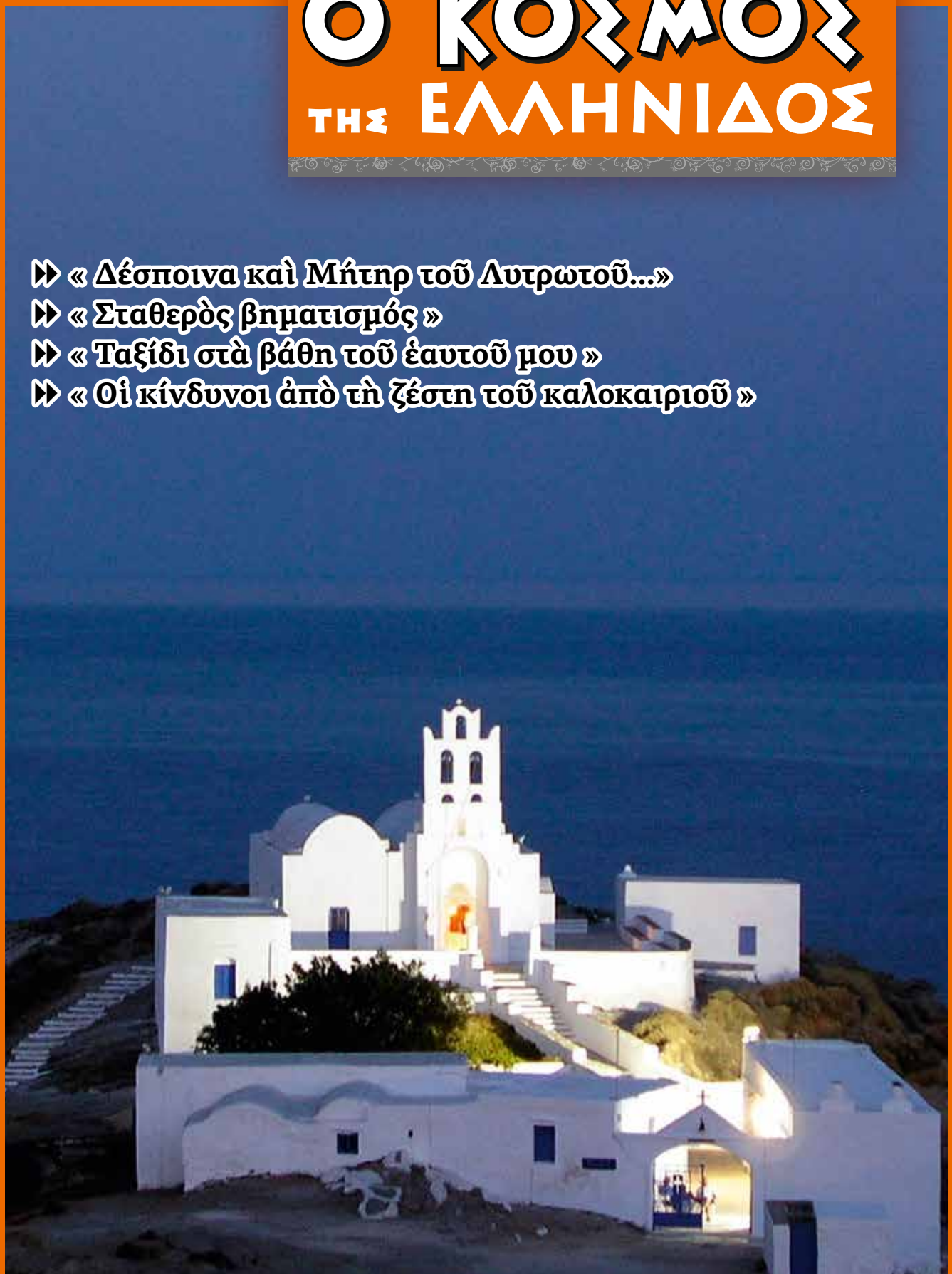
ΕΤΟΣ 63ο • Ιούλιος - Αύγουστος 2017 • Άρ. 622

Ο ΚΟΣΜΟΣ της ΕΛΛΗΝΙΔΟΣ

- « Δέσποινα καὶ Μήτηρ τοῦ Λυτρωτοῦ...»
- « Σταθερὸς βηματισμός »
- « Ταξίδι στὰ βάθη τοῦ ἑαυτοῦ μου »
- « Οἱ κίνδυνοι ἀπὸ τὴ ζέστη τοῦ καλοκαιριοῦ »



Περιεχόμενα

- Κάτω ἀπ' τὸν ἥλιο (Ναυσικᾶ Ἰεσσαὶ Κασιμάτη) ____ 121
- «Δέσποινα καὶ Μήτηρ τοῦ Λυτρωτοῦ...» (Ἄννα Κ. Κορνάρου-Καλαμαρᾶ) ____ 122
- Δεκαπενταύγουστος (Μαρία Γουμενοπούλου) ____ 125
- «Ἄξιον ἐστὶν ὡς ἀληθῶς...» (Μαρίνα Φραγκάκη) ____ 126
- Εἰς τὴν Παντάνασσα (Λουκᾶς Κων. Ρούλιας) ____ 127
- Διαπλάθοντας ἕνα σωστὸ ἀγόρι (Ἀθαν. Ἀστ. Γκάτζιος) ____ 128
- Κουβεντοῦλες μὲ μιὰ μάννα (Κατερίνα Δογάνη) ____ 131
- Ἡ διασάλευση τῶν διαπροσωπικῶν σχέσεων καὶ ἡ τέχνη τῆς ἐπικοινωνίας (Εὐδοκία Μαυρικάκη-Σταυριανοῦ) ____ 132
- Μακάρι νὰ ζοῦσε ἀκόμα... (Ἄννα Ψωμᾶ) ____ 139
- Δός μας Ἀγάπη (Φαίδρα Τσελίκα) ____ 140
- Φιλία (Μπέλλα Παρασκευοπούλου) ____ 141
- Ἑλλάδα (Χρῆστος Μπασκόζος) ____ 142
- Σταθερὸς βηματισμός (Νικόλαος Γ. Χαλβατζάκης) ____ 143
- Ἡ Δέηση (Γιάννης Ἀν. Σαντάρμης) ____ 146
- Οἱ κίνδυνοι ἀπὸ τὴ ζέστη τοῦ καλοκαιριοῦ (Ζωὴ Ριζοκώστα-Ἀγγέλη) ____ 152
- Ταξίδι στὰ βάθη τοῦ ἑαυτοῦ μου (Μαρία Δήμα-Τζιβίλογλου) ____ 154
- «Αἰσθήσεων φώτισον ἁπλῆν πεντάδα» (Μοναχὴ Θέκλα) ____ 155
- Κάτι εἶδα... ἄκουσα... ἢ μοῦπαν... Ἡ Ὀδύσσεια μιᾶς ἐπίσκεψης (Λίτσα Ἀπαλάκη) ____ 156
- Τὰ μικρὰ τῆς ζωῆς μας (Κλειὼ-Σταυρούλα Κουράση) ____ 157
- Βιβλιοπαρουσίαση. Ἀθηνᾶς Ντάσιου-Γιάννου, 10 μικροὶ Θησαυροὶ Ὀρθοδοξίας (Χρυσῆ Δ. Μανωλοπούλου-Τσέντου) ____ 158
- Βιβλιοπαρουσίαση. Ἀθανασίου Ἀναστόπουλου, Ἀνθολόγιο Γνωμικῶν γιὰ τὴ Γλῶσσα (Σοφοκλῆς Γιαμνιαδάκης) ____ 158
- Εἰς μνημόσυνον. Ρίκα Ἀνδρεοπούλου (Χαρὰ Δρίτσα) ____ 159
- Εἰς μνημόσυνον. Μαίρη Τσίχλη (Σοφία Λουκοπούλου) ____ 160

Ο ΚΟΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΔΟΣ

Κυκλοφορεῖ ἀνά δύο μῆνες
μέ 40 σελίδες.

Ἐκδότης: «Χριστιανική Ἕνωσις Ἀκτῖνες»,
ὁδός Καρύτση 14, 105 61 Ἀθήνα
Τηλ. 210 3247294, 210 3235931

Διευθυντής Σύνταξης:: Γιάννης Κ. Τσέντος,
Θελξινόης 1, 166 74 Γλυφάδα

Τιμή τεύχους 2,5€.

Ἐτήσια Συνδρομή: Ἐσωτερικοῦ 15€.
Ἐξωτερικοῦ: 30€.
Κύπρου: 20€.

- Τόπος ἔκδοσης: Ἀθήνα
- Ἰούλιος - Αὔγουστος 2017
- Δημιουργικό - Ἐκτύπωση: «Λυχνία Α.Ε.»,
  Ἀνδραβίδας 7, 136 71 Χαμόμυλο Ἀχαρνῶν,
  Τηλ. 210 3410436, www.lyhnia.com

Παρακαλοῦμε, ἀποστέλλετε τίς συνεργασίες σας στή διεύθυνση Καρύτση 14, 105 61 Ἀθήνα.
Διατηροῦμε τό δικαίωμα νά μή δημοσιεύουμε ἤ νά συντέμνουμε κατά τήν κρίση μας ὁποιοδήποτε χειρόγραφο. Χειρόγραφα δημοσιευμένα ἤ μή δέν ἐπιστρέφονται.

Κάτω ἀπ' τὸν ἥλιο

«Ἐάν τις διψᾷ,
ἐρχέσθω πρός με καὶ
πινέτω».
(*Ἰω.*, ζ΄ 37)

Τὰ χαμομήλια τῆς ἄνοιξης
μιὰ θύμηση μόνο·
Οἱ ἀγριοπαπαροῦνες,
φρύγανα...
Κοπιαστικὸς ὁ δρόμος
στὸ λιοπύρι.
Στέγνια παντοῦ.
Ἡ γῆ μου, χάσκει!
Ἀνυδρία...

Μὲ τὰ χείλια ξερὰ
περπατῶ κι ὀνειρεύομαι
τὸ Ζῶν Ὕδωρ.
Πλάι μου ὁ πειρασμός.
Λιγώνομαι ἀπ' τὴ δίψα
καὶ μοῦ δείχνει τὰ λασπονέρια·
τὴν ἀπάτη μιᾶς ὄασης...

Ἀρνιέμαι νὰ σταθῶ.
Ν' ἀκουμπήσω στὸν ἴσκιο
τ' ἀρνιέμαι.
Οἱ χοῦφτές μου ἑνωμένες,
πήλινη κούπα.
Περπατῶ κι ὀνειρεύομαι
τὸ Ζῶν Ὕδωρ...

ΝΑΥΣΙΚΑ ΙΕΣΣΑΙ ΚΑΣΙΜΑΤΗ

Δέσποινα καὶ Μήτηρ τοῦ Λυτρωτοῦ...

«*Πρὸς τίνα καταφύγω ἄλλην, Ἁγνή; Ποῦ προσδράμω λοιπὸν καὶ σωθήσομαι; Ποίαν δὲ ἐφεύρω καταφυγήν;...*», ἀναφωνεῖ πρὸς τὴν ἀειπάρθενο Θεοτόκο ὁ ὑμνῳδὸς αὐτοκράτορας τῆς Νίκαιας Θεόδωρος Β΄ Λάσκαρις ἀπὸ τὸν 13ο μ.Χ. αἰῶνα. Κι ἐκεῖνο τὸ μέλος τοῦ ποιητῆ δονεῖ μέχρι σήμερα τὶς καρδιὲς τῶν πιστῶν, ὅταν ψάλλουν μὲ συντριβὴ κάθε Δεκαπενταύγουστο τὸν Μεγάλο Παρακλητικὸ Κανόνα πρὸς τὴν Ὑπεραγία Θεοτόκο. Τὰ ἐρωτήματα τοῦ ὑμνογράφου ἐπίμονα καὶ φλογερά, διαχρονικὰ καὶ ἑπομένως ἐπίκαιρα ὡς σήμερα, δείχνουν τὴν ἀπόγνωση καὶ τὰ ἀδιέξοδα τῆς ἀνθρώπινης ψυχῆς, ποὺ ἀποζητᾷ «*θερμὴν ἀντίληψιν*» καί «*ἐν ταῖς θλίψεσιν βοηθόν*».

Ἀλλὰ καὶ ὁ ποιητὴς τοῦ Μικροῦ Παρακλητικοῦ Κανόνα μοναχὸς Θεοφάνης, ἢ κατ' ἄλλους Θεοστήρικτος, ἀπὸ τὸν 8ο αἰῶνα ἀπευθύνει ὁλόθερμη ἱκεσία πρὸς τὴ Θεομήτορα, ποὺ ψάλλεται ἐναλλὰξ μὲ τὸν Μεγάλο Παρακλητικὸ Κανόνα τὸν Δεκαπενταύγουστο, καὶ σὲ ὅλη τὴ διάρκεια τοῦ ἔτους «*ἐν πάσῃ περιστάσει καὶ ἐν θλίψει ψυχῆς*». Μὲ ἱερὴ κατάνυξη λοιπὸν καὶ διάθεση ἔνθεη συμμετέχει ὁ πιστὸς ψάλλοντας τήν «παράκληση», κι ἔχει συναίσθηση ὅτι ἡ Πανύμνητος Θεοτόκος ὡς δεομένη Μητέρα τοῦ Θεοῦ ἀποδέχεται τὶς ἱκετευτικὲς δεήσεις καὶ μὲ τὴ μητρική της παρρησία γίνεται μεσίτρια πρὸς τὸν θρόνο τοῦ Παμβασιλέως Υἱοῦ της.

Η ΜΕΓΑΛΟΧΑΡΗ ΤΗΝΟ

«Παναγιά μου Παρθένα», βοᾷ ἀπ' τὰ βάθη τῆς πονεμένης του ψυχῆς ὁ πιστὸς χριστιανός. «*Ἐκύκλωσαν αἱ τοῦ βίου με ζάλαι, ὥσπερ μέλισσαι κηρίον, Παρθένε*». Σὰν τὶς μέλισσες ποὺ τριγυρνᾶνε γύρω

> «*Ἄλλην γὰρ οὐκ ἔχομεν ἁμαρτωλοὶ πρὸς Θεὸν ἐν κινδύνοις καὶ θλίψεσιν ἀεὶ μεσιτείαν*», φωνάζει στὴν Παναγία μὲ σπαραγμὸ ψυχῆς ὁ βασανισμένος λαός μας. Ἐκείνη ἦταν πάντα καὶ εἶναι ἡ Ὁδηγήτρια, ἡ Παρηγορήτρια, ἡ Ἐλεοῦσα, ἡ Ὑπέρμαχος Στρατηγός, ἡ Ἐλευθερώτρια τοῦ Γένους μας.

ἀπ' τὴν κερήθρα, ἔτσι κι ἐμένα μὲ ζώσανε οἱ ζαλάδες τῆς ζωῆς καὶ κατατρυποῦν τὴν καρδιά μου μὲ τὰ φαρμακερὰ βέλη τους. Περιστάσεις καὶ θλίψεις καὶ ἀνάγκες μὲ βρῆκαν, Παναγιά μου, Μάννα μου, Βασίλισσα τοῦ πόνου! Γεγονότα λυπηρὰ καταταράσσουν τὴν ψυχή μου, νέφη ἀπὸ συμφορὲς σὰν καταιγίδα ξεσποῦν πάνω μου. Τρικυμίες πίκρας μὲ πνίγουν, καταποντίζομαι μέσα στὰ κύματα τῆς ζωῆς, καίγομαι στὸ πυρωμένο καμίνι τῶν θλίψεων. Φοβερὲς ἀρρώστιες μὲ κτυποῦν ἀλύπητα. «*Ἀσθενεῖ τὸ σῶμα, ἀσθενεῖ μου καὶ ἡ ψυχή*». Μὲ ταράζουν τὰ πάθη, κλυδωνίζομαι ἀπὸ πλῆθος ἁμαρτιῶν. Οἱ ἐχθροὶ μὲ βέλη καὶ ξίφη ζητοῦν νὰ μὲ κατασπαράξουν κι ἔσκαψαν τὸν λάκκο μου, γιὰ νὰ μὲ θάψουν. Καί «*πειρασμοί με πανταχόθεν ἐκύκλωσαν*». Δὲν ἀντέχω τῶν δαιμόνων τὰ τοξεύματα... Πυκνὸ σκοτάδι γέμισε τὰ σωθικά μου, ἄθλια ἡ ψυχὴ καὶ ἡ καρδιά μου ἀπ' τὶς στενοχώριες... Ἕνας ἀντίλαλος κραυγῆς ἀγωνίας καὶ ὀδύνης ἀκούγεται.

«Καὶ ποῦ λοιπὸν ἄλλην εὑρήσω ἀντίληψιν; Ποῦ προσφύγω; Ποῦ δὲ καὶ σωθήσομαι;...». Ὅλα τὰ δοκίμασα, μὰ κανένα πρᾶγμα δὲν μπόρεσε νὰ μὲ ξαλαφρώσει. *« Ἀπορήσας ἐκ πάντων ὀδυνηρῶς κράζω σοι».* Γι' αὐτὸ Σοῦ φωνάζω μὲ θρῆνο πικρό. Πρόφθασε, Ἐσὺ ποὺ εἶσαι ἡ ἐλπίδα καὶ ἡ θερμὴ προστασία, γίνε γιὰ μένα σκέπη καὶ δῶσέ μου τὴ βοήθεια Σου, σὲ μένα τὸν ταπεινὸ καὶ ἄθλιο δοῦλό Σου. Ἐσύ, Παναγιά μου, εἶσαι *«τεῖχος ἀπροσμάχητον, ἐλέους πηγή, τοῦ κόσμου καταφύγιον».* Ἐσένα ἀναγνωρίζω ἰατρὸν τῶν νόσων. *«Τὰς ἀσθενείας μου τῆς ψυχῆς ἰατρεύεις καὶ σαρκὸς τὰς ὀδύνας, Παρθένε»,* θεράπευσε καὶ τῶν παθῶν μου τὴν ἀσθένεια, Κεχαριτωμένη! Λύτρωσέ με *«ἀπὸ δεινῶν συμφορῶν καὶ βλάβης καὶ κινδύνων καὶ πειρασμῶν μὲ λύτρωσαι».* Εἰρήνευσέ μου τὴν καρδιὰ μὲ τὴ γαλήνη τοῦ Γιοῦ Σου, τοῦ ἀρχηγοῦ τῆς γαλήνης. Ἐσὺ ποὺ κράτησες στὰ σπλάχνα Σου τὸ ΦΩΣ τὸ θεῖο καὶ προαιώνιο, τὸν Σωτῆρά μας Χριστό, διάλυσε μὲ τὸ φῶς τῆς λαμπρότητάς Σου τὴν ὁμίχλη τῶν ἁμαρτημάτων μου. Δῶσέ μου τὴ χαρά Σου καὶ γέμισε ἀπὸ χαρὰ καὶ εὐφροσύνη τὴν καρδιά μου... *«Χαρᾶς μου τὴν καρδίαν πλήρωσον, Παρθένε!».* Πύρινες ἀπὸ πίστη Τῆς ἀπευθύνουμε τὶς ἱκεσίες μας ἀπ' τὰ βάθη τῆς ψυχῆς μας, γιατὶ Τὴ νιώθουμε ὡς Μητέρα τοῦ Θεοῦ καὶ δική μας Μάννα τοῦ κόσμου.

