθαρή αγάπη. Όταν η καρδιά επικαλείται το Όνομα του Ιησού στην νοερά προσευχή, συνέχεται από την καρδιακή αγάπη προς τον Κύριο. Η αγαπητική διάθεση της καρδιάς αυξάνει και οδηγείται στην πνευματική καθομοίωση, στο "κατ' εικόνα και καθ' ομοίωσιν" με τον Θεό. Αισθανόμαστε την πνευματική αυτή αγάπη να πλημμυρίζει την καρδιά μας και να την μεταμορφώνει. Αυτή η καρδιά που αγαπά τον Χριστό, καλλιεργεί την προσευχή του Ιησού, δεν μπορεί παρά να αγαπά και όλον τον κόσμο. Αυτή η θεϊκή αγάπη είναι ειρηνική, άνωθεν κατερχομένη, αγνή και ανυπόκριτος. Η καρδιά, όταν έχει καθαρή προσευχή, κατακλύζεται και θερμαίνεται από αυτήν την θεϊκή αγάπη.

(58). Αυτή η θεϊκή αγάπη αποκαθιστά την ενότητα μιας διχασμένης καρδιάς ανάμεσα στον κόσμο και τον Θεό. Αντικαθιστά τα πάθη του εγωισμού, του θυμού, της πλεονεξίας, με τις αρετές της ταπεινώσεως, της αοργησίας, της φιλανθρωπίας. Γράφει ο άγιος Μάξιμος ο Ομολογητής: "όταν αυτά τα πράγματα δεν υπάρχουν πλέον, κανένα ίχνος κακότητας ή πονηρίας μπορεί να διατηρηθεί. Στην θέση αυτών εισάγονται διάφορα είδη αρετών, που ενσωματώνουν την δύναμη της αγάπης. Έτσι, με την ενοποίηση του ανθρώπου, πραγματοποιείται επίσης η ενοποίηση μεταξύ των ανθρώπων". Ο Κύριος μας καλεί

όλους σε ενότητα, σε κοινωνία αγάπης με τον Θεό και μεταξύ μας. Αποκαθίσταται έτσι η ειρηνική τάξη της ανθρωπίνης φύσεως και η ειρήνευση της καρδιάς που είχε διασαλευθεί από την είσοδο της αμαρτίας και την κυριαρχία των παθών. Η καρδιά έχει την αίσθηση ότι ο Θεός άνοιξε την καρδιά Του σε σας και μας έχει περικλείσει μέσα στην θεϊκή Του αγάπη, όπως ακριβώς και εμείς έχουμε ανοίξει την θύρα της καρδιάς μας για να εισέλθει Εκείνος μέσα μας. Όταν η καρδιά ανοίγεται με αγάπη στον Θεό, επιστρέφει στον φυσικό της χώρο, στο πατρικό της σπίτι του Θεού, και απολαμβάνει το προνόμιο να ανήκει στην μεγάλη οικογένεια των παιδιών του Θεού.

(59). Αυτή η καρδιά απολαμβάνει την χαρούμενη αντανάκλαση των ακτίνων της θεϊκής παρουσίας και αγάπης, ζει την μυστική εμπειρία που υπερβαίνει κάθε λογική γνώση, και χαίρεται την απερίσπαστη καρδιακή ησυχία που χαρίζει η καθαρή νοερά προσευχή και η καθαρή πνευματική αγάπη. Είναι αυτό που οι Άγιοι Πατέρες περιγράφουν ως ησυχία, πνευματική έλλαμψη, θεωρία του θεϊκού φωτός. Η καρδιά έχει πλέον ανέλθει στα ανώτερα πνευματικά επίπεδα και βιώνει καταστάσεις και εμπειρίες μυστικές. Το θεϊκό φως της παρουσίας του Θεού γεμίζει την καρδιά και τον νου, και αποκαλύπτει τα μυστήρια του Θεού. *"Το φως της γνώσεως μπορεί να συγκριθεί με μία λυχνία που λάμπει μέσα στο σκοτάδι, όταν το φως της μυστικής θεωρίας (=του οράν τον Θεόν) μπορεί να συγκριθεί (ενν. κατ' αναλογίαν) με το φως του πρωινού αστέρος που λάμπει εν πλήρη ημέρα"* (άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς).