«Ἄλλην γὰρ οὐκ ἔχομεν ἁμαρτωλοὶ πρὸς Θεὸν ἐν κινδύνοις καὶ θλίψεσιν ἀεὶ μεσιτείαν», φωνάζει στὴν Παναγία μὲ σπαραγμὸ ψυχῆς ὁ βασανισμένος λαός μας. Ἐκείνη ἦταν πάντα καὶ εἶναι ἡ Ὁδηγήτρια, ἡ Παρηγορήτρια, ἡ Ἐλεοῦσα, ἡ Ὑπέρμαχος Στρατηγός, ἡ Ἐλευθερώτρια τοῦ Γένους μας. Ἂν Ἐσὺ δὲν στεκόσουν μπροστὰ στὸν Θεὸ νὰ πρεσβεύεις γιὰ μᾶς, Τῆς ψάλλει μὲ εὐγνωμοσύνη, *«τίς ἡμᾶς ἐρρύσατο ἐκ τοσούτων κινδύνων; τίς δὲ διεφύλαξεν ἕως νῦν ἐλευθέρους;».* Ποιὸς θὰ μᾶς λύτρωνε ἀπὸ τόσο μεγάλους κινδύνους; Ποιὸς μᾶς διαφύλαξε ὡς τώρα ἐλεύθερους; Γι' αὐτὸ ὁ λαός μας γονατίζει μπροστά Της μὲ δάκρυα. Τὴν προσκυνᾷ μὲ δέος καὶ ἀγάπη πολλή. Τῆς κτίζει ἱεροὺς ναούς, Τῆς ἀφιερώνει εἰκονίσματα καὶ γλυκύτατες ὑμνῳδίες. Μοσχοβολᾷ ἡ Ἑλλάδα μας ἀπὸ τὴν παρθενικὴ εὐωδία τῆς Χάρης Της. Ναοὶ ὑπέρλαμπροι στὸ ὄνομά Της, μοναστήρια καὶ ἐρημοκκλήσια προβάλλουν στοὺς κάβους καὶ στὰ καταρράχια, στὰ δασωμένα βουνὰ καὶ στὶς λαγκαδιές, στὰ νησιά μας καὶ στὶς μεγάλες πολιτεῖες. Καὶ τώρα τὸν Δεκαπενταύγουστο, ἁγιασμένη αὔρα πνέει παντοῦ, ἀπὸ τὸ Ἅγιο Ὄρος, τό «Περιβόλι τῆς Παναγίας», ὡς τὴν Τῆνο, τὴν Πάρο, τὴν Κρήτη, τὴ Μυτιλήνη, τὴν Κύπρο, τὸ Ἰόνιο, περνᾷ ἑλληνικὲς στεριὲς καὶ θάλασσες κι ἀπ' τὸ Βέρμιο ἀκουμπᾷ ὡς τὴν Παναγία Σουμελᾶ στὸν μαρτυρικὸ Πόντο καὶ τὴν Καππαδοκία τῶν Ἁγίων Πατέρων!

Τὸ θεῖο σκήνωμα τῆς Παρθένου ὡς μυρόπνοο τοῦ Παραδείσου ἄνθος εὐωδιάζει τὴ φύση ὁλόγυρα. Ἑορτάζουμε τὴν Κοίμηση τῆς Θεοτόκου στὶς 15 Αὐγούστου, τὴ μετάστασή Της *«ἀπὸ τῆς γῆς εἰς τὰ ἄνω».* Χτυποῦν οἱ καμπάνες χαρμόσυνα, τὰ θυμιάματα μυρώνουν τὸν ἀέρα. Ἀρχαγγελικὲς σάλπιγγες ἠχοῦν καὶ συνοδεύουν τὶς κατανυκτικὲς δεήσεις κι εὐχαριστίες τῶν πιστῶν. Ἀγάλλεται ἡ φύση, σκιρτοῦν οἱ καρδιές! *«Ἐπὶ Σοὶ χαίρει, Κεχαριτωμένη, πᾶσα ἡ κτίσις, ἀγγέλων τὸ σύστημα καὶ ἀνθρώπων τὸ γένος...».* Πανηγυρίζουμε. Ἑορτὴ πανευφρόσυνης χαρᾶς καὶ θριάμβου εἶναι ἡ Κοίμηση τῆς Θεοτόκου. Δὲν εἶναι θάνατος. Γιατὶ Αὐτὴ ποὺ κοιμήθηκε εἶναι ἡ Μητέρα τῆς Ζωῆς. *«Μετέστης πρὸς τὴν Ζωήν, Μήτηρ ὑπάρχουσα τῆς Ζωῆς»,* ψάλλουμε στὸ Ἀπολυτίκιο τῆς ἑορτῆς.

Πανηγυρίζουμε τὸ Πάσχα τοῦ καλοκαιριοῦ. Γεμίζει ἡ ψυχή μας ἀπὸ ἁγιασμένο αἴσθημα, ὅταν ἀκοῦμε τὸν Ἑσπερινὸ τῆς παραμονῆς μὲ μέλος θριαμβευτικὸ καὶ μὲ πνευματικὴ μεγαλοπρέπεια νὰ ψάλλεται τὸ τροπάριο: *«Ὦ τοῦ παραδόξου θαύματος! Ἡ πηγὴ τῆς ζωῆς ἐν μνημείῳ τίθεται καὶ κλίμαξ πρὸς οὐρανὸν ὁ τάφος γίνεται. Εὐφραίνου, Γεθσημανῆ, τῆς Θεοτόκου τὸ ἅγιον τέμενος. Βοήσωμεν οἱ πιστοί, τὸν Γαβριὴλ κεκτημένοι ταξίαρχον· Κεχαριτωμένη, χαῖρε, μετὰ Σοῦ ὁ Κύριος, ὁ παρέχων τῷ κόσμῳ διὰ Σοῦ τὸ μέγα ἔλεος».* Πόσο παραστατικὰ ἀναλύει ὁ Φώτης Κόντογλου: Ὁ θρῆνος γίνεται ὕμνος πληημμυρισμένος ἀπὸ ἁγιασμένη χαρά, τὸ ξόδι γίνεται πανήγυρη. Οἱ πιστοί, ποὺ ψέλνουνε μαζὶ μὲ τὸν ὑμνῳδό, στὴν ἀρχὴ ἀποροῦν πῶς ἡ πηγὴ τῆς Ζωῆς μπαίνει στὸ μνημεῖο, καὶ πῶς ὁ τάφος γίνεται κλίμακα ποὺ ἀνεβαίνει στὸν οὐρανό! Ἀλλὰ ἀμέσως ἐνθουσιάζονται, γιατὶ νιώθουνε πὼς κηδεύουνε τὴν ἀθάνατη Παναγία, καὶ φωνάζουνε μὲ ἐνθουσιασμό: «Εὐφραίνου, Γεθσημανῆ, ποὺ ἔχεις τὸ ἁγιασμένο τέμενος τῆς Θεοτόκου. Ἂς κράξουμε ἐμεῖς οἱ πιστοί, ἔχοντες πρωτοψάλτη τὸν Γαβριὴλ τὸν Ἀρχάγγελο, λέγοντας τὰ λόγια ποὺ εἶπε κατὰ τὸν Εὐαγγελισμό: *"Κεχαριτωμένη, χαῖρε, μετὰ Σοῦ ὁ Κύριος"*».

Ἀλλὰ καὶ τί περιεχόμενο περικλείει ἡ θ΄ ᾠδή, ποίημα τοῦ Κοσμᾶ τοῦ Μελῳδοῦ:

«Νενίκηνται τῆς φύσεως οἱ ὅροι ἐν Σοί, Παρθένε ἄχραντε

(νικήθηκαν οἱ νόμοι τῆς φύσεως σὲ Σένα, Παρθένε ἄχραντε)·

Παρθενεύει γὰρ τόκος καὶ ζωὴν προμνηστεύεται θάνατος

(γιατὶ γέννησες κι ἀπόμεινες Παρθένος, καὶ πέθανες κι ἀπόμεινες ζωντανή).

Ἡ μετὰ τόκον Παρθένος καὶ μετὰ θάνατον ζῶσα,

(Ἐσύ, ποὺ εἶσαι Παρθένος ὕστερα ἀπ' τὴ γέννα καὶ ζωντανὴ μετὰ τὸν θάνατο)

σῴζοις ἀεί, Θεοτόκε, τὴν κληρονομίαν Σου» (σῷζε παντοτινά, Θεοτόκε, τὴν κληρονομία Σου).

Ὁ πόνος γίνεται χαρά, ἡ θλίψη ἀγαλλίαση! Καὶ ἡ βυζαντινὴ μουσική, θαυμάσια ἐναρμονισμένη μὲ τὸν ποιητικὸ λόγο, μεταρσιώνει τὴν ψυχή, ποὺ βρίσκεται σὲ βαθιὰ κατάνυξη. Αὐτὸ εἶναι τὸ πνευματικὸ κάλλος τῆς Ὀρθοδοξίας μας, ποὺ εὐωδιάζει, ὅπως ἡ Θεομήτωρ, τό *«Ρόδον τὸ Ἀμάραντον»* τῆς πίστεώς μας!

Πνευματικὴ λοιπὸν τιμὴ καὶ λατρεία ἀποδίδουμε στὴ Θεοτόκο, ποὺ ἡ ζωὴ Της ἦταν ὅλο φῶς. Διότι ἡ ὑπερευλογημένη Θεομήτωρ εἶχε ξεπεράσει κάθε κορυφὴ ἁγιότητας. Γι' αὐτό *«κεχαριτωμένη»* Τὴν ἀνέδειξε ὁ Θεός, γεμάτη δηλαδὴ ἀπὸ κάθε θεϊκὴ Χάρη. Καὶ ἡ πιὸ κορυφαία Χάρη εἶναι ἡ σάρκωση τοῦ Μονογενοῦς Υἱοῦ καὶ Λόγου τοῦ Θεοῦ. Τὴν ἀξίωσε καὶ γέννησε τὴν ἀληθινὴ χαρὰ τοῦ κόσμου, τὴν πηγὴ κάθε χαρᾶς, τὸν Χριστό, *«τὴν ἐλπίδα τῶν ψυχῶν ἡμῶν»*. *«Ἔκαμε τὸν Θεὸ Υἱὸ τοῦ ἀνθρώπου, τοὺς δὲ ἀνθρώπους υἱοὺς τοῦ Θεοῦ, μεταβάλλοντας τὴ γῆ σὲ οὐρανὸ καὶ θεοποιώντας τὸ ἀνθρώπινο γένος»* (Ἅγιος Γρηγόριος Παλαμᾶς). Ὁ δὲ Ἰησοῦς Χριστὸς ἀνέδειξε τὴν Ἁγίαν Του Μητέρα *«τιμιωτέραν πασῶν τῶν ἐπουρανίων Δυνάμεων»!*

Γι' αὐτὸ ὅποιος ἔχει πίστη μέσα του ἀναπέμπει μὲ ὅλη τὴν ψυχή του εὐχαριστήριες ὑμνῳδίες καὶ δοξολογίες στὴν Ἀειπάρθενο: *«Ὅλῃ ψυχῇ καὶ διανοίᾳ καὶ καρδίᾳ σὲ καὶ χείλεσι δοξάζω...»*, *«ἐν ὕμνοις εὐχαρίστοις δοξολογῶ»*, *«Χαῖρε Μητροπάρθενε, χαῖρε Θεόνυμφε»*, *«τὰ μεγαλεῖα τὰ Σὰ τίς διηγήσεται;»*. Θολώνουν τὰ μάτια ἀπ' τὴ ροὴ τῶν δακρύων, ἀναβρύζει ἀπ' τὴν καρδιὰ ἡ συγκίνηση καὶ μὲ λυγμοὺς εὐχαριστεῖ καὶ βοᾷ: *«Τί σοι δῶρον προσάξω τῆς εὐχαριστίας...»*. Τί δῶρο νὰ Σοῦ προσφέρω, νὰ Σὲ εὐχαριστήσω γιὰ τὶς δωρεὲς ποὺ ἀπόλαυσα ἀπὸ τὴν ἄπειρη καλοσύνη Σου;

«Ἄξιόν ἐστιν ὡς ἀληθῶς μακαρίζειν Σε τὴν Θεοτόκον, τὴν ἀειμακάριστον καὶ παναμώμητον καὶ Μητέρα τοῦ Θεοῦ ἡμῶν», ψάλλουν *«χαρμονικῶς»* τὰ πλήθη. Τρεμοπαίζουν οἱ φλόγες τῶν καντηλιῶν καὶ τῶν κεριῶν. Ὑποβλητικὸς ὁ ἦχος τοῦ θυμιατοῦ. Τὸ μοσχολίβανο εὐωδιάζει. Οἱ Ἅγιοι ἀπ' τὶς εἰκόνες τους συγκατανεύουν. Ἡ Θεοτόκος εὐλογεῖ!

Χαῖρε καὶ εὐφραίνου, Θεοτόκε Παρθένε. Κυρία καὶ Δέσποινα τῶν Ἀγγέλων καὶ Μήτηρ τῶν χριστιανῶν, σῷζε πόλιν καὶ λαόν, τῶν πολεμουμένων ἡ εἰρήνη, τῶν χειμαζομένων ἡ γαλήνη, ἡ μόνη προστασία τῶν πιστῶν. Διότι «Εὐλογημένη Σὺ ἐν γυναιξὶ ὑπάρξεις, Πανάμωμε Δέσποινα»!

Τὰ σώματα ριγοῦν. Τρικυμίζουν τὰ σπλάχνα. Οἱ ψυχὲς φορτισμένες ἀπὸ ζῶσα πίστη περιμένουν *«τὴν παντοδυναμίαν τῆς θαυματουργικῆς χάριτος τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ διὰ πρεσβειῶν τῆς Θεομήτορος»*. Νιώθεις πὼς εἶσαι ἐκτὸς σώματος. Θαρρεῖς πὼς πετᾷς ψηλά. Ἕνα παραλήρημα ἀκοῦς. «Παναγία μου... Παναγία μου...». Σείεται ὁ ναὸς τῆς Μεγαλόχαρης ἀπὸ ἱκετευτικὲς δεήσεις. Τὰ βιώματα θεσπέσια! Ἡ αἴσθηση τῆς παρουσίας τοῦ θείου ἁπλώνεται στὸν ἁγιασμένο χῶρο... Πλησιάζει ἡ μεγάλη στιγμὴ τῆς προσδοκίας τοῦ θαύματος. Φλογισμένες οἱ καρδιὲς ἀπὸ ἔνθεο ζῆλο κτυποῦν δυνατά καί... σὰν τὸ φῶς τῆς ἀστραπῆς... συντελεῖται τὸ ΘΑΥΜΑ! Χαῖρε τῶν θαυμάτων Χριστοῦ τὸ προοίμιον!

Χαῖρε καὶ εὐφραίνου, Θεοτόκε Παρθένε. Κυρία καὶ Δέσποινα τῶν Ἀγγέλων καὶ Μήτηρ τῶν χριστιανῶν, σῷζε πόλιν καὶ λαόν, τῶν πολεμουμένων ἡ εἰρήνη, τῶν χειμαζομένων ἡ γαλήνη, ἡ μόνη προστασία τῶν πιστῶν. Διότι *«Εὐλογημένη Σὺ ἐν γυναιξὶ ὑπάρξεις, Πανάμωμε Δέσποινα»!*

Α. Κ. ΚΟΡΝΑΡΟΥ-ΚΑΛΑΜΑΡΑ

Δεκαπενταύγουστος

Μὲ τὴ γιαγιά μου τὴν καλή,
μὲ τὴν κυρὰ Βασίλω
καὶ μὲ τὴ Λεμονιά,
συντροφιαστὰ πηγαίναμε
τ' Αὐγούστου τ' ἀπογέματα
στὴν ἐκκλησιά.

Ἐκεῖ στὴ χάρη Της μπροστὰ
γονατιστὲς ἐψάλλανε
γερόντισσες καὶ νιὲς
καὶ στὴν Παρθένα Παναγιὰ
μετάνοιες κάναν ὅλες τους
καὶ προσευχές.

Πορτοκαλιὰ χρυσόσκονη
πασπάλιζε τὰ σύννεφα
πέρα στὴ δύση.
Χελιδονάκι στὸ ἱερὸ
ἀνήσυχα καὶ φλύαρα
πετάγματα εἶχε ἀρχίσει.

Μὲ τὴ γιαγιά μου τὴν καλή,
μὲ τὴν κυρὰ Βασίλω
καὶ μὲ τὴ Λεμονιά,
συντροφιαστὰ πηγαίναμε
τ' Αὐγούστου τ' ἀπογέματα
στὴν ἐκκλησιά.

ΜΑΡΙΑ ΓΟΥΜΕΝΟΠΟΥΛΟΥ

Ἄξιον ἐστὶν ὡς ἀληθῶς...

Ψίθυροι μυστικοὶ ἀπὸ τὸ νησί Tns...

Δεκαπενταύγουστος. Χρυσάργυρο, ὁλόφωτο, ἀλαφροδεμένο μὲ τὴν ἄμμο καὶ τὶς χαμηλοκορφές, ξεπρόβαλλε ἀπὸ μακριὰ τὸ νησί μας.

Βράχοι καὶ χῶμα. Χρυσαφὶ καὶ γαλάζιο· ἀφρισμένα κύματα· ὀνείρατα· καὶ φῶς. Φῶς!

Φῶς, ποὺ ἀπ' τὸν αἰγαιοπελαγίτικο οὐρανὸ ξεχύνεται· ἁπλώνεται καὶ τυλίγει τὴν πλάση ὅλη.

Ζωηροί, οἱ ὁλόδροσοι ἀέρηδες ποὺ κυνηγιοῦνται ἐπάνω του ἀπὸ κορφὴ σὲ κορφὴ καὶ ἀπὸ περιστεριῶνα σὲ περιστεριῶνα, μᾶς φέρνουν τὰ πρῶτα μυστικὰ κρυφομιλήματα, τὰ πρῶτα τοῦ νησιοῦ καλωσορίσματα.

Οἱ καρδιὲς φορτωμένες μὲ τὰ ἄνθη τῆς εὐλάβειας, ἀνοίγουν διάπλατα, καθὼς τὸ ψηλὸ καμπαναριὸ τῆς Μεγαλόχαρης Κυρᾶς ἀργοπροβάλλει κάτω ἀπὸ τὰ χρυσόφωτα ὕψη.

Συγκίνηση· δέος κι ἕνα αἴσθημα ὑπερκόσμιας γαλήνης πλημμυρίζουν τώρα τὶς ψυχές, ποὺ τούτη τὴν ὥρα χρυσοθυμιατήρια γίνονται!

> Ὦ Πάναγνη Μητέρα τοῦ Θεοῦ καὶ τοῦ Κόσμου μας! Τούτη τὴν ὥρα τοῦ αὐγουστιάτικου δειλινοῦ, ποὺ τήν *«πᾶσαν ἐλπίδα μας»* σὲ Σὲ ἀπιθώνουμε, τούτη τὴν ὥρα ποὺ ἡ φωνή μας, θρῆνος καὶ δέηση μαζί, ψηλὰ ἀνεβαίνει, *«Ὑπεραγία Θεοτόκε, σῶσον ἡμᾶς»*!

Ἄνθια βελουδοπέταλα οἱ προσευχὲς σὲ λίγο θὰ ἀρχίσουν νὰ ἀνεβαίνουν στήν *«ἀειμακάριστο Μητέρα τοῦ Θεοῦ ἡμῶν...»*!

Στεφάνια ἀπὸ εὐχαριστίες· στεφάνια ἀπὸ δάκρυα· στεφάνια πλεγμένα μὲ τὸν πανανθρώπινο πόνο, τοὺς ἀνείπωτους καημούς.

Στεφάνια ἀπὸ θλίψη καὶ στεναγμούς. Στεφάνια πλεγμένα μὲ τῆς ψυχῆς τὰ σκιρτήματα· τῆς καρδιᾶς τὰ μιλήματα ἀφήνονται τώρα μπρὸς στὴ Βρυσομάνα τῆς χαρᾶς, τῆς παρηγοριᾶς, τῆς ἐλπίδας, ἐνῷ ὁ πόνος, μὲ δάκρυα φανερὰ ἢ μυστικά, μὲ κραυγὲς δυνατὲς ἢ ἀπόκρυφες, ἀνεβαίνει ψηλά.

Κι ἐκείνη τὴν ὥρα, ἄγγελοι λές, μέσα σὲ ἀλαβάστρινα φυλακτήρια, τὸ μύρο τῆς προσευχῆς σὲ μέρη παραδείσια ἀνεβάζουν.

Ὦ Πάναγνη Μητέρα τοῦ Θεοῦ καὶ τοῦ Κόσμου μας!

Τούτη τὴν ὥρα τοῦ αὐγουστιάτικου δειλινοῦ, ποὺ τήν *«πᾶσαν ἐλπίδα μας»* σὲ Σὲ ἀπιθώνουμε, τούτη

τὴν ὥρα ποὺ ἡ φωνή μας, θρῆνος καὶ δέηση μαζί, ψηλὰ ἀνεβαίνει, *«Ὑπεραγία Θεοτόκε, σῶσον ἡμᾶς»*!

«Πάντων θλιβομένων ἡ χαρά...».

Πάνω στὴ γῆ μας, ποὺ κάμα καὶ φόβος ἀπ' ἄκρη σ' ἄκρη σκεπάζει, Μάννα τοῦ πόνου, τὸ πανάγιο χέρι Σου ἅπλωσε καὶ τὴ χάρη Σου στὶς ψυχὲς στάλαξέ μας!

Ὦ τούτη τὴν ὥρα ποὺ Ἐκείνη συμπονεῖ, συγκαταβαίνει!

Μύρια θαρρεῖς λούλουδα χάρη κι ἄρωμα χύνουν καὶ τὴν ἐλπίδα στὸν κόσμο τὸ δεῖλι τοῦτο ἁπλώνουν, καθὼς ἡ προσφορὰ τῆς γῆς στὸν Οὐρανὸ ἀνεβαίνει.

«Ἄξιόν ἐστὶν ὡς ἀληθῶς μακαρίζειν Σὲ τὴν Θεοτόκον...».

ΜΑΡΙΝΑ ΦΡΑΓΚΑΚΗ

Εἰς τὴν Παντάνασσα

(Ἀφιέρωμα – Ὑμνῳδία)

... Καὶ πῶς νὰ βρῶ λόγια νὰ Σὲ ὑμνήσω;
Καὶ πῶς τοῦ λογισμοῦ μου τ' ἄστρα
ν' ἀστράψουνε σὲ τέτοιο Θεῖο Φῶς;
Τῶν στοχασμῶν μου τὰ μικρὰ τὰ κάστρα
μέχρι καὶ ποῦ νὰ ὑψωθοῦν; Ποιὰ πόρτα νὰ χτυπήσω
τοῦ νοῦ μου, τῆς καρδιᾶς μου, τῆς ψυχῆς μου, πῶς
νὰ ὑψωθῶ, νὰ ἀνεβῶ,
νὰ φτάσω, νὰ σταθῶ
στοῦ ὕψους Σου τὰ πάναγνα σκαλιά;
Καὶ κεῖ μὲ δάκρυα καυτὰ στὰ μάτια καὶ χωρὶς μιλιὰ
νὰ πέσω κάτω, ταπεινὰ νὰ γονατίσω,
τὰ ἄχραντα τὰ πόδια Σου δειλὰ νὰ προσκυνήσω!

Ὑπερδεδοξασμένη καὶ Κεχαριτωμένη,
Ὑπερευλογημένη, Μητέρα τοῦ Θεοῦ,
Παντάνασσα, Κυρία τῶν Ἀγγέλων.
Μητέρα τῶν ἀνθρώπων, θλιβομένων,
Θεῖο Ἁγιόκλημα δροσιᾶς τῶν πονεμένων,
ρόδον ἀμάραντον,
ἄνθος μυρίπνοον,
κρίνον πανάμωμον,
στεφάνι ἄφθαρτον,
Βασίλισσα τῶν πανάγιων πάλλευκων Κύκνων
καὶ τῶν ἀστραπόασπρων πάναγνων Κρίνων.
Ὑψηλοτέρα καὶ Πλατυτέρα τῶν Οὐρανῶν,
ὑπερκαθαρωτέρα καὶ λαμπροτέρα
λαμπηδόνων φανταχτερῶν ἡλιακῶν
καὶ τῶν τῆς Πίστης τῶν « Ἁγίων πολυφώτων Ἀστεριῶν»!

Πάναγνε Νύμφη, Δέσποινα Παναγία,
Ἄνθος ὑπέρκοσμο τῆς Ἀφθαρσίας,
Παραδεισένια Ὄαση τοῦ Κήπου τῆς Λατρείας,
Λιμάνι προστασίας τῶν κατατρεγμένων,
δυστυχισμένων καὶ ἀπελπισμένων.
Ἔμψυχε Θρόνε, Παλάτι τοῦ Θεοῦ,
Δέσποινα Γῆς καὶ Οὐρανοῦ!
Ἡλιοστάλακτη Πηγὴ χαρᾶς καὶ σωτηρίας,
Γέφυρα ἱερὴ ποὺ ἔνωσες τὴν Γῆν μὲ Οὐρανόν,
Κλίμακα ἀναβάσεως πρὸς τὸν Μοναδικὸν Θεόν...
Κάστρον ἀπόρθητον Χριστιανοσύνης
καὶ Τεῖχος ἀπροσμάχητον τῆς Ρωμιοσύνης.
Σύ, προστασία ἀρραγὴς
καὶ ἀκατάπαυστη τῶν Χριστιανῶν πορεία ἀσφαλής·
Ἁγίων καὶ ἀνθρώπων ὑμνῳδία,
ἁγνῶν καρδιῶν ἀτέρμονη λατρεία.
Καταφυγὴ τῶν ταπεινῶν ἁμαρτωλῶν,
Ἐλπίδα μας, Βοήθεια, στήριγμα τῶν πιστῶν·
Μητέρα τοῦ Χριστοῦ, Πανύμνητε Μαρία,
τοῦ Λόγου Σκήνωμα Ἱερό,
τοῦ Ἀχωρήτου Χῶρος καὶ Στέγασμα Ἁγνό!

Δέσποινα, Παναγία,
Παντάνασσα Κυρία,
καύχημα καὶ ἀγλάισμα·
Ὑπερουράνιο κόσμημα
καὶ θεῖον ἐγκαλλώπισμα.
Σύ, Ἱερὸν διάδημα
καὶ τῆς ψυχῆς μας στόλισμα
καὶ σέμνημα καὶ καύχημα!
Τῶν ὀρφανῶν, πτωχῶν, Παραμυθία,
ἐγκαταλελειμμένων προστασία·
ἐλπίδα τῶν ἀπελπισμένων,
παρηγοριά, στερέωμα θλιμμένων.
Σκέπασε, φύλαξε καὶ φρούρησε.
Μητέρα μας, πρὸς Σὲ ἡ ἱκεσία·
εἶσαι γιὰ τοὺς πιστεύοντες ἡ μόνη σωτηρία!
Πύργε Ἀσάλευτε τῆς Ἐκκλησίας,
Φάρε Ἀκοίμητε Ὀρθοδοξίας.
Τῶν Ἀποστόλων τὸ ἀσίγητον τὸ στόμα,
Σύ, τοῦ Χριστοῦ μας τό « Ἀθάνατον τὸ Δῶμα»!

Ὤ! Μάννα, κλαίουσα,
–Μάννα τοῦ « Ἐσφαγμένου Ἀρνίου»–
μέχρι θανάτου λυπημένη!
Ὤ! Μάννα πονεμένη,
μὲ τὴν καρδιά Σου λαβωμένη
–ὡσὰν ἀπὸ ρομφαία τρυπημένη–
Μάννα, ΕΣΥ, τοῦ «Θρήνου τοῦ Ἐπιταφίου»...
.....
Μητέρα, Σύ, θριαμβοδοξασμένη,
μετὰ τὸν ΘΡΙΑΜΒΟΝ τοῦ ΑΝΑΣΤΑΝΤΟΣ τοῦ ΚΥΡΙΟΥ!

Παντάνασσα, Κυρία τῶν Ἀγγέλων,
Βασίλισσα Ἁγίων καὶ Ἀρχαγγέλων!
Εἰσάκουσε τὰ λόγια τὰ ἁγνὰ τῆς δέησής μας.
Δέξου τὰ δάκρυα τὰ καυτὰ αὐτῆς τῆς προσευχῆς μας,
ὡσὰν ξεχείλισμα ἀγάπης τῆς ψυχῆς μας!...

ΛΟΥΚΑΣ ΚΩΝ. ΡΟΥΛΙΑΣ

Διαπλάθοντας ἕνα σωστὸ ἀγόρι

Ἡ ἀγωγὴ τῶν παιδιῶν, καὶ μάλιστα τῶν ἀγοριῶν, πάντα ἦταν μιὰ δύσκολη ὑπόθεση γιὰ τοὺς γονεῖς. Ἰδιαίτερα ὅμως στὶς μέρες μας φαίνεται βουνὸ ψηλότερο τοῦ Ἀραράτ, ὅπου ἄραξε ἡ Κιβωτός, γιὰ νὰ σωθεῖ τὸ ἀνθρώπινο γένος!

Ἀντιφατικὲς πληροφορίες ἀπὸ παντοῦ, μὲ τὸν μανδύα τῆς ἐπιστήμης, δυσκολεύουν τὸ ἔργο τῆς ἀγωγῆς. Οἱ ἐπιπτώσεις τῆς παραπληροφόρησης πλήττουν κυρίως τὰ παιδιά, καὶ ἰδιαίτερα τὰ ἀγόρια, λόγῳ τῆς φύσης τους, ἀλλὰ καὶ τῆς λαθεμένης ἀντίληψης ὅτι ἡ ἀγωγὴ πρέπει νὰ εἶναι κοινὴ ἢ ἄφυλη, γιὰ νὰ δημιουργηθεῖ ἔτσι ὁ νέος τύπου ἀνθρωπομορφώματος, ἄφυλος ἢ πολύφυλος στὸ ἴδιο πρόσωπο – ἐντελῶς ἀφύσικος καὶ ξένος πρὸς τὸν ἄνθρωπο ποὺ πλάσθηκε *«κατ' εἰκόνα καὶ καθ' ὁμοίωσιν»* τοῦ Δημιουργοῦ.

Κάποιες σκέψεις καὶ θέσεις ἴσως βοηθήσουν νὰ ξεπεραστεῖ ὁ σκόπελος, ὥστε νὰ ἐλπίζουμε σὲ ὥριμους ἄνδρες ποὺ θὰ σηκώσουν στοὺς δυνατοὺς καὶ σταθεροὺς ὤμους τους τὸ βάρος τῆς μελλοντικῆς οἰκογένειας, γιὰ νὰ τὴν περάσουν ἀλώβητη στὴν ἀντίπερα ὄχθη, στὴν ὄχθη τοῦ Θεοῦ.

Ἀντιφατικὲς πληροφορίες ἀπὸ παντοῦ, μὲ τὸν μανδύα τῆς ἐπιστήμης, δυσκολεύουν τὸ ἔργο τῆς ἀγωγῆς. Οἱ ἐπιπτώσεις τῆς παραπληροφόρησης πλήττουν κυρίως τὰ παιδιά, καὶ ἰδιαίτερα τὰ ἀγόρια, λόγῳ τῆς φύσης τους, ἀλλὰ καὶ τῆς λαθεμένης ἀντίληψης ὅτι ἡ ἀγωγὴ πρέπει νὰ εἶναι κοινὴ ἢ ἄφυλη, γιὰ νὰ δημιουργηθεῖ ἔτσι ὁ νέος τύπου ἀνθρωπομορφώματος, ἄφυλος ἢ πολύφυλος στὸ ἴδιο πρόσωπο – ἐντελῶς ἀφύσικος καὶ ξένος πρὸς τὸν ἄνθρωπο ποὺ πλάσθηκε *«κατ' εἰκόνα καὶ καθ' ὁμοίωσιν»* τοῦ Δημιουργοῦ.

Πρῶτον: *Βοηθοῦμε τὸ παιδὶ νά «χειραγωγήσει» τὰ συναισθήματά του.*

Ὁ ἰσχυρός, λιγόλογος ἢ σιωπηλὸς «ἄντρας» ποὺ προβάλλεται στὸν κινηματογράφο ἢ στὴν τηλεόραση μπορεῖ νὰ ἑλκύει καὶ νὰ φαντάζει στὰ μάτια πολλῶν ὡς «ἰδανικός» ἢ πρότυπο, ἐν τούτοις ἀπέχει πολὺ ἀπὸ τὴν πραγματικότητα τῆς ζωῆς. Τυχὸν ταύτιση μαζί του θὰ ἔχει ὀλέθρια ἀποτελέσματα γιὰ τὴν ψυχοσωματικὴ καὶ συναισθηματικὴ ἰσορροπία τοῦ ἀγοριοῦ.

Φράσεις ποὺ ἔχουν περάσει στερεότυπα ὡς «μὴ ἀνδρικές» συμπεριφορὲς δὲν βοηθοῦν στὴν ὀρθὴ συναισθηματικὴ ἀγωγὴ τὴν τόσο ἀπαραίτητη γιὰ τὴν ψυχικὴ καὶ σωματικὴ ὑγεία τοῦ ἀγοριοῦ. Φράσεις ὅπως «οἱ ἄνδρες δὲν κλαῖνε», «δὲν φοβοῦνται», «δὲν εἶναι εὐσαίσθητοι σὰν γυναῖκες», «δέν...» εἶναι ἀπαράδεκτες καὶ καταστροφικές. Κάνουν πολλὰ ἀγόρια νὰ ντρέπονται νὰ ἐκφράσουν ἀνοικτὰ τὰ συναισθήματά τους, ἐκτὸς ἀπὸ τὸν θυμό, τὴν ὀργή, τὸ θίξιμο. Αὐτὰ τὰ συναισθήματα ὅμως ὑπάρχουν, καὶ ὅταν δὲν μποροῦν νὰ ἐκφραστοῦν ἐλεύθερα, παραμορφώνονται πολὺ ἐπικίνδυνα. Καὶ τότε μαραζώνουν σὰν τὴν ξερὴ σταφίδα στὸν ἥλιο ἢ ἐκρήγνυνται ἢ ἐλλοχεύουν καὶ ὑποβόσκουν γιὰ χρόνια, μέχρι νὰ ἔλθουν ἄξαφνα στὴν ἐπιφάνεια. Τὸ ἀποτέλεσμα εἶναι ἡ μὴ σωστὴ κοινωνικοποίηση τῶν ἀγοριῶν καὶ οἱ προβληματικὲς σχέσεις μὲ τοὺς ἄλλους.

Φράσεις ὅπως «οἱ ἄνδρες δὲν κλαῖνε», «δὲν φοβοῦνται», «δὲν εἶναι εὐαίσθητοι σὰν γυναῖκες», «δέν...» εἶναι ἀπαράδεκτες καὶ καταστροφικές. Κάνουν πολλὰ ἀγόρια νὰ ντρέπονται νὰ ἐκφράσουν ἀνοικτὰ τὰ συναισθήματά τους, ἐκτὸς ἀπὸ τὸν θυμό, τὴν ὀργή, τὸ θίξιμο. Αὐτὰ τὰ συναισθήματα ὅμως ὑπάρχουν, καὶ ὅταν δὲν μποροῦν νὰ ἐκφραστοῦν ἐλεύθερα, παραμορφώνονται πολὺ ἐπικίνδυνα. Καὶ τότε μαραζώνουν σὰν τὴν ξερὴ σταφίδα στὸν ἥλιο ἢ ἐκρήγνυνται ἢ ἐλλοχεύουν καὶ ὑποβόσκουν γιὰ χρόνια, μέχρι νὰ ἔλθουν ἄξαφνα στὴν ἐπιφάνεια. Τὸ ἀποτέλεσμα εἶναι ἡ μὴ σωστὴ κοινωνικοποίηση τῶν ἀγοριῶν καὶ οἱ προβληματικὲς σχέσεις μὲ τοὺς ἄλλους.

μματα ὅμως ὑπάρχουν, καὶ ὅταν δὲν μποροῦν νὰ ἐκφραστοῦν ἐλεύθερα, παραμορφώνονται πολὺ ἐπικίνδυνα. Καὶ τότε μαραζώνουν σὰν τὴν ξερὴ σταφίδα στὸν ἥλιο ἢ ἐκρήγνυνται ἢ ἐλλοχεύουν καὶ ὑποβόσκουν γιὰ χρόνια, μέχρι νὰ ἔλθουν ἄξαφνα στὴν ἐπιφάνεια. Τὸ ἀποτέλεσμα εἶναι ἡ μὴ σωστὴ κοινωνικοποίηση τῶν ἀγοριῶν καὶ οἱ προβληματικὲς σχέσεις μὲ τοὺς ἄλλους.

Δεύτερον: *Μαθαίνουμε στὰ ἀγόρια τὴν ἐνσυναίσθηση.*

Ὅταν τὰ ἀγόρια εἶναι σὲ θέση νὰ καταλάβουν πῶς αἰσθάνονται οἱ ἄλλοι τριγύρω τους, τὰ ἀδέλφια, οἱ φίλοι, αὐτὸ τὰ κάνει καλύτερα στὶς σχέσεις ποὺ δημιουργοῦν καὶ τὰ προετοιμάζει γιὰ τοὺς ρόλους τους ὡς συζύγων, γονέων, καθὼς καὶ στὶς κοινωνικές τους συναναστροφὲς καὶ τὶς ἐργασιακὲς σχέσεις μὲ συναδέλφους, προϊσταμένους ἢ ὑφισταμένους.

Ἡ ἐντρύφηση σὲ παραδείγματα τῆς Γραφῆς, ὅπως ἡ παραβολὴ τοῦ καλοῦ Σαμαρείτη, θὰ βοηθήσει πολὺ στὴν ἀνάπτυξη τῆς ἐνσυναίσθησης καὶ στὴν κατανόηση τῆς σημασίας της γιὰ τὴ ζωή, τὶς σχέσεις καὶ τὴν προσφορὰ στοὺς ἄλλους, καὶ ἰδιαίτερα στοὺς ἀδύναμους καὶ ἀναγκεμένους.