(60). Περιγράψαμε έως τώρα την πνευματική πορεία της καρδιάς που ανοίγεται στον Θεό επιδιώκοντας την κάθαρση από τα πάθη, την απόκτηση των αρετών, ιδίως της καθαρής νοεράς προσευχής του Ιησού και της θεϊκής αγάπης, και είδαμε πως μία τέτοια καρδιά φλέγεται από την επιθυμία να γνωρίσει και να ενωθεί με τον Θεό. Αυτή η καθαρή καρδιά θερμαίνεται από το φως της παρουσίας του Θεού, και αντανακλά αυτήν την λάμψη τριγύρω της. Αυτή η καρδιά έχει γίνει κατοικητήριο του Αγίου Πνεύματος και φανερώνει την αγάπη του Θεού στους άλλους.

ΑΓΙΟΣ ΜΑΡΚΟΣ ΕΥΓΕΝΙΚΟΣ

Προσευχή Αγίου Μάρκου Ευγενικού

Ἐγὼ καὶ πρὸς τὴν ἀρετὴν ὀκνηρῶς ἔχων καὶ ταῖς τῶν παθῶν προσλήψεσι
τυραννούμενος, τί ποιήσω, μακρόθυμε Κύριε; Ἐκπεσοῦμαι τῆς τοσαύτης σου δωρεᾶς,
καὶ ἐπ' ἐμοὶ ἀργήσῃ τὸ τῆς ἀγαθοπρεποῦς εὐδοκίας μυστήριον; Μὴ μοι γένοιτο,
φιλοικτίρμον Θεὲ καὶ φιλόψυχε. Μὴ ἐγκαταλειφθεῖν ὑπὸ σοῦ, μὴ γενοίμην μερὶς τῷ
πονηρῷ εἰς ἀπώλειαν, ἀλλὰ τοῖς τῶν προλαβόντων ἀγίων σου πόνοις δυσωπηθεῖς καὶ
τὰς των ἱερῶν ἀγγέλων πρεσβείας δεξάμενος, ἑξαιρέτως δὲ καὶ τῆς αὐτῶν
ὑπερκειμένης δεσποίνης ἡμῶν Θεοτόκου, δός μοι τὴν πρὸς σέ δδόν κατευθῆναι, μὴ τὸν
ἄξιον καρπὸν τῆς μετανοίας, ἀλλὰ τὸν δυνατὸν ἀπαιτῶν, ἔμβαλε τῇ σκληρᾷ μου καρδίᾳ
τὸν φόβον σου καὶ δι' αὐτοῦ καθάρας καὶ ἀπαλύνας ὅλην εἰς τὴν σὴν ἀγάπην
συγκίνησιν. Ἐν τῷ δὲ τοῦ σώματος ἐκδημεῖν ἀνάπαυσόν με ταῖς τῶν ἀγίων σου
σκηναῖς καὶ τῆς αἰδίου δόξης καὶ θεωρίας ἐμπλησθῆναι εὐδόκησον ὅτι εὐλογητὸς εἰ εἰς
τοὺς αἰῶνας. Ἀμήν.

ΙΕΡΟΣ ΝΑΟΣ

ΑΓΙΟΥ ΜΑΡΚΟΥ ΕΥΓΕΝΙΚΟΥ

ΚΑΤΩ ΠΑΤΗΣΙΩΝ Αλεξ. Παπαναστασίου 48

(πλησίον σταθμοῦ ΗΣΑΠ Αγίου Νικολάου)

Τηλ.: 210-8310629

www.agiosmarkoseugenikos.gr