Δυστυχῶς ὅμως ἡ ἐνσυναίσθηση πολλὲς φορὲς ἐκλαμβάνεται ὡς ἀδυναμία τοῦ χαρακτῆρα καὶ δὲν τῆς δίνεται ἡ προσοχὴ ποὺ χρειάζεται. Εἶναι δύσκολο νὰ διδαχθεῖ στὸν σκληρὸ κόσμο ποὺ μᾶς περιβάλλει, καθότι συχνὰ οἱ γονεῖς καὶ οἱ παιδαγωγοὶ ἀγνοοῦν τὴ σημασία της ἢ τὸν τρόπο μὲ τὸν ὁποῖο πρέπει νὰ τὴν ἐμφυσήσουν στὰ παιδιά.

Ἔρευνες σὲ ἀμερικανικὰ πανεπιστήμια ἔδειξαν ὅτι οἱ σημερινοὶ φοιτητὲς εἶναι κατὰ 40% λιγώτερο συναισθηματικοὶ ἀπὸ τοὺς φοιτητὲς πρὶν ἀπὸ εἴκοσι χρόνια. Οἱ πιὸ πιθανοὶ λόγοι, κατὰ τοὺς ἐρευνητές, εἶναι τὰ βίαια βιντεοπαιχνίδια, ποὺ μουδιάζουν τὸν πόνο τοῦ παιδιοῦ γιὰ τοὺς ἄλλους, καὶ τὰ κοινωνικὰ δίκτυα Facebook, Twitter, Instagram, ποὺ γεμίζουν μὲ εἰκονικοὺς φίλους μὲ σχέσεις ἐπιδερμικὲς ὡς πολὺ ἐπικίνδυνες.

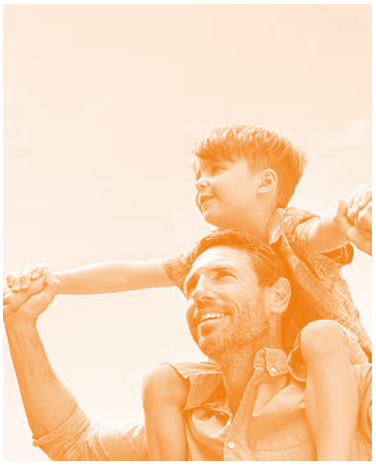
Ἐνθαρρύνουμε τὰ ἀγόρια νὰ διαβάζουν μυθιστορήματα καὶ βιογραφίες σπουδαίων ἀνθρώπων. Μελέτες Πανεπιστημίου στὸ Τορόντο δείχνουν ὅτι οἱ ἄνθρωποι ποὺ διαβάζουν περισσότερο μυθιστορήματα πετυχαίνουν ὑψηλότερη βαθμολογία στὰ τέστ ἐνσυναίσθησης.

Τρίτον: *Ἐνισχύουμε τὴν αἴσθηση τοῦ ἑαυτοῦ του.*

Ἂς σκεφθοῦμε τοὺς ἄνδρες ποὺ θαυμάζουμε. Ὅλοι εἶχαν ἢ ἔχουν ἕνα κοινὸ χαρακτηριστικό: ὑγιῆ αὐτοεκτίμηση. Ὅταν ἕνας ἄνθρωπος αἰσθάνεται καλὰ μὲ τὸν ἑαυτό του, δὲν σημαίνει ὅτι αὐτὸ εἶναι ἐγωιστικό. Σημαίνει μᾶλλον ὅτι νιώθει αὐτοπεποίθηση, εἶναι ἱκανὸς νὰ δράσει καὶ νὰ λάβει ἀποφάσεις. Αὐτὸ δὲν θὰ ἐπιθυμούσαμε γιὰ ἕνα ἀγόρι;

Ἂς σκεφθοῦμε τοὺς ἄνδρες ποὺ θαυμάζουμε. Ὅλοι εἶχαν ἢ ἔχουν ἕνα κοινὸ χαρακτηριστικό: ὑγιῆ αὐτοεκτίμηση. Ὅταν ἕνας ἄνθρωπος αἰσθάνεται καλὰ μὲ τὸν ἑαυτό του, δὲν σημαίνει ὅτι αὐτὸ εἶναι ἐγωιστικό. Σημαίνει μᾶλλον ὅτι νιώθει αὐτοπεποίθηση, εἶναι ἱκανὸς νὰ δράσει καὶ νὰ λάβει ἀποφάσεις. Αὐτὸ δὲν θὰ ἐπιθυμούσαμε γιὰ ἕνα ἀγόρι;

Πῶς μποροῦμε ὅμως νὰ βοηθήσουμε πρὸς αὐτὴ τὴν κατεύθυνση; Ἀποφεύγουμε τὸν ψεύτικο ἔπαινο



καὶ ἑστιάζουμε στὴν προσπάθεια, καὶ ὄχι στὸ ταλέντο ἢ στὸ ἀποτέλεσμα. Δὲν θὰ ποῦμε ποτὲ στὸ παιδί: «Μπράβο, εἶσαι τὸ πιὸ ἔξυπνο παιδὶ τῆς τάξης», ἀλλά «Χαίρομαι πολὺ γιὰ τὴν ἐπιτυχία σου. Ἐργάστηκες σκληρὰ καὶ συστηματικά. Μπράβο, ἔτσι θὰ προχωρήσεις στὴ ζωή». Δὲν βάζουμε ἐτικέτες ποὺ ἐπικρίνουν τὴ συμπεριφορά τους ὡς ἀγοριῶν ἢ τὴν συγκρίνουν μὲ τοὺς ἄλλους. Τὰ μηνύματα ποὺ παίρνουν τὰ ἀγόρια ἀπὸ τοὺς γονεῖς τους ἀλλὰ καὶ τοὺς δασκάλους παίζουν σημαντικὸ ρόλο στὴν ἀνάπτυξη τῆς προσωπικότητάς τους.

Τέταρτον: *Ἐνσταλάζουμε στὰ ἀγόρια τὸν σεβασμὸ γιὰ τοὺς ἄλλους.*

Τὸ ἀγόρι ποὺ μεγαλώνει ὑπακούοντας σὲ πρόσωπα εὐθύνης καὶ σὲ κανόνες καὶ σχετίζεται μὲ ἐνήλικες δημιουργεῖ τὴ βάση, γιὰ νὰ σέβεται τοὺς ἄλλους. Μεγαλώνοντας κατ' αὐτὸν τὸν τρόπο, ἡ ἕξη θὰ γίνει δεύτερη φύση. Θέτουμε ὅρια καὶ κανόνες καὶ τὰ τηροῦμε. Οἱ συνέπειες ἀφοροῦν ὅλους.

Ὡς ἐνήλικες δίνουμε τὸ καλὸ παράδειγμα. Ἀντιμετωπίζουμε τοὺς ἐνήλικες ποὺ ἐμπλέκονται στὴ ζωὴ τοῦ παιδιοῦ μὲ σεβασμό, εἴτε εἶναι οἱ δάσκαλοί του εἴτε οἱ προπονητὲς εἴτε οἱ παππούδες του. Θὰ κάνει τὸ ἴδιο κι ἐκεῖνο στὴ συνέχεια. Ἂν προκύψει κάποια διένεξη μεταξὺ τοῦ ἀγοριοῦ καὶ κάποιου δασκάλου του, τὴ χειριζόμαστε μὲ σύνεση καὶ ἔξυπνα. Ἀκοῦμε προσεκτικὰ καὶ τὶς δύο πλευρές. Ὅταν τὸ παιδί μας ἔχει δίκιο, τοῦ τὸ ἀναγνωρίζουμε, μὲ τὴν ἐπισήμανση ὅμως ὅτι στοὺς μεγαλύ-

Ἀκούγεται τόσο ἁπλό, ἀλλὰ εἶναι πολὺ σημαντικὸ καὶ πολὺ βαθιὰ ἀνάγκη γιὰ τὸν γιὸ νὰ ἔχει ἕναν πατέρα ποὺ ξοδεύει ἀρκετὸ χρόνο μαζί του, γιὰ νὰ τοῦ μάθει τὴν τέχνη τῆς ζωῆς. Τὰ ἀγόρια προσλαμβάνουν τὸ μήνυμα: Ὁ πατέρας μου μὲ ἀγαπᾷ, χαίρεται τὴ συντροφιά μου καὶ τὴν προτιμάει ἀπὸ ὁποιαδήποτε ἄλλη. Εἶναι διαθέσιμος, ὅποια στιγμὴ τὸν χρειαστῶ. Ἡ παρουσία τοῦ πατέρα δίπλα στὸν γιό του δίνει τὴν αἴσθηση τῆς ἀσφάλειας καὶ τῆς σιγουριᾶς, γεγονὸς ποὺ ἀποδεικνύει τὴ σπουδαιότητα τῆς παρουσίας τοῦ πατέρα στὰ πρῶτα βήματα τῆς ζωῆς τοῦ γιοῦ του.

τερους μιλᾶμε πάντα μὲ σεβασμὸ καὶ ὄχι ἀγενῶς.

Πέμπτον: *Δείχνουμε στοργή.*

Τὸ ἀγόρι, ὅταν ἀκόμα εἶναι μικρό, ἀγαπάει τὶς ἀγκαλιὲς καὶ τὰ φιλήματα. Μόλις εἰσέλθει στὴν προεφηβεία, τὰ πράγματα ἀλλάζουν. Εἶναι ἀπόλυτα φυσιολογικὸ σὲ αὐτὴ τὴν ἡλικία τὰ ἀγόρια νὰ ἐπιδιώκουν τὴν ἀνεξαρτησία τους ἀπὸ τοὺς γονεῖς. Συνεχίζουν, ὅμως, νὰ νιώθουν τὴν ἀνάγκη γιὰ ἀγάπη καὶ τρυφερότητα ἀπὸ ἐκείνους. Ὡς γονεῖς καὶ ἐνήλικες χρειάζεται νὰ ἐπινοήσουμε ἔξυπνους τρόπους, γιὰ νὰ τὴν ἐκδηλώσουμε καὶ νὰ τὴν προσφέρουμε, χωρὶς νὰ φέρνουμε σὲ δύσκολη θέση τοὺς ἐφήβους. Ἐκλέγουμε τὸν σωστὸ χρόνο, τόπο καὶ τρόπο. Ὁ ἔφηβος αἰσθάνεται ἄβολα, ὅταν ἡ τρυφερότητα τῶν γονέων ἐκδηλωθεῖ μπροστὰ σὲ τρίτους.

Τὰ ἀγόρια χρειάζονται καὶ θέλουν τὸ ἄγγιγμα τῆς μητέρας καὶ τοῦ πατέρα. Πρέπει νὰ γνωρίζουν τὴ φυσικὴ τρυφερότητα, γιὰ νὰ γίνουν ἀργότερα στοργικοὶ σύζυγοι καὶ γονεῖς.

Ὁ ρόλος τοῦ πατέρα

Μιὰ ἐξαιρετικὴ ρήση ἀναφέρει κάτι πετυχημένο: ὁ μπαμπὰς γιὰ τὴν κόρη εἶναι ἡ πρώτη της ἀγάπη, καὶ γιὰ τὸν γιὸ εἶναι ὁ πρῶτος ἥρωας.

Ὅταν ἀναφερόμαστε στὸ μεγάλωμα τῶν ἀγοριῶν, ὁ πατέρας ἔχει ἕνα σαφὲς πλεονέκτημα ἔναντι τῆς μητέρας. Ἀνήκει στὸ ἴδιο φῦλο, καὶ αὐτὸ εἶναι πάρα πολὺ σημαντικό. «Μιὰ μητέρα σίγουρα μπορεῖ νὰ βοηθήσει τὸν γιό της νὰ γίνει καλὸς ἄνθρωπος, ἀλλὰ ἕνας πατέρας μπορεῖ νὰ τοῦ δείξει τί σημαίνει αὐτό, καὶ εἶναι πολὺ ἰσχυρό» (Roland Warren).

Τρία εἶναι τὰ βασικώτερα καθήκοντα ποὺ ἕνας πατέρας δὲν πρέπει νὰ παραλείπει κατὰ τὸ μεγάλωμα τοῦ γιοῦ του.

– Νὰ εἶναι παρών.

Ἀκούγεται τόσο ἁπλό, ἀλλὰ εἶναι πολὺ σημαντικὸ καὶ πολὺ βαθιὰ ἀνάγκη γιὰ τὸν γιὸ νὰ ἔχει ἕναν πατέρα ποὺ ξοδεύει ἀρκετὸ χρόνο μαζί του, γιὰ νὰ τοῦ μάθει τὴν τέχνη τῆς ζωῆς. Τὰ ἀγόρια προσλαμβάνουν τὸ μήνυμα: Ὁ πατέρας μου μὲ ἀγαπᾷ, χαίρεται τὴ συντροφιά μου καὶ τὴν προτιμάει ἀπὸ ὁποιαδήποτε ἄλλη. Εἶναι διαθέσιμος, ὅποια στιγμὴ τὸν χρειαστῶ. Ἡ παρουσία τοῦ πατέρα δίπλα στὸν γιό του δίνει τὴν αἴσθηση τῆς ἀσφάλειας καὶ τῆς σιγουριᾶς, γεγονὸς ποὺ ἀποδεικνύει τὴ σπουδαιότητα τῆς παρουσίας τοῦ πατέρα στὰ πρῶτα βήματα τῆς ζωῆς τοῦ γιοῦ του.

– Νὰ συμπεριφέρεται σωστὰ στὶς γυναῖκες.

Τὸ ἀγόρι, παρακολουθώντας τὴ συμπεριφορὰ τοῦ πατέρα του ἀπέναντι στὶς γυναῖκες, μαθαίνει πῶς νὰ συσχετίζεται μὲ τὸ ἄλλο φῦλο. Ἂν ὁ πατέρας του σέβαται τὶς γυναῖκες καὶ δὲν ἐκφράζεται ἀπαξιωτικά, ἰδιαίτερα ἀπέναντι στὴ μητέρα του, ὅταν ζητᾷ συγγνώμη γιὰ κάποιο λάθος, ὅταν σὲ κάποια διαφωνία κρατᾷ χαμηλοὺς τόνους καὶ ἐλέγχει τὰ συναισθήματα καὶ τὰ λόγια του, γίνεται τὸ καλύτερο παράδειγμα προς μίμηση γιὰ τὸν γιό του.

– Νὰ παίζει μὲ τὸν γιό.

Σχετικὲς μελέτες δείχνουν ὅτι ἡ ἐνασχόληση τοῦ πατέρα μὲ τὸ παιχνίδι, ἰδιαίτερα τὶς διάφορες μορφὲς παιχνιδιοῦ –ἀκόμη καὶ (ψευδο)παλέματος– μὲ τὸν γιό του, βοηθάει τὸν μικρὸ γιὸ νὰ ἐλέγχει τὶς φυσικὲς παρορμήσεις, τὴ μυική του δύναμη καὶ νὰ ρυθμίζει τὰ συναισθήματά του. Ἐπίσης, τὸ φυσικὸ ἄγγιγμα ἑνὸς πατέρα, καθὼς σφίγγει τὸν γιό του στὴν ἀγκαλιά του καὶ τὸν φιλάει τρυφερά, εἶναι ἀπίστευτα βεβαιωτικὸ τοῦ ἀνδρισμοῦ γιὰ τὰ ἀγόρια. Εἶναι ξεχείλισμα ἀγάπης, ἰσχυρὸ ὅπλο καὶ προϋπόθεση, γιὰ νὰ ἀγαπήσει τὸ ἀγόρι τὸν Θεὸ Πατέρα. Κρύβει μεγάλη ἀλήθεια ἡ ρήση: «Αὐτὸς ποὺ δὲν ἔχει πάρει ἀγάπη ἀπὸ τὸν πατέρα του στὴν παιδικὴ ἡλικία θὰ δυσκολευτεῖ πολὺ νὰ ἀγαπήσει τὸν Θεό».

Κρύβει μεγάλη ἀλήθεια ἡ ρήση: «Αὐτὸς ποὺ δὲν ἔχει πάρει ἀγάπη ἀπὸ τὸν πατέρα του στὴν παιδικὴ ἡλικία θὰ δυσκολευτεῖ πολὺ νὰ ἀγαπήσει τὸν Θεό».

ΑΘΑΝ. ΑΣΤ. ΓΚΑΤΖΙΟΣ

Κουβεντοῦλες μὲ μιὰ μάννα

Σὲ νιώθω, πὼς ὁ πόνος σου ἦταν μεγάλος. Ἤθελες τόσο πολὺ νὰ ἀποκτήσεις ἕνα παιδί. Ὁ Θεὸς σοῦ χάρισε ἕνα χαριτωμένο ἀγοράκι. Ἔπλαθες ὄνειρα γι' αὐτό. Ὅμως μεγαλώνοντας οἱ κακὲς παρέες τὸν ἐπηρέασαν δυσμενῶς καὶ γρήγορα κατέληξε ἀλκοολικός, διακόπτοντας καὶ τὶς σπουδές του. Ὑπέφερες πολύ, τὴν καρδιά σου διαπερνοῦσε ρομφαία, βλέποντας τὴν κατάστασή του.

Ὅμως ἡ συμβουλὴ ἑνὸς φωτισμένου πνευματικοῦ ἔδωσε τὴ λύση: «Σταμάτα νὰ μιλᾶς στὸ παιδί σου καὶ νὰ ἀγωνίζεσαι νὰ ἐγκαταλείψει αὐτὴ τὴ συνήθεια. Ἀπὸ σήμερα νὰ μιλᾶς στὸν Θεὸ γιὰ τὸ παιδί σου».

Ἀκολούθησες τὴν παραίνεσή του, καὶ ὕστερα ἀπὸ συνεχεῖς καὶ ἐγκάρδιες προσευχὲς σταμάτησε τὸ ἀλκοὸλ ἀπότομα. Ἕνα πρωινὸ σοῦ εἶπε: «Μάννα, σ' εὐχαριστῶ γιὰ ὅλα, τὸ ξέρω πὼς σὲ λύπησα πολύ, ὅμως ἀπὸ σήμερα ἀρχίζω μιὰ νέα ζωὴ καὶ θὰ ἐπιστρέψω στὸ Πανεπιστήμιο, γιὰ νὰ συνεχίσω τὶς σπουδές μου».

Ἀγαπητή μου, *«μεγάλα τὰ τῆς πίστεως κατορθώματα»* καί *«πολὺ ἰσχύει δέησις δικαίου ἐνεργουμένη»*.

Αὐτὴ τὴ στιγμὴ φέρνω στὸ μυαλό μου τὴ Μόνικα, τὴ μητέρα τοῦ ἱεροῦ Αὐγουστίνου, ποὺ ζοῦσε ἄσωτη ζωή, ἀλλὰ χάρη στὶς θερμές, ὁλονύχτιες προσευχὲς τῆς πιστῆς μητέρας του μετενόησε καὶ ἔγινε Ἅγιος.

Ἕνας σοφὸς γέροντας ἔλεγε: «Τὰ παιδιὰ χρειάζονται τὴν ἀγάπη μας καὶ τὴν ὁλόθερμη προσευχή μας, ἰδίως αὐτὰ ποὺ δὲν τὴν ἀξίζουν». Δικαιολογημένα ὁ λαός μας ὑποστηρίζει: «Στὶς κούνιες ποὺ δὲν ψελλίζονται προσευχὲς νανουρίζονται τρομοκράτες».

Χρειάζεται πολλὴ διάκριση στὴ διαπαιδαγώγηση τῶν παιδιῶν, ὄχι πολλὰ λόγια, διότι τὰ παιδιὰ κλείνουν τὰ αὐτιά τους στὶς συμβουλὲς καὶ ἀνοίγουν τὰ μάτια τους στὸ παράδειγμά μας. Εἶναι ἀλήθεια πὼς τοὺς μεταδίδουμε ὄχι αὐτὸ ποὺ λέμε, ἀλλὰ αὐτὸ ποὺ εἴμαστε καὶ αὐτὸ ποὺ κάνουμε.

Δεῖξε ὅση περισσότερη στοργὴ μπορεῖς στὸ παιδί σου, γιατί, πρὶν γεννηθεῖ, ζεῖ μὲ τὴν καρδιὰ τῆς μάννας, καὶ ἀφοῦ γεννηθεῖ, ζεῖ μέσα στὴ στοργή της καὶ τὴ θερμὴ προσευχή της.

Χρειάζεται πολλὴ διάκριση στὴ διαπαιδαγώγηση τῶν παιδιῶν, ὄχι πολλὰ λόγια, διότι τὰ παιδιὰ κλείνουν τὰ αὐτιά τους στὶς συμβουλὲς καὶ ἀνοίγουν τὰ μάτια τους στὸ παράδειγμά μας. Εἶναι ἀλήθεια πὼς τοὺς μεταδίδουμε ὄχι αὐτὸ ποὺ λέμε, ἀλλὰ αὐτὸ ποὺ εἴμαστε καὶ αὐτὸ ποὺ κάνουμε.

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΔΟΓΑΝΗ

Ἡ διασάλευση τῶν διαπροσωπικῶν σχέσεων καὶ ἡ τέχνη τῆς ἐπικοινωνίας

Ὁ ὅρος «σχέση» παράγεται ἀπὸ τὸ ἀρχαῖο ρῆμα «ἔχω», τὸ ὁποῖο σημαίνει κρατῶ, ἀποκτῶ. Ἡ κύρια ὅμως σημασία της, ὅταν ἀναφέρεται στὸν ἄνθρωπο, εἶναι τὸ ἀποτέλεσμα ποὺ βιώνουμε μέσα μας, ὅταν μοιραζόμαστε τὸν ἑαυτό μας μὲ τὸν ἄλλο.[1]

Ὑπάρχουν πολλὲς κατηγορίες σχέσεων, ὅπως οἱ συζυγικές, οἱ σχέσεις τῶν γονέων μὲ τὰ παιδιά τους, οἱ σχέσεις μαθητῶν καὶ ἐκπαιδευτικῶν, οἱ φιλικὲς καὶ οἱ συναδελφικές, καθὼς καὶ οἱ σχέσεις μὲ τόν «πλησίον» μας...[2]

Τὰ τελευταῖα χρόνια οἱ ἀνθρώπινες σχέσεις ἀντιμετωπίζουν καὶ αὐτὲς τὴ δική τους κρίση... Οἱ ἄνθρωποι ἀδυνατοῦν νὰ ἀνοίξουν τὴν καρδιά τους στοὺς συνανθρώπους τους, ἄλλοτε γιατὶ προτιμοῦν τή «θαλπωρή» τῆς μικρῆς ὀθόνης μὲ τὴν κίβδηλη-ἐξωραϊσμένη εἰκόνα τῆς ζωῆς ποὺ τούς «πλασάρεται» καὶ ἄλλοτε γιατὶ προτιμοῦν τὸ ὑπέρμετρο κυνῆγι τῶν πλασματικῶν καταναλωτικῶν ἀναγκῶν...[2]

Ἄλλες αἰτίες ποὺ μποροῦν νὰ δημιουργήσουν προβλήματα στὶς διαπροσωπικές μας σχέσεις εἶναι τὰ ἀρνητικὰ κοινωνικὰ πρότυπα, ἡ ἀδυναμία τῶν γονέων νὰ ἀνταποκριθοῦν στὸν οὐσιαστικό τους ρόλο, ποὺ εἶναι ἡ κάλυψη τόσο τῶν ὑλικῶν ὅσο καὶ τῶν ἠθικῶν καὶ συναισθηματικῶν ἀναγκῶν τῶν παιδιῶν τους, οἱ χαλαροὶ οἰκογενειακοὶ δεσμοί, ἡ ἔλλειψη χρόνου γιὰ ἐπικοινωνία, τὸ ἄγχος, ὁ ἐγωκεντρισμός, ἡ ἔλλειψη εἰλικρίνειας, ἀγάπης καὶ σεβασμοῦ πρὸς τὸν ἄλλο[4-5] καὶ κυρίως *ἡ ἀπομάκρυνση τοῦ σημερινοῦ ἀνθρώπου ἀπὸ τὸν Θεό*.

Σχετικὰ μὲ ὅλα τὰ παραπάνω ἔχει πολὺ σωστὰ εἰπωθεῖ ἀπὸ τὸν ἀββᾶ Δωρόθεο ὅτι ὁ Θεὸς εἶναι τὸ κέντρο ἑνὸς κύκλου, καὶ οἱ ἄνθρωποι εἶναι οἱ ἀκτῖνές του. Ὅσο αὐτοὶ προχωροῦν πρὸς τὸ κέντρο τοῦ κύκλου, δηλαδὴ πρὸς τὸν Θεό, τόσο ἔρχονται πιὸ κοντὰ ὁ ἕνας στὸν ἄλλο. Ἀντίθετα, ὅσο ἀπομακρύνονται οἱ ἄνθρωποι ἀπὸ τὸ κέντρο, δηλαδὴ ἀπὸ τὸν Θεό, τόσο ἀπομακρύνονται κι ἀποχωρίζονται ὁ ἕνας ἀπὸ τὸν ἄλλο.

Γιὰ τὸν λόγο αὐτὸ ἀναφέρει ὁ Ἅγιος Πορφύριος ὁ Καυσοκαλυβίτης πώς, *«ὅταν ἔλθει ὁ Χριστὸς στὴν καρδιά, ἡ ζωὴ ἀλλάζει... Ὅταν μπεῖ ὁ Χριστὸς στὴν καρδιά, τὰ πάθη ἐξαφανίζονται... Δὲν μπορεῖς οὔτε νὰ βρίσεις οὔτε νὰ μισήσεις οὔτε νὰ ἐκδικηθεῖς... Ποῦ νὰ βρεθοῦν τὰ μίση, οἱ ἀντιπάθειες, οἱ κατακρίσεις, οἱ ἐγωισμοί, τὰ ἄγχη, οἱ καταθλίψεις; Ὅταν ὅμως δὲν ζεῖς μὲ τὸν Χριστό, ζεῖς μὲς στὴ μελαγχολία, στὴ θλίψη, στὸ ἄγχος, στὴ στεναχώρια...»*.[6]

Ἡ συνέπεια ὅλων τῶν προαναφερθέντων παραγόντων εἶναι οἱ ἐπιφανειακὲς καὶ τυπικὲς σχέσεις, οἱ ὁποῖες τὸ μόνο ποὺ μποροῦν νὰ προσφέρουν στὸν σημερινὸ ἄνθρωπο εἶναι ἡ μοναξιά, ἡ κατάθλιψη, ἡ ψυχρότητα καὶ ἡ ἀπογοήτευση... Ἕνα ἐκτενὲς σῶμα μελετῶν (πάνω ἀπὸ 5.000) συμφωνεῖ ὅτι οἱ διαπροσωπικὲς σχέσεις ἐπιδροῦν καταλυτικὰ στὴν ψυχικὴ ὑγεία.[3]

Ὅταν κάποιος ἔχει μόνο ἐπιφανειακὲς καὶ τυπικὲς σχέσεις, τότε δὲν μπορεῖ νὰ χαρεῖ πραγματικὰ τὴ ζωή του, μιὰ καὶ δὲν μπορεῖ νὰ γευθεῖ τὴν ἐπικοινω-

Ἔχει πολὺ σωστὰ εἰπωθεῖ ἀπὸ τὸν ἀββᾶ Δωρόθεο ὅτι ὁ Θεὸς εἶναι τὸ κέντρο ἑνὸς κύκλου, καὶ οἱ ἄνθρωποι εἶναι οἱ ἀκτῖνές του. Ὅσο αὐτοὶ προχωροῦν πρὸς τὸ κέντρο τοῦ κύκλου, δηλαδὴ πρὸς τὸν Θεό, τόσο ἔρχονται πιὸ κοντὰ ὁ ἕνας στὸν ἄλλο. Ἀντίθετα, ὅσο ἀπομακρύνονται οἱ ἄνθρωποι ἀπὸ τὸ κέντρο, δηλαδὴ ἀπὸ τὸν Θεό, τόσο ἀπομακρύνονται κι ἀποχωρίζονται ὁ ἕνας ἀπὸ τὸν ἄλλο.

νία καὶ τὸ μοίρασμα τῆς ψυχῆς του μὲ τό «ἄλλο» πρόσωπο...

Τότε ὁ ἄνθρωπος βασανίζεται ἀπὸ τὴν ἔλλειψη τῆς ἀληθινῆς, τῆς ζεστῆς ἀνθρώπινης ἐπικοινωνίας, ποὺ κρύβει τὸ μυστικὸ τῆς χαρᾶς τῆς ζωῆς, ἀφοῦ μὲ τὴν ἀληθινὴ ἀνθρώπινη ἐπικοινωνία οἱ χαρὲς διπλασιάζονται καὶ οἱ λύπες γίνονται μισές.[7]

Ἀπαραίτητη λοιπὸν προϋπόθεση, γιὰ νὰ ἐξελιχθοῦν οἱ ἐπιφανειακὲς σχέσεις δύο προσώπων σὲ ποιοτικές, εἶναι ἡ ἀμοιβαία ἀποκάλυψη μέρους τοῦ ψυχικοῦ τους κόσμου.[3]

Ἡ προαναφερθεῖσα ἀπομάκρυνση τοῦ σημερινοῦ ἀνθρώπου ἀπὸ τὸν Θεὸ τὸν κάνει σκληρό, ἀτομιστή, ἀπομονωμένο, ἀνικανοποίητο, κατηφή, μίζερο καὶ νευρικό, χωρὶς ἀγάπη καὶ εὐαισθησία, χωρὶς ἔμπνευση καὶ ὄνειρα, χωρὶς ἀληθινὸ σκοπὸ καὶ οὐράνια προοπτική.[8]

Γιὰ νὰ μαλακώσει ἡ καρδιὰ τοῦ σημερινοῦ ἀνθρώπου, γιὰ νὰ ξεφύγει ἀπὸ τὴ δίνη, τὴ διάχυση καὶ τὴ διάσπαση, εἶναι ἀνάγκη νὰ γευθεῖ τὴ γλυκύτητα καὶ τὴ ζεστασιὰ τῆς παρουσίας τοῦ Θεοῦ μέσα της... Νὰ γευθεῖ τὴν ἀγάπη καὶ τὸ ἔλεος τοῦ Θεοῦ, ποὺ τοὺς ἀγαπᾶ ὅλους, ποὺ τοὺς συγχωρεῖ ὅλους, ποὺ τοὺς δέχεται ὅλους καὶ τοὺς μεταμορφώνει, ὅσο ἁμαρτωλοὶ καὶ ἂν εἶναι, ἀρκεῖ ἐλεύθερα καὶ ἀβίαστα νὰ τὸ ζητήσουν.[8]

Ἡ βάση λοιπὸν τῆς καλῆς μας σχέσης μὲ τὸν ἄλλο εἶναι ἡ ἁρμονικὴ σχέση τόσο μὲ τὸν ἑαυτό μας ὅσο καὶ μὲ τὸν Θεό...[9] Γιὰ τὸν λόγο αὐτό, τὸ τρίπτυχο τῆς πνευματικῆς μας ζωῆς ἀναφέρεται στὴν προσπάθεια ποὺ κάνουμε τόσο γιὰ τὴν αὐτογνωσία καὶ τὴν ἀδελφογνωσία, ὅσο καὶ γιὰ τὴ Θεογνωσία...[9-10]

Γιὰ νὰ συνάψουμε ἑπομένως ὑγιεῖς διαπροσωπικὲς σχέσεις, πρέπει πρῶτα νὰ ἐκτιμοῦμε τὸν ἑαυτό μας καὶ νὰ πιστεύουμε

Ὅταν κάποιος ἔχει μόνο ἐπιφανειακὲς καὶ τυπικὲς σχέσεις, τότε δὲν μπορεῖ νὰ χαρεῖ πραγματικὰ τὴ ζωή του, μιὰ καὶ δὲν μπορεῖ νὰ γευθεῖ τὴν ἐπικοινωνία καὶ τὸ μοίρασμα τῆς ψυχῆς του μὲ τό «ἄλλο» πρόσωπο...
Τότε ὁ ἄνθρωπος βασανίζεται ἀπὸ τὴν ἔλλειψη τῆς ἀληθινῆς, τῆς ζεστῆς ἀνθρώπινης ἐπικοινωνίας, ποὺ κρύβει τὸ μυστικὸ τῆς χαρᾶς τῆς ζωῆς, ἀφοῦ μὲ τὴν ἀληθινὴ ἀνθρώπινη ἐπικοινωνία οἱ χαρὲς διπλασιάζονται καὶ οἱ λύπες γίνονται μισές.

τόσο στὴν ἀξία ὅσο καὶ στὴ μοναδικότητά μας ὡς εἰκόνας τοῦ Θεοῦ.[9]

Στὴ συνέχεια, ἀπαραίτητο εἶναι νὰ προσπαθοῦμε νά «ἀκοῦμε» τὴ φωνὴ τοῦ Κυρίου, προκειμένου νὰ μᾶς καθαρίζει, νὰ μᾶς συγκλονίζει, νὰ μᾶς ἁγιάζει καὶ νὰ μᾶς φωτίζει...[10]

Ἡ πνευματικὴ αὐτὴ γνώση δὲν σπουδάζεται στὰ Πανεπιστήμια, δὲν ἀναγνωρίζεται μὲ διπλώματα καὶ μὲ μεταπτυχιακοὺς τίτλους σπουδῶν, δὲν ἀποτελεῖ ἀντικείμενο ἐπιστημονικῶν ἐρευνῶν. Ἡ πνευματικὴ γνώση εἶναι ὑπόθεση τῆς καρδιᾶς, εἶναι φωτισμένος νοῦς, εἶναι μετοχὴ στὴν ἀγάπη, τὴ χάρη καὶ τὴ δόξα τοῦ Θεοῦ, εἶναι ἡ Ἀποκάλυψη τῆς Ἀλήθειας τοῦ Θεοῦ στὴ ζωή μας καὶ στὸν κόσμο ὁλόκληρο.[11]

Ἐργαστήριο τῆς πνευματικῆς γνώσεως εἶναι ἡ πίστη καὶ ἡ ἐλπίδα. Πίστη ἁγνή, ταπεινή, βιωματικὴ καὶ ἐγκάρδια... Ἐμπιστοσύνη στὸν Θεὸ καὶ ἀπόλυτη ἀποδοχὴ τοῦ θελήματός Του στὴ ζωή μας... Ἡ ἐμπιστοσύνη αὐτὴ χαρακτηρίζεται ἀπὸ τὴν ἐγκατάλειψή μας στὴν ἄπειρη ἀγάπη καὶ πρόνοιά Του.[11]

Εἶναι ἡ καθημερινὴ ἄσκηση καὶ τήρηση τῶν ἐντολῶν τοῦ Θεοῦ. Εἶναι ἡ ἐξάσκηση τῆς ἀγάπης διὰ τῆς φιλανθρωπίας καὶ

τῆς ἐλεημοσύνης ἐνεργουμένη. Εἶναι ἡ φιλαδελφία, ἡ καλοσύνη καὶ ἡ ἱλαρότητα.[21] Ἡ πνευματικὴ αὐτὴ γνώση ἐπιτυγχάνεται μόνο μὲ τὸν φωτισμὸ τοῦ νοῦ ποὺ προαναφέραμε καὶ τὴν κάθαρση τῆς καρδιᾶς...[11]

Ἀξίζει λοιπὸν νὰ προσπαθοῦμε νὰ ξεριζώνουμε τὰ πάθη ἀπὸ τὴν ψυχή μας...[9] Ἕνα ἀπὸ τὰ πάθη ποὺ στέκεται πραγματικὸ ἐμπόδιο στὶς διαπροσωπικές μας σχέσεις εἶναι *ὁ ἐγωισμός μας*. Γιὰ τὸν λόγο αὐτὸ ἔχει εἰπωθεῖ ἀπὸ τὸν Ἀββᾶ Ἰωάννη τὸν Κολοβὸ πώς *«ὅλοι μας, μικροὶ καὶ μεγάλοι, ἔχουμε πολὺ ἐγωισμό, καὶ ὅταν μᾶς κυριεύει ὁ ἐγωισμὸς γιὰ ἕνα μικρὸ θέμα, γίνεται μεγάλος καυγᾶς»*.

Ὅταν παίρνουμε ὑλικὸ ἀπὸ τὴν πηγὴ τοῦ ἐγωισμοῦ μας, ἡ ἀγωνία μας καὶ ἡ ἔγνοια μας εἶναι νὰ ἀποδείξουμε ὅτι ἔχουμε δίκιο, καὶ ὄχι νὰ ἐπικοινωνήσουμε μὲ τὸν ἄλλο...[9]

Δύο θεριεμένοι καὶ αὐτοδικαιωμένοι ἐγωισμοὶ δὲν μποροῦν νὰ συνυπάρξουν σὲ μιὰ ἰσόβια σύζευξη.[11] Ὅταν οἱ ἐγωισμοί μας εἶναι θεριεμένοι, τότε ἔχουμε διαξιφισμοὺς τῶν ἀπόψεων καὶ τῶν θελήσεών μας,[11] μὲ ἀποτέλεσμα, ἀντὶ νὰ αἰσθανόμαστε πληρότητα, νὰ νιώθουμε κενότητα, νὰ ἀκρωτηριάζεται ἡ σχέση μας μὲ τὸν ἄλλο καὶ νὰ αἰσθανόμαστε ἀπόσταση καὶ ψυχρότητα...[10]

Καλὸ εἶναι λοιπὸν νὰ προσπαθήσουμε νὰ κάνουμε «ἀποξήρανση» τῆς πηγῆς τοῦ ἐγωισμοῦ μας... Αὐτὴ ἡ ἀποξήρανση θὰ μᾶς βοηθήσει νὰ ἔρθουμε πιὸ κοντὰ στὸν διπλανό μας.[10] Ὅποιος δὲν ἀγωνίζεται γιὰ τὴν αὐτοδικαίωσή του ἔχει δύναμη ψυχῆς, ἔχει ἀρχοντιά! Ἂς ἐνδιαφερόμαστε τί λέει ὁ Θεὸς γιὰ ἐμᾶς, καὶ ὄχι τί λένε οἱ ἄλλοι γιὰ ἐμᾶς.[11]

Δὲν μποροῦμε νὰ βιώσουμε τὴν Ὀρθοδοξία μας, ὅταν ὁ ἐγωισμὸς μᾶς ἀποκόπτει καὶ μᾶς ἀπομονώνει ἀπὸ τοὺς ἄλλους ἀνθρώπους. Αὐτὸς εἶναι καὶ ὁ λόγος γιὰ τὸν ὁποῖο ἡ Ἐκκλησία μας ἐπιμένει στὴ συγχώρεση καὶ στὴν ἀγάπη, ἀκόμα καὶ τοῦ ἐχθροῦ...

Δὲν μποροῦμε νὰ βιώσουμε τὴν Ὀρθοδοξία μας, ὅταν ὁ ἐγωισμὸς μᾶς ἀποκόπτει καὶ μᾶς ἀπομονώνει ἀπὸ τοὺς ἄλλους ἀνθρώπους. Αὐτὸς εἶναι καὶ ὁ λόγος γιὰ τὸν ὁποῖο ἡ Ἐκκλησία μας ἐπιμένει στὴ συγχώρεση καὶ στὴν ἀγάπη, ἀκόμα καὶ τοῦ ἐχθροῦ...

Γιὰ νὰ κατανοήσουμε καλύτερα τὴν ἔννοια τῆς ἀληθινῆς χριστιανικῆς ἀγάπης, προβάλλεται ἡ ἐντολὴ τοῦ Κυρίου μας: *«Νὰ ἀγαπᾷς τὸν πλησίον σου ὅπως τὸν ἑαυτό σου»* (*Ματθ.*, κβ΄ 20-40) καὶ ὁ *χρυσὸς κανόνας συμπεριφορᾶς: «Καθὼς θέλετε ἵνα ποιῶσιν ὑμῖν οἱ ἄνθρωποι, καὶ ὑμεῖς ποιεῖτε αὐτοῖς ὁμοίως»* (*Λουκ.*, στ΄ 31).

Ὁ χρυσὸς αὐτὸς κανόνας συμπεριφορᾶς ὅρισε ὄχι μόνο νὰ μὴν κάνουμε κάποιο κακὸ ποὺ δὲν θέλουμε νὰ πάθουμε ἀπὸ τὸν ἄλλο, ἀλλὰ νὰ ἐργαζόμαστε καὶ κάθε καλὸ ποὺ ἐπιθυμοῦμε νὰ μᾶς κάνουν οἱ ἄλλοι.[12]

Σημαντικὸ ρόλο στὴν ἐπικοινωνία παίζει ἐπίσης ἡ «γλῶσσα τοῦ σώματός» μας, δηλαδὴ τὰ μηνύματα ποὺ μεταδίδονται ἀπὸ τὴ γενικώτερη στάση τοῦ σώματός μας, ὅπως ἀπὸ τὸν τόνο τῆς φωνῆς μας, τὴν ἔκφραση τοῦ προσώπου μας καὶ τὶς κινήσεις τῶν χεριῶν μας. Σύμφωνα μὲ ἔρευνες, τὸ 38% τῆς πρώτης ἐντύπωσης ποὺ σχηματίζουμε γιὰ κάποιον ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὸν τόνο τῆς φωνῆς του, τὸ 55% ἀπὸ τὶς κινήσεις τοῦ σώματος καὶ τὴν ἔκφραση τοῦ προσώπου του καὶ μόνο τὸ 7% ἀπὸ τὸ νόημα τῶν λέξεων ποὺ χρησιμοποιεῖ.[13]

Ἀξίζει ἀκόμη νὰ ἀναφέρουμε πὼς ἡ συνομιλία μας μὲ τοὺς ἄλλους πρέπει νὰ χαρακτηρίζεται ἀπὸ τὴ μετάδοση ὅσο τὸ δυνατὸν πιὸ *καθαρῶν καὶ κατανοητῶν μηνυμάτων.* Ὅταν κάποιος μιλάει ξεκάθαρα, ἀποφεύγει τὶς παρεξηγήσεις ποὺ μποροῦν νὰ πληγώσουν, νὰ ἐκνευρίσουν καὶ νὰ προκαλέσουν σύγχυση.[13]

Καλὸ εἶναι ἐπίσης νὰ ἀποκτήσουμε τὴν τέχνη *νὰ ἀκοῦμε τοὺς ἄλλους προσεκτικά,* ἐνθαρρύνοντάς τους νὰ μιλήσουν ἀνοικτὰ καὶ εἰλικρινά. Αὐτὸ χαρακτηρίζεται ὡς «ἐνεργητικὴ ἀκρόαση», καὶ μποροῦμε νὰ τὸ πετύχουμε, ὅταν βλέπουμε τὸν συνομιλητή μας στὸ πρόσωπο, ἀποφεύγοντας τὶς νευρικὲς κινήσεις καὶ τὶς διακοπὲς τῆς συνομιλίας μας ἀπὸ τηλεφωνήματα ποὺ δὲν μᾶς εἶναι ἐπείγοντα...[13]

Συνετὸ εἶναι ἀκόμα νὰ *μιλᾶμε ἐγκαίρως* γιὰ θέματα καὶ καταστάσεις ποὺ μᾶς ἀπασχολοῦν, γιὰ νὰ μὴν ἑδραιωθοῦν καὶ ὁδηγήσουν σὲ δυσάρεστες ἐξελίξεις...[13]

Νὰ ζητᾶμε ἐπίσης ἐγκαίρως συγγνώμη γιὰ κάτι μὲ τὸ ὁποῖο στενοχωρήσαμε τὸν διπλανό μας, γιατί, ὅπως πολὺ χαρακτηριστικὰ ἔχει εἰπωθεῖ: «εἴμαστε ἀνόητοι, ὅταν πετᾶμε μακριὰ τὸ ἐλαφρύτερο φορτίο, ποὺ εἶναι ἡ παραδοχὴ τοῦ λάθους μας καὶ τό "συγχώρεσέ με",

καὶ φορτωνόμαστε τὸ πιὸ βαρὺ φορτίο, ποὺ εἶναι ἡ δικαιολογία»...[19] Σύμφωνα μὲ τὸ γέροντα Θαδδαῖο, ἕναν Σέρβο ἀσκητὴ τοῦ εἰκοστοῦ αἰῶνα, ὅταν συγχωροῦμε κάποιον μὲ τὴν καρδιά μας, τότε *«ἡ εἰρήνη ποὺ νιώθουμε μετὰ φέρνει μιὰ αἴσθηση εὐεξίας, χαρᾶς καὶ παραμυθίας, ὄχι μόνο σὲ ἐμᾶς, ἀλλὰ καὶ σὲ ὅλους ὅσους μᾶς περιστοιχίζουν...»*.[14]

Ἡ ἔννοια τῆς συγχώρεσης εἶναι σημαντικὸ ἐργαλεῖο γιὰ τὴν ἐπούλωση τῶν ρωγμῶν στὶς διαπροσωπικές μας σχέσεις... Βοηθάει στὴν κατανόηση, στὴν ἐπεξεργασία τῶν δεδομένων καὶ στὴ διεύρυνση τοῦ πνευματικοῦ μας ὁρίζοντα... Χωρὶς τὴ χρήση τοῦ ἐργαλείου αὐτοῦ καμμία διαπροσωπικὴ σχέση δὲν μπορεῖ νὰ εἶναι ζωντανή, χαρούμενη καὶ λειτουργική. Ἔχει εἰπωθεῖ ἀπὸ τοὺς ψυχολόγους ὅτι ἡ ὕπαρξη χαρᾶς σὲ μιὰ σχέση χαρακτηρίζει τὴν ὑγεία καὶ τὴ λειτουργικότητά της.[15-16]

Νὰ ἀποφεύγουμε ἐπίσης τίς «βαριὲς κουβέντες» καὶ τὴ γκρίνια, ποὺ πληγώνουν καὶ κουράζουν περισσότερο ἀπὸ τὸν φυσικὸ πόνο... Ἂς ἔχουμε στὸν νοῦ μας μήπως, θεωρώντας δεδομένους τοὺς δικούς μας ἀνθρώπους, ξεφορτώνουμε ἄθελά μας πάνω τους τὰ καταπιεσμένα μας συναισθήματα...[17-21] Ἐὰν αἰσθανόμαστε κάποιο ἀρνητικὸ συναίσθημα, καλὸ εἶναι νὰ τὸ ἐπεξεργασθοῦμε μέσα μας μὲ περισυλλογὴ καὶ προσευχή, καὶ ὕστερα νὰ τὸ ἐκφράσουμε μὲ ὅμορφο τρόπο τὴν κατάλληλη στιγμή...[11-22]

Νὰ ἐφαρμόσουμε ἀκόμη τὴν *τέχνη τῆς «ἐνσυναίσθησης»* στὶς διαπροσωπικές μας σχέσεις, δηλαδὴ νὰ προσπαθοῦμε νὰ μποῦμε στὴ θέση τοῦ ἄλλου, νὰ δοῦμε τὸν κόσμο μὲ τὰ δικά του μάτια, ἔτσι ὥστε νὰ τὸν κατανοήσουμε καὶ νὰ τὸν βοηθήσουμε νὰ ἀξιοποιήσει τὶς δυνατότητές του.[18] Γιὰ τὸν λόγο αὐτό, ὁ ἅγιος Πορφύριος ὁ Καυσοκαλυβίτης μᾶς ὑποδεικνύει πώς, ὅταν τὰ παιδιά μας εἶναι τραυματισμένα καὶ πληγωμένα ἀπὸ κάποιο σοβαρὸ ζήτημα, νὰ μὴν ἐπηρεαζόμαστε, ὅταν ἀντιδροῦν καὶ μιλοῦν ἄσχημα... Στὴν πραγματικότητα δὲν τὸ θέλουν, ἀλλὰ δὲν μποροῦν νὰ κάνουν ἀλλιῶς στὶς δύσκολες στιγμές. Μετὰ μετανιώνουν. Ἂν ὅμως ἐμεῖς ἐκνευρισθοῦμε καὶ θυμώσουμε, τότε γινόμαστε ἕνα μὲ τὸν Πονηρό, ποὺ μᾶς παίζει ὅλους.[6]

Νὰ ἀποφεύγομε ἐπίσης τὴν τελειομανία, τὶς συγκρίσεις καὶ τὴ συνεχῆ κριτικὴ τῶν ἄλλων, ἐπειδὴ τὸ μόνο ποὺ καταφέρνουν εἶναι νὰ πληγώσουν, νὰ ἀπογοητεύσουν καὶ νὰ συντρίψουν τὸν ἄλλο.[18] Ἂν λέω εὔκολα κάτι ἀρνητικὸ γιὰ τὸν ἄλλο, αὐτὸ σημαίνει ὅτι δὲν τὸν ἀγαπάω ἀληθινά... Ἐὰν πιστεύω ὅτι ὁ ἄλλος εἶναι εἰκόνα τοῦ Θεοῦ καὶ ὅτι ὁ Θεὸς εἶναι παρὼν στὴ ζωή μου, τότε δὲν κατηγορῶ ποτὲ τὸν ἄλλο. Μὲ τὴ στάση μου αὐτὴ θὰ μπῶ στὴ διαδικασία νὰ μεταποιήσω τὴν ἰδέα μου γιὰ τὸν ἄλλο, προσπαθώντας νὰ ἔχω καλοὺς λογισμοὺς γιὰ τὸν ἄλλο. Τὸ πνεῦμα τοῦ Χριστοῦ βλέπει τὴν ὁμορφιὰ πίσω ἀπὸ τὴν ἀσχήμια, τὶς δυνατότητες ἁγιότητας πίσω ἀπὸ τὴν ἁμαρτία.[11]

Σημαντικὸ εἶναι ἐπίσης *νὰ ἀποδεχόμαστε τὸν ἄνθρωπο ποὺ εἶναι δίπλα μας γι' αὐτὸ ποὺ εἶναι* καὶ ὄχι γι' αὐτὸ ποὺ θὰ μποροῦσε νὰ εἶναι...[3] Μὲ τὸ νὰ μὴν ἀποδεχόμαστε τοὺς ἄλλους ὅπως εἶναι, ζημιωμένοι βγαίνουμε πάντα ἐμεῖς. Γιατὶ τότε ἡ εἰρήνη τῆς ψυχῆς μας γίνεται μιὰ ποθητὴ ἀλλὰ ἄπιαστη πραγματικότητα, καὶ ἡ ἀπογοήτευση ὁ μόνιμος σύντροφός μας...[17-18]

Πραγματικὰ ἀναρωτιέμαι πόσοι ἀπὸ ἐμᾶς, ὅταν παραπονιόμαστε γιὰ τὴν ἀπογοήτευσή μας ἀπὸ τοὺς ἄλλους, καθίσαμε ποτὲ νὰ σκεφτοῦμε πόσο ἀπογοητεύουμε ἐμεῖς τοὺς ἄλλους ἢ πόσο μᾶς ἀπογοητεύει ὁ ἑαυτός μας...[18] Αὐτὸ θὰ συμβάλει στὴν πνευματική μας καλλιέργεια[8] καὶ στὴ βελτίωση τῶν διαπροσωπικῶν μας σχέσεων.

Εἶναι γενναιότητα ψυχῆς νὰ δεχόμαστε τὶς ἀφορμὲς γιὰ ἀπογοήτευση ὡς ὑλικὸ ἁγιασμοῦ. Εἶναι δεῖγμα ἀγωνιστικότητας νὰ παλεύουμε σκληρὰ μέσα μας, ἔτσι ὥστε νὰ δικαιολογοῦμε, νὰ κατανοοῦμε, νὰ παραβλέπου-

Σημαντικὸ εἶναι νὰ ἀποδεχόμαστε τὸν ἄνθρωπο ποὺ εἶναι δίπλα μας γι' αὐτὸ ποὺ εἶναι καὶ ὄχι γι' αὐτὸ ποὺ θὰ μποροῦσε νὰ εἶναι... Μὲ τὸ νὰ μὴν ἀποδεχόμαστε τοὺς ἄλλους ὅπως εἶναι, ζημιωμένοι βγαίνουμε πάντα ἐμεῖς. Γιατὶ τότε ἡ εἰρήνη τῆς ψυχῆς μας γίνεται μιὰ ποθητὴ ἀλλὰ ἄπιαστη πραγματικότητα, καὶ ἡ ἀπογοήτευση ὁ μόνιμος σύντροφός μας... Πραγματικὰ ἀναρωτιέμαι πόσοι ἀπὸ ἐμᾶς, ὅταν παραπονιόμαστε γιὰ τὴν ἀπογοήτευσή μας ἀπὸ τοὺς ἄλλους, καθίσαμε ποτὲ νὰ σκεφτοῦμε πόσο ἀπογοητεύουμε ἐμεῖς τοὺς ἄλλους ἢ πόσο μᾶς ἀπογοητεύει ὁ ἑαυτός μας...

με καὶ νὰ ὑπομένουμε... Εἶναι ἀκόμα ἀνώτερο πνευματικὰ νὰ προσευχόμαστε γιὰ αὐτοὺς ποὺ μᾶς ἀπογοητεύουν... Ἡ σωστὴ ἀντιμετώπιση τῆς ἀπογοήτευσης αὐτῆς μᾶς κάνει νὰ στρεφόμαστε ἀπὸ τοὺς ἀνθρώπους στὸν Θεάνθρωπο, ἀπὸ τοὺς ἀτελεῖς στὸν Τέλειο.[18]

Ἂς προσπαθοῦμε λοιπὸν νὰ ἀναγνωρίζουμε τὶς δικές μας ἀδυναμίες καὶ νὰ ζητᾶμε τὴ βοήθεια καὶ τὸ ἔλεος τοῦ Θεοῦ στὴ ζωή μας, ἔτσι ὥστε νὰ μᾶς γλυκαίνει ἡ Χάρις τοῦ Θεοῦ, δίνοντάς μας χαρά, εἰρήνη, γαλήνη καὶ ἠρεμία...[9] Τὸ μυστήριο τῆς ζωῆς εἶναι αὐτὲς οἱ ἐσωτερικές μας ἀνακαλύψεις...[11] Γιατί, ὅπως πολὺ χαρακτηριστικὰ ἔχει εἰπωθεῖ ἀπὸ τὸν Μέγα Βασίλειο: *«Εἶναι μακάριος ἐκεῖνος ποὺ γνωρίζει τὴν πληγὴ ποὺ ὑπάρχει στὸ βάθος τῆς ψυχῆς του, ὥστε νὰ μπορεῖ νὰ πλησιάζει τὸν θεῖο γιατρό»*...

Πνευματικὴ ὡριμότητα εἶναι νὰ πιστέψουμε ὅτι δὲν μποροῦμε νὰ κατορθώσουμε τίποτα μόνοι μας! Μόνο μέσα στὴν ταπεινὴ κατάσταση τῆς ἀπογοητεύσεως ἀπὸ τὸν ἑαυτό μας κρύβεται ἡ καλὴ πνευματικὴ κατάσταση... Ἂς μὴν ἔχουμε λοιπὸν ἐμπιστοσύνη στὸν ἑαυτό μας, ἐπειδὴ ἡ αὐτοπεποίθηση στέκεται ἐμπόδιο στὴ Θεία Χάρη...[19]

Γιατί, ὅπως χαρακτηριστικὰ ἀναφέρει ὁ Ἅγιος Αὐγουστῖνος: *«Ἡ Βασιλεία τοῦ Θεοῦ ἔχει πόρτα χαμηλή. Γιὰ νὰ μπεῖς πρέπει ἢ νὰ εἶσαι παιδὶ ἢ νὰ σκύψεις...»*.

Ἐπίσης, ὁ Μέγας Βασίλειος ἀναφέρει πὼς χωρὶς τὴν ταπείνωση τὸ πᾶν γίνεται μηδέν...

Γιὰ τὸν λόγο αὐτὸ ἂς περιλάβουμε στὴν προσευχή μας τό *«Κύριε, φώτισόν μου τὸ σκότος»*, καθὼς καὶ τὴ μονολόγιστη εὐχή *«Κύριε Ἰησοῦ Χριστὲ ἐλέησόν με»*... ζητώντας μὲ θέρμη καρδιᾶς τὸ πλούσιο ἔλεός Του... Ὁ ἅγιος Πορφύριος ὁ Καυσοκαλυβίτης μᾶς ὑποδεικνύει νὰ λέμε τὴν εὐχὴ μὲ τρυφερότητα ψυχῆς, μὲ ἀγάπη καὶ μὲ λαχτάρα, ἔτσι ὥστε νὰ μὴ μᾶς φαίνεται κουραστικὴ καὶ νὰ νιώθουμε πλήρη ἀνάπαυση.[6]

Ἂς ἀνοίξουμε λοιπὸν τὴν καρδιά μας καὶ ἂς τὴν ἀφήσουμε νὰ μιλήσει ἐλεύθερα στὸν Θεό... Νὰ πεῖ ὅ,τι νιώθει, σὰν τὸ μικρὸ παιδὶ ποὺ μιλᾷ στὸν πατέρα του...[19]

Ἡ προσευχὴ εἶναι τὸ ὀξυγόνο τῆς ψυχῆς... Ἡ προσευχὴ εἶναι τὸ στήριγμα καὶ ὁ φωτισμὸς τῆς ψυχῆς... Σύμφωνα μὲ τὸν ἅγιο Ἰωάννη τῆς Κλίμακας: *«Ἡ προσευχὴ εἶναι συμφιλίωση μὲ τὸν Θεό, συγχώρεση τῶν ἁμαρτημάτων, γέφυρα ποὺ σώζει ἀπὸ τοὺς πειρασμούς, τεῖχος ποὺ*

μᾶς προστατεύει ἀπὸ τὶς θλίψεις, τροφὴ τῆς ψυχῆς, φωτισμὸς τοῦ νοῦ, πέλεκυς ποὺ κτυπᾷ τὴν ἀπόγνωση, ἀπόδειξη ἐλπίδας, διάλυση τῆς λύπης, ... δήλωση πνευματικῆς καταστάσεως». Γιὰ τὸν λόγο αὐτὸ πολὺ σωστὰ ἔχει εἰπωθεῖ ὅτι ἡ προσευχὴ εἶναι τὸ μεγαλύτερο προνόμιο ποὺ ἔχει δοθεῖ στὸν ἄνθρωπο...[8]

Ὁ ἅγιος Πορφύριος ὁ Καυσοκαλυβίτης μᾶς τονίζει ἐπίσης τὴν ἀνάγκη τῆς προσευχῆς, προκειμένου νὰ ἔχουμε καλύτερη ἐπικοινωνία μὲ τὰ παιδιά μας. Χαρακτηριστικὰ μᾶς λέει τὰ ἑξῆς: *«Ὄχι πολλὰ λόγια στὰ παιδιά. Νὰ τοὺς μιλᾶμε μὲ τὴν προσευχή. Νὰ τὰ λέμε στὸν Θεό, κι ὁ Θεὸς θὰ τὰ λέει μέσα τους. Προσευχὴ χρειάζεται, μὲ πίστη δίχως ἄγχος, ἀλλὰ καὶ καλὸ παράδειγμα».*[6]

Ἂς ζοῦμε μέσα στὸ κλίμα τῆς διαρκοῦς δοξολογίας τοῦ Θεοῦ...

Ἡ μεγαλύτερη ἁμαρτία εἶναι ἡ ἀχαριστία...[19] Ἡ γκρίνια γεννᾷ τὴ γκρίνια, καὶ ἡ δοξολογία γεννᾷ δοξολογία. Ὅταν δὲν γκρινιάζει κανεὶς γιὰ μιὰ δυσκολία ποὺ τὸν βρίσκει, ἀλλὰ δοξάζει τὸν Θεό, τότε σκάζει ὁ διάβολος καὶ πάει σὲ ἄλλον, ποὺ γκρινιάζει, γιὰ νὰ τοῦ τὰ φέρει ὅλα πιὸ ἀνάποδα. Γιατί, ὅσο γκρινιάζει κανείς, τόσο ρημάζει.[6]

Ἂς ἐμπιστευόμαστε λοιπὸν στὸν Θεὸ ἐκεῖνα ποὺ εἶναι δυσκολοκατόρθωτα ἀνθρωπίνως, γιὰ νὰ ἀπαλλαγοῦμε ἀπὸ τὸ ἄγχος...

Γιὰ ἐμᾶς ποὺ ἐλπίζουμε στὸν Θεό, δὲν ὑπάρχουν ποτὲ ἀδιέξοδα... Μὲ τὴν ταπείνωση καὶ τὴν πίστη, ὅλα τὰ προβλήματα λύνονται...

Ὁ Θεὸς ἀπὸ ἐμᾶς θέλει μόνο τὴν προαίρεση καὶ τὴν ἀγαθὴ διάθεση, ποὺ θὰ τὴν ἐκδηλώνουμε μὲ τὸν λίγο φιλότιμο ἀγῶνά μας καὶ τὴ συναίσθηση τῆς ἁμαρτωλότητάς μας... Ὅλα τὰ ἄλλα μᾶς τὰ δίνει Ἐκεῖνος...[19]

Ὅταν ἀγωνιζόμαστε μὲ ἐλπίδα, ἔρχεται ἡ θεία παρηγοριὰ καὶ νιώθουμε ἔντονα στὴν ψυχή μας τὰ χάδια τῆς ἀγάπης Του...[19]

Ὅταν ἀνησυχοῦμε «ὑπὲρ τὸ δέον», ἔχουμε μιὰ τεράστια σπατάλη χρόνου καὶ ἐνέργειας...[19]

Δὲν ἀλλάζουμε τίποτα μὲ τὴν ὑπερβολικὴ ἀνησυχία μας...[19] Τὸ μόνο ποὺ κατορθώνει ἡ ὑπέρμετρη ἀνησυχία μας εἶναι νὰ μᾶς κλέβει τὴ χαρὰ τῆς ψυχῆς μας...[19]

Ὁ Θεὸς δὲν ἐπιτρέπει καμμία θλίψη καὶ κανένα κακό, ἂν μέσα ἀπ' αὐτὰ δὲν βγεῖ κάτι καλύτερο ἀπὸ αὐτὸ ποὺ ἐμεῖς ἀνθρώπινα θεωρούσαμε ὅτι εἶναι τὸ πᾶν![19] Ὅταν ὁ Θεὸς δὲν μᾶς δίνει κάτι ποὺ ἐπίμονα ζητᾶμε, ἔχει τὸν λόγο Του. Ἔχει ὁ Θεὸς τά «μυστικά» Του.[6]

Ἂς προσευχηθοῦμε λοιπὸν νὰ ἔχουμε γαλήνη, γιὰ νὰ δεχόμαστε τὰ πράγματα ποὺ δὲν μποροῦμε νὰ ἀλλάξουμε, νὰ ἔχουμε δύναμη, γιὰ νὰ ἀλλάξουμε τὰ πράγματα ποὺ μποροῦμε, καὶ διάκριση, γιὰ νὰ μποροῦμε νὰ καταλάβουμε τὴ διαφορά...

Ὁ ἄνθρωπος ποὺ πιστεύει στὸν Θεὸ εἶναι σὰν τὸ πουλί, ποὺ τραγουδᾷ, ἀκόμη καὶ ὅταν σπάζει τὸ κλαδὶ κάτω ἀπὸ τὰ πόδια του, γιατὶ ξέρει πὼς ἔχει φτερά...

Ἀντίθετα, ὁ ὀρθολογιστὴς τῆς σημερινῆς ἐποχῆς, δηλαδὴ ὅποιος εἶναι παγιδευμένος στὴ

Ἂς προσευχηθοῦμε νὰ ἔχουμε γαλήνη, γιὰ νὰ δεχόμαστε τὰ πράγματα ποὺ δὲν μποροῦμε νὰ ἀλλάξουμε, νὰ ἔχουμε δύναμη, γιὰ νὰ ἀλλάξουμε τὰ πράγματα ποὺ μποροῦμε, καὶ διάκριση, γιὰ νὰ μποροῦμε νὰ καταλάβουμε τὴ διαφορά...
Ὁ ἄνθρωπος ποὺ πιστεύει στὸν Θεὸ εἶναι σὰν τὸ πουλί, ποὺ τραγουδᾷ, ἀκόμη καὶ ὅταν σπάζει τὸ κλαδὶ κάτω ἀπὸ τὰ πόδια του, γιατὶ ξέρει πὼς ἔχει φτερά...

λογικὴ καὶ τὴν αὐτοπεποίθησή του, βιώνει καθημερινὰ τὸ δρᾶμα τῆς ὑπαρξιακῆς του ἀγωνίας, τῆς ἀνασφάλειας καὶ τοῦ ἀδιεξόδου του, καὶ καταλήγει –παρὰ τὴ λαμπρότητα τῶν ἐπιτευγμάτων του– νὰ εἶναι κουρασμένος, κενός, ἀνικανοποίητος καὶ ἀπογοητευμένος...[11]

Ἂς εὐχηθοῦμε, λοιπόν, ἡ αἰσιοδοξία, ἡ χαρά, ἡ ἐλπίδα καὶ ἡ Χάρη τοῦ Κυρίου μας νὰ πλημμυρίσει τὴν ψυχὴ καὶ τὴ ζωή μας, βελτιώνοντας τὶς διαπροσωπικές μας σχέσεις καὶ ἐνισχύοντάς μας στὴν πορεία μας πρὸς τὴν αἰωνιότητα, ποὺ εἶναι καὶ ὁ ἀπώτερος στόχος μας...

Ἂς μὴν ξεχνᾶμε πὼς μιὰ κακὴ στάση ζωῆς εἶναι σὰν ἕνα σκασμένο λάστιχο... Δὲν μποροῦμε νὰ πᾶμε πολὺ μακριά, μέχρι νὰ τὸ ἀλλάξουμε... Ἂς προσπαθή-

σουμε λοιπὸν νὰ μεταβοῦμε ἀπὸ τὸν ὀρθολογισμὸ τῆς σημερινῆς ἐποχῆς στὴ βίωση τῆς ἐμπιστοσύνης μας στὸν Θεὸ καὶ τὴν ἀπόλυτη ἀποδοχὴ τοῦ θελήματός Του στὴ ζωή μας...

Βιβλιογραφία

1. Ἀλέξανδρος Κακαβούλης (23/11/2015), «Διαπροσωπικὲς σχέσεις», ἀπὸ τὸ Ἱστολόγιο Τάλαντο.
2. Ἀναστάσιος Νικολάου, Λαζάρω Παναγιώτου, ἀπὸ τὴν ἱστοσελίδα τῆς Ἱερᾶς Μητροπόλεως Κωνσταντίας-Ἀμμοχώστου (29-10-2013), «Διασάλευση ἀνθρωπίνων σχέσεων».
3. Ἀναστασία Τζανουδάκη (2016), «Διαπροσωπικὲς σχέσεις: Ἀλήθεια, τί γνωρίζουμε γιὰ τὴ δημιουργία, τὴ διατήρηση καὶ τὴ μορφή τους;», ἀπὸ τὴν ἱστοσελίδα www.brainfitness.gr.
4. Τζαβέλα Ἔρη (2016), «Διαπροσωπικὲς σχέσεις», ἀπὸ τὴν ἱστοσελίδα tzavela.gr/arthra.
5. Κατερίνα Σ. Νούση, «Διαπροσωπικὲς σχέσεις καὶ προσωπικότητα», ἀπὸ τὴν ἱστοσελίδα www.katerinanousi.gr.
6. *Βίος καὶ Λόγοι Ἁγ. Πορφυρίου Καυσοκαλυβίτου* (2014), ΙΒ΄ Ἔκδοση Ἱερᾶς Μονῆς Χρυσοπηγῆς.
7. Μερόπη Ν. Σπυροπούλου (2007), *Οἰκογένεια ὥρα μηδέν; Σκέψεις γιὰ μιὰ προοπτικὴ ἐλπίδας...,* Ἐκδόσεις Ἀρχονταρίκι.
8. Ἀρχιμ. Ἀθανασίου Ἀναστασίου, Προηγουμένου Ἱερᾶς Μονῆς Μεγάλου Μετεώρου (Χριστούγεννα 2013), *Ἡ μονολόγιστη εὐχὴ τοῦ Ἰησοῦ «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με» στὴν κατ' ἰδίαν προσευχὴ τῶν πιστῶν,* Ἔκδοση Ἱερᾶς Μονῆς Ἁγίου Στεφάνου, Μετέωρα.
9. Πατὴρ Βαρνάβας Γιάγκου, «Ἡ βάση τῆς καλῆς σχέσης μὲ τοὺς ἄλλους», ὁμιλία ποὺ ἀναρτήθηκε στὸ διαδίκτυο.
10. Πατὴρ Σπυρίδων Βασιλάκος (27/11/2013), «Ἀδελφογνωσία: Ἡ σχέση μας μὲ τὸν ἀδελφό», ὁμιλία ποὺ ἔγινε στὸν Ἱερὸ Ναὸ Εὐαγγελιστρίας Πειραιᾶ καὶ ἀναρτήθηκε στὸ διαδίκτυο.
11. Πατὴρ Βαρνάβας Γιάγκου, «Οἱ λογισμοὶ καθορίζουν τὶς σχέσεις μας μὲ τοὺς ἄλλους», ὁμιλία ποὺ ἀναρτήθηκε στὸ διαδίκτυο.
12. π. Σ. Παπακώστα (1983), *Ἡ ἐπὶ τοῦ ὄρους ὁμιλία,* Ἐκδόσεις «Ζωή», σελ. 432-437.
13. «Διαπροσωπικὲς σχέσεις, ποιότητα ἐπικοινωνίας, ἡ γλῶσσα τοῦ σώματος καὶ ἡ τέχνη τοῦ νὰ ἀκοῦμε τοὺς ἄλλους» (29-9-2013), Ψυχολογία, Φιλοσοφία, Ἐπιστῆμες καὶ Παιδεία, ἀπὸ τὴν ἱστοσελίδα: https:sciencearchives.wordpress.com.
14. *Οἱ λογισμοὶ καθορίζουν τὴ ζωή μας: Βίος καὶ διδαχὲς τοῦ γέροντα Θαδδαίου τῆς Βιτόβνιτσα* (Ἀθήνα 2014), Ἐκδόσεις «Ἐν Πλῷ».
15. Πατὴρ Ἰγνάτιος Καραγιάννης-Δουλῃγέρης, «Ρωγμὲς στὶς σχέσεις», ὁμιλία ποὺ ἀναρτήθηκε στὸ διαδίκτυο.
16. Δρ Ἑλένη Καραγιάννη, «Ἡ ὁμορφιὰ καὶ ἡ δυσκολία τῶν διαπροσωπικῶν σχέσεων», ὁμιλία ποὺ ἀναρτήθηκε στὸ διαδίκτυο.
17. «Δέκα ἀλήθειες ποὺ πονᾶνε γιὰ τὶς ἀνθρώπινες σχέσεις», ἀπὸ τὴν ἱστοσελίδα: newagemamolo.com.
18. «Ἐγὼ καὶ οἱ ἄλλοι», Χριστιανικὴ Φοιτητικὴ Δράση, ἀπὸ τὴν ἱστοσελίδα: http://drasimas.gr.
19. «Πνευματικὰ ἀποφθέγματα ἀπὸ τὸν ἅγιο Παΐσιο», ἀπὸ τὴν ἱστοσελίδα «Ὀρθόδοξος Συναξαριστής».
20. Νικήτας Καυκιός, «Ἡ τέχνη τῆς ἐπικοινωνίας», ὁμιλία ποὺ ἀναρτήθηκε στὸ διαδίκτυο.
21. Πατὴρ Ἀθανάσιος Λεμεσοῦ, «Ἡ σχέση μέσα στὸν γάμο», ὁμιλία ποὺ ἀναρτήθηκε στὸ διαδίκτυο.
22. Μοναχοῦ Μωυσῆ Ἁγιορείτη (13-10-2014), «Ἡ ὁμορφιὰ τῆς σιωπῆς», ἀπὸ τὴν ἱστοσελίδα xristianos.gr.

ΕΥΔΟΚΙΑ ΜΑΥΡΙΚΑΚΗ-ΣΤΑΥΡΙΑΝΟΥ

Μακάρι νὰ ζοῦσε ἀκόμα...

(Ἀληθινὴ ἱστορία)

Γνωριστήκαμε μὲ ἕναν περίεργο τρόπο. Βρεθήκαμε στὸ ἴδιο δωμάτιο τοῦ μαιευτηρίου, ἀφοῦ γεννήσαμε καὶ οἱ δύο τὴν ἴδια μέρα, καὶ οἱ δύο κοριτσάκια, καὶ θὰ τοὺς δίναμε τὸ ἴδιο ὄνομα. Μιὰ γνωριμία ποὺ ἐξελίχθηκε σὲ μιὰ μακροχρόνια φιλία.

Ἦταν μιὰ κοπέλα πολὺ εὐγενική, ἀξιοπρεπής, πολὺ προσεκτική, κάτι ποὺ μὲ ἔκανε νὰ νιώσω ἄνετα μαζί της, ἀπὸ τὴν ἀρχή. Συμφωνήσαμε νὰ καλέσουμε ἡ μία τὴν ἄλλη στὰ βαφτίσια τῶν μωρῶν, καθὼς καὶ στὰ πρῶτά τους γενέθλια. Δὲν μπορούσαμε νὰ φανταστοῦμε πῶς θὰ ἐξελισσόταν αὐτὴ ἡ γνωριμία...

Παράλληλα, ἡ κάθε μία ζοῦσε καὶ τὴν ἐξέλιξη τῆς ἄλλης οἰκογένειας. Ὅταν τὴν γνώρισα, λοιπόν, ζοῦσε πολὺ ἄνετα, σὲ ἕνα ὄμορφο σπίτι, στὰ βόρεια τῆς Ἀθήνας, καὶ καταλάβαινα ὅτι δὲν τῆς ἔλειπε τίποτα. Εὐτυχισμένη, ἤρεμη, ἀπολάμβανε μιὰ ὄμορφη ζωὴ δίπλα στὸν ἄντρα της, στὸ παιδί της, στοὺς γονεῖς της, στοὺς συγγενεῖς.

Ὁ καιρὸς περνοῦσε, τὰ κοριτσάκια μας μεγαλώνανε, καὶ ὡς συνήθως, τὰ πράγματα καὶ οἱ καταστάσεις ἀλλάζουν – καὶ ὄχι πάντα πρὸς τὸ καλύτερο. Ἴσως ἡ ἐπιτυχημένη ἐπιχείρηση, ἴσως ἡ εὐμάρεια, ἔκαναν τὸν σύζυγο νὰ ἀλλάξει. Ἐκεῖ ποὺ ἦταν τὸ στήριγμα τῆς οἰκογένειας, αὐτὸς ποὺ πραγματοποιοῦσε κάθε ἐπιθυμία τῆς κόρης τους, ἄρχισε νὰ δημιουργεῖ πολλὰ προβλήματα στὸ σπίτι του. Σιγὰ σιγὰ αὐτὸ ἐπηρέασε τοὺς δικούς του ἀνθρώπους, τὴν ἐπιχείρησή του, καὶ πραγματικὰ ἄλλαξε ὁλοκληρωτικὰ τὸν τρόπο ζωῆς τους.

Ἐμεῖς συνεχίζαμε νὰ μιλᾶμε μεταξύ μας, τὴν ἐπισκεπτόμουν, ἀλλὰ ἔβλεπα μιὰ πολὺ δύσκολη κατάσταση στὸ σπίτι. Ἡ δὲ κοπέλα, προβληματισμένη, ἀνήσυχη, δυστυχισμένη. Οἱ γονεῖς τῆς συμπαραστέκονταν ὅπως μποροῦσαν. Τὸ μικρὸ κοριτσάκι, φοβισμένο, λυπημένο, ἀλλὰ πάντα συμπαθητικό. Τὸ ζευγάρι ὁδηγοῦνταν πρὸς τὸ διαζύγιο. Δικηγόροι, ἔξοδα, δικαστήρια, ψυχικὰ ἐρείπια.

Σ' αὐτὴ τὴν ἀνεξέλεγκτη κατάσταση, τὴ φοβερὴ οἰκονομικὴ καταστροφή, ὁ καλύτερος συμπαραστάτης τῆς κοπέλας ἦταν... ἡ πεθερά της!!! Μὴ φαντασθεῖτε κάποια εὐκατάστατη κυρία, μορφωμένη, μὲ τὸν σύζυγό της δίπλα της. Ἦταν μιὰ ἁπλὴ γυναίκα, χήρα πολλὰ χρόνια πρίν, ποὺ γιὰ νὰ μεγαλώσει τὸ παιδί της, νὰ τὸ σπουδάσει, καθάριζε τὶς τράπεζες. Ναί, σηκωνόταν πολὺ νωρὶς τὸ πρωῒ καὶ πήγαινε νὰ ἐργαστεῖ. Μακριὰ ἀπὸ τὸ σπίτι της, χωρὶς δικό της μέσο. Μιὰ γυναίκα λιγομίλητη, ζεστή, ἀξιοπρεπής.

Οἱ περισσότερες δοκιμασίες δὲν κρατοῦν γιὰ πάντα. Πάντα ὅμως θυμόμαστε αὐτοὺς ποὺ μᾶς κατάλαβαν, μᾶς βοήθησαν, μᾶς στήριξαν.

Καὶ ὅταν ὁ γιός της ἀποφάσισε νὰ πάρει καὶ τὸ αὐτοκίνητο ἀπὸ τὴ γυναῖκά του, γιὰ νὰ τὸ δώσει σὲ ἄλλη, ἡ ἴδια ἡ μητέρα του ἔδωσε ὅσα λεφτὰ μποροῦσε στὴ νύφη της, γιὰ νὰ ἀγοράσει ἕνα μεταχειρισμένο, παλιὸ αὐτοκίνητο γι' αὐτὴν καὶ τὸ παιδάκι. Αὐτὰ ὅλα τὰ μάθαινα, τὰ ἔβλε-

πα, τὰ ζοῦσα ἀπὸ κοντά.

Ὁ καιρὸς πέρασε, μαζὶ καὶ ἡ δοκιμασία. Τὰ τραύματα ὅμως σίγουρα ἔμειναν. Καὶ ὅπως συνήθως συμβαίνει, ἀφοῦ οἱ ἄνθρωποι λόγῳ ἀσωτείας φτάσουν στὸ ἐξευτελιστικώτερο σημεῖο ποὺ γίνεται, σιγὰ σιγὰ συνειδητοποιοῦν κάποια πράγματα. Πραγματικά, ἡ κατάσταση ἄρχισε νὰ βελτιώνεται.

Ὅλο αὐτὸ τὸ διάστημα, ἡ πεθερὰ τῆς κοπέλας συμπαρασταινόταν ὅπως μποροῦσε. Τὴν καταλάβαινε, τὴ στήριζε. Ἡ κοπέλα ἔνιωσε ἀγάπη, ζεστασιά, ἀνθρωπιά. Ἴσως καὶ αὐτὸ τὴ βοήθησε νὰ ἀντιμετωπίσει σωστὰ τὴν κατάσταση.

Ὅταν λοιπὸν ὁ καιρὸς πέρασε, καὶ ἡ οἰκογένεια, τραυματισμένη μέν, ξαναβρῆκε τὴν ἰσορροπία της, ἄρχισαν κάποια προβλήματα ὑγείας γιὰ τὴν ταλαιπωρημένη πιὰ αὐτὴ μητέρα τοῦ συζύγου. Ἡ νύφη της πάντα δίπλα της. Ὅπως ἔκανε καὶ γιὰ τὴ δική της μάννα. Αὐτὰ ὅλα μοῦ τὰ ἔλεγε ἡ ἴδια, ἀλλὰ τὰ ἔβλεπα κι ἐγώ.

Κι ὅταν πιὰ ἡ ἡλικία προχώρησε καὶ ἡ ἡλικιωμένη ἔμεινε κατάκοιτη, ἡ νύφη της τὴν πῆρε σὲ ἕνα μικρὸ διαμερισματάκι, κάτω ἀκριβῶς ἀπὸ τὸ δικό της σπίτι. Ἐκεῖ ἡ ἡλικιωμένη γυναίκα ἀπολάμβανε τὴν καλύτερη φροντίδα τῆς νύφης, ἀλλὰ καὶ τῆς συνονόματης ἐγγονῆς. Εἰλικρινὰ ἀποροῦσα πόσο πολὺ φρόντιζε τὴν πεθερά της.

Πρὶν ἀπὸ λίγους μῆνες, αὐτὴ ἡ ἡλικιωμένη γυναίκα ἔφυγε γιὰ τὴν ἄλλη ζωή... Μίλησα τηλεφωνικὰ μὲ τὴ φίλη μου. Λυπήθηκα ὅταν τὸ ἄκουσα. Ἡ ἀπάντησή της ὅμως ἦταν: «Μακάρι νὰ ζοῦσε ἀκόμη...».

Μὲ ἐντυπωσίασε! Δὲν εἶχε νὰ κάνει μὲ τὸν βαθμὸ συγγενείας. Εἶχε νὰ κάνει μὲ ἕναν ζεστὸ ἄνθρωπο, δίκαιο, ποὺ ἔδειξε τὴν ἀγάπη του καὶ τὴ συμπαράστασή του στὴ δοκιμασία ποὺ προκάλεσε τὸ ἴδιο τὸ μοναχοπαίδι της.

Οἱ περισσότερες δοκιμασίες δὲν κρατοῦν γιὰ πάντα. Πάντα ὅμως θυμόμαστε αὐτοὺς ποὺ μᾶς κατάλαβαν, μᾶς βοήθησαν, μᾶς στήριξαν.

ΑΝΝΑ ΨΩΜΑ

Δός μας Ἀγάπη...

Δός μας Ἀγάπη... ὅπως τὸ ἔλεγες τότε... θυμήσου...
νὰ πάρουν ὅλοι, γνωστοί μας κι ἄγνωστοι,
φτωχοὶ καὶ πλούσιοι... ὡς κι οἱ ἐχθροί σου...

Σὰν τὰ λουλούδια – δὲν ἀποφεύγουνε κανένα χέρι...
καὶ σὰν τὰ δέντρα, ποὺ ὅλους μᾶς σκιάζουνε τὸ καλοκαίρι...
σὰν τὸν ἀέρα, ψιχάλα, μπόρα ποὺ ἀγκαλιάζοντας τὸ πᾶν δροσίζουν...
φεγγάρι κι ἥλιο σου π' οὐρανοτρέχοντας κοσμοφωτίζουν.

... Ἀγάπη τέτοια, ποὺ δὲν διακρίνει, πρὶν τοὺς ἀγῶνες τοὺς τελικούς...
ἀκούει οὐράνιες μιλιὲς αἰώνιες, Ἐσέ, ποὺ δίδαξες καὶ τοὺς ἁπλούς...

Ἀγάπη δῶσέ μου, ποὺ ἀνταπόδοση νὰ μὴ ζητάει, σὰν τὴ δική Σου...
Νὰ μᾶς φορέσει μεγάλα, ἀνίκητα, τέτοια φτερά...
γιὰ νὰ πετάξουμε στ' ἄφταστο ἄπειρο τῆς προσταγῆς Σου...
Νὰ περισσεύει, ὅσο ξοδεύεται, ὅπως οἱ ἄρτοι Σου, δωρεάν...
μὲ τὴ Βοήθεια καὶ τὴν ΑΓΑΠΗ Σου καὶ τὴν Εὐχή Σου...

ΦΑΙΔΡΑ ΤΣΕΛΙΚΑ

Φιλία

Μιὰ λέξη τόσο μικρή, ἀλλὰ καὶ τόσο δυνατή, ποὺ στὸ ἄκουσμά της καὶ μόνο σὲ κάνει νὰ χαμογελᾶς. Ἴσως ἡ φιλία μοιάζει σὰν ἠλεκτρισμός, ποὺ σὲ διαπερνᾶ καὶ ἀμέσως καταλαβαίνεις πῶς κάποιος σοῦ ταιριάζει.

Πολλοὶ ἦταν αὐτοὶ ποὺ θέλησαν νὰ μιλήσουν γιὰ τὴ φιλία, καὶ σήμερα πιὰ τὰ λόγια τους ἔχουν γίνει ἀποφθέγματα. Ὅπως:

«Ἕνας φίλος σὲ ὁλόκληρη τὴ ζωὴ εἶναι ἀρκετός. Δύο εἶναι πολλοί. Τρεῖς σχεδὸν ἀδύνατον».

«Ὁ καλὸς φίλος καὶ ἡ σκιὰ ἐμφανίζονται, ὅταν ὁ ἥλιος λάμπει» (Βενιαμὶν Φραγκλῖνος), κλπ. κλπ.

Εἶναι μεγάλο καὶ σημαντικὸ μέρος τῆς ζωῆς μας οἱ φίλοι. Τελείως ἄγνωστοι ἄνθρωποι μεταξύ τους, χωρὶς παρελθόν, χωρὶς συγγένεια, συναντῶνται καὶ ἀποκτοῦν ἰσχυροὺς δεσμοὺς φιλίας.

Ἀλήθεια, τί εἶναι φιλία;

Νομίζω πὼς ὁ καθένας ἀπὸ μᾶς ἀποδίδει διαφορετικὰ νοήματα στὴν ἔννοια, γεγονὸς ποὺ δείχνει τὴν πολύμορφη καὶ σύνθετη ὄψη ποὺ ἔχει καὶ τὴ μεγάλη ἀξία της. Μεγάλη, γιατί, ἂν τὸ σκεφθεῖ κανείς, εἶναι πραγματικὰ παράξενο δύο ἄγνωστοι νὰ συναντηθοῦν καὶ νὰ προσπαθοῦν νὰ μάθουν ὁ ἕνας τὸν ἄλλο. Θέλει δύναμη καί «κότσια» νὰ δημιουργήσεις μιὰ ἀληθινὴ φιλία.

Θέλει θάρρος, γιὰ νὰ φτάσεις νὰ γνωρίσεις ἕναν ἄνθρωπο, καὶ μέσα ἀπὸ αὐτὸν νὰ γνωρίσεις ὄψεις τοῦ ἑαυτοῦ σου. Εἶναι δύσκολο, γιατί, ἀκόμα καὶ ὅταν τὸν βρεῖς καὶ ἀναπτύξεις φιλικὴ σχέση μαζί του, δὲν εἶναι εὔκολο νὰ τὴ διατηρήσεις, γιατὶ εἶναι γνωστὸ ὅτι ὁ χρόνος φθείρει τὰ συναισθήματα.

Θέλει δύναμη καί «κότσια» νὰ δημιουργήσεις μιὰ ἀληθινὴ φιλία. Θέλει θάρρος, γιὰ νὰ φτάσεις νὰ γνωρίσεις ἕναν ἄνθρωπο, καὶ μέσα ἀπὸ αὐτὸν νὰ γνωρίσεις ὄψεις τοῦ ἑαυτοῦ σου.

Οἱ ρίζες τῆς ἔννοιας τῆς φιλίας εἶναι ἀρκετὰ βαθιές, καὶ ἔχει γίνει λόγος γι' αὐτὴν ἀπὸ σημαντικοὺς φιλοσόφους, λογοτέχνες, ἱστορικούς, καλλιτέχνες στὸ παρελθόν, καὶ διακρίνεται εὔκολα ἡ ἐξέλιξή της ἀπὸ τότε ἕως σήμερα.

Πιὸ ἁπλᾶ, μποροῦμε νὰ ποῦμε ὅτι φιλία εἶναι ἕνας δεσμός, ποὺ δύο ἄνθρωποι προσπαθοῦν καὶ ἐπιδιώκουν μὲ ἀγάπη καὶ σεβασμὸ τὸ καλύτερο δυνατὸ γιὰ τὸν φίλο. Ὁ σεβασμὸς ἀποτελεῖ τὸν θεμέλιο λίθο γιὰ κάθε εἰλικρινῆ σχέση, συγγενική, φιλικὴ ἢ ἄλλη.

Ἂν δὲν ἔχεις μάθει τὸ νόημα τῆς φιλίας, στὴν πραγματικότητα δὲν ἔχεις μάθει τίποτα. Ὅ,τι καὶ νὰ πεῖς σὲ ἐπίπεδο θεωρητικό, ἂν δὲν τὸ ὑποστηρίξεις στὴν πράξη, χάνει τὸ νόημά του.

Εἶναι ἀρετὴ ἡ φιλία, γιατὶ ἔχει σημαντικὰ χαρακτηριστικά, ὅπως ἡ μοναδικότητα, ἡ ἐμπιστοσύνη, ἡ εὐθύνη, ἡ ἀφοσίωση.

Στὶς μέρες μας εἶναι σπάνια ἡ πραγματικὴ φιλία. Εἶναι δύσκολο νὰ βρεῖς ἕναν ἄνθρωπο πρόθυμο νὰ κάνει πίσω τὸν ἐγωισμό του, νὰ ἀκούσει τί ἔχεις νὰ τοῦ πεῖς, νὰ ρισκάρει γιὰ σένα, νὰ σοῦ δείξει μὲ ἔργα τί νιώθει, νὰ σοῦ σταθεῖ στὰ δύσκολα, μὲ κατανόηση, παρὰ τὴν ἀσυμφωνία τῶν χαρακτήρων σας. Νὰ καταλάβει τὸν δικό σου τρόπο σκέψης καὶ νὰ σὲ σέβεται.

Μιὰ φιλία ἀληθινή, γιὰ νὰ ἀντέξει στὸν χρόνο, χρειάζεται γερὲς βάσεις καὶ ἀνιδιοτελῆ κίνητρα. Ἡ διαδικασία ἔχει μεγάλη χρονικὴ διάρκεια, μέχρι νὰ φτάσει κανεὶς στὸ ἐπιθυμητὸ ἀποτέλεσμα. Χρειάζεται ὑπομονὴ καὶ ἀργὰ καὶ σταθερὰ βήματα.

Ὅμως ὅλα γίνονται ἁπλᾶ, ἀρκεῖ νὰ εἶσαι πρόθυμος νὰ γνωρίσεις τὸ καινούργιο καὶ τὸ διαφορετικό, χωρὶς νὰ κριτικάρεις ἢ νὰ φέρεσαι ὑπεροπτικά.

Ὅλοι οἱ ἄνθρωποι, κάθε ἡλικίας, ἔχουν τὴν ἀνάγκη νὰ μοιρασθοῦν τὴ χαρὰ ἢ τὴ λύπη, τὴ σιωπὴ ἢ τὶς σκέψεις τους. Ἔχουν ἀνάγκη ἕνα στήριγμα ἢ ἕνα χέρι νὰ κρατηθοῦν, ὅταν δὲν μποροῦν νὰ συνεχίσουν. Ἡ ἀνάγκη αὐτὴ εἶναι ἀνθρώπινη, καὶ ἡ ἱκανοποίησή της ἀπαραίτητη γιὰ τὴν εὐδαιμονία τῆς ψυχῆς.

Ὅλοι οἱ ἄνθρωποι, κάθε ἡλικίας, ἔχουν τὴν ἀνάγκη νὰ μοιρασθοῦν τὴ χαρὰ ἢ τὴ λύπη, τὴ σιωπὴ ἢ τὶς σκέψεις τους. Ἔχουν ἀνάγκη ἕνα στήριγμα ἢ ἕνα χέρι νὰ κρατηθοῦν, ὅταν δὲν μποροῦν νὰ συνεχίσουν. Ἡ ἀνάγκη αὐτὴ εἶναι ἀνθρώπινη, καὶ ἡ ἱκανοποίησή της ἀπαραίτητη γιὰ τὴν εὐδαιμονία τῆς ψυχῆς.

Στὶς μέρες μας σπανίζει ἡ αὐθεντικὴ φιλία καὶ δὲν περισσεύει. Αὐτὸ ὅμως τὴν κάνει ἀπὸ τὰ πολυτιμώτερα ἀγαθὰ στὴ ζωή, ἀφοῦ δὲν κτίζεται μὲ ψέμματα, συμφέρον καὶ κακία, ἀλλὰ μὲ ἀγάπη, εἰλικρίνεια καὶ σεβασμό, γεγονὸς ποὺ ἐξελίσσεται σὲ κάτι βαθὺ καὶ οὐσιαστικό.

Τὸ συναίσθημα αὐτὸ διακρίνει ἀνεπτυγμένα καὶ ὥριμα ἄτομα, ποὺ εἶναι πρόθυμα νὰ κάνουν προσωπικὲς θυσίες στὸ ὄνομα τῆς φιλίας, γιατὶ μέσα ἀπὸ αὐτὴν θὰ βροῦν τὸν ἑαυτό τους.

«Ποτὲ μὴν ἐγκαταλείπεις τοὺς πραγματικούς σου φίλους, κι ἂν αὐτὸ σοῦ προκαλεῖ δυσκολίες. Ἐὰν αὐτοὶ σοῦ προσφέρουν τὴν ἀγάπη τους καὶ τὴ συντροφιά τους, ἔχεις ἕνα χρέος. Νὰ μὴν τοὺς ἐγκαταλείψεις ποτέ. Διότι: τὸ νὰ κάνεις ἕναν Φίλο εἶναι Εὐλογία, τὸ νὰ ἔχεις ἕναν Φίλο εἶναι Δῶρο, τὸ νὰ κρατήσεις ἕναν Φίλο εἶναι Ἀρετή, τὸ νὰ εἶναι κάποιος Φίλος σου... εἶναι τιμή» (Paulo Coelho).

Ἡ φιλία εἶναι ἕνας ἰσχυρὸς ψυχικὸς δεσμός. Ἂν τὴν βρεῖτε, μὴν τὴν χάσετε!

ΜΠΕΛΛΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΥ

Ἑλλάδα

Πολλὲς φορὲς θὲ νὰ γραφτεῖ, στὴν κάθε μιά μου ἀράδα,
πολλὲς φορὲς θὲ ν' ἀκουστεῖ τὸ ὄνομα Ἑλλάδα.
Αὐτό μου φίλτρο μητρικό, ποὺ βρῆκα καὶ θὰ ζήσω.
Αὐτό μου ὄνομα γλυκό. Μ' αὐτὸ θὰ ξεψυχήσω.

Ἑλλάδα κῦμα καὶ στεριά, δροσιὰ κι ἀλκυονίδα.
Ἑλλάδα δόξα, λευτεριά, Πατρίδα Λεωνίδα.
Ἑλλάδα ὕμνοι καὶ παλμοί, ψυχὴ ποὺ μαγνητίζει.
Κι ἂν κάποιος διώχνει τὴν τιμή, θὰ εἰπεῖ πὼς δὲν ἀξίζει.

Ἑλλάδα κόψη καὶ θωριά. Ἑλλάδα τὸ Ζαλόγγι.
Ἑλλάδα Σούλι καὶ Γραβιά. Ἑλλάδα Μεσολόγγι.
Ἑλλάδα, κάμπος καὶ κορφή, γιὰ τρόπαια γιὰ κάστρα.
Ἑλλάδα Σμίλη καὶ Γραφή, δεντρόκλωνο καὶ γάστρα.

Ἑλλάδα λίκνο ποιητοῦ, κελάρυσμα πηγῆς μας.
Ἑλλάδα γλῶσσα τοῦ Χριστοῦ, Ἑλλάδα φῶς τῆς Γῆς μας.
Ἑλλάδα φίλτρο μητρικό, ποὺ βρῆκα καὶ θὰ ζήσω.
Ἑλλάδα! Ὄνομα γλυκό. Μὲ Σὲ θὰ ξεψυχήσω.

ΧΡΗΣΤΟΣ ΜΠΑΣΚΟΖΟΣ
(ἀπὸ τὴν ποιητικὴ συλλογὴ *Κυπριώτικες ἀντιλαλιές*)

Σταθερὸς βηματισμός

Τελείωσε ἡ Λειτουργία τῆς Κυριακῆς στὸν Ναὸ τοῦ Ἁγίου Φωτίου, καὶ ἀρχίσαμε νὰ κατεβαίνουμε τὰ λευκὰ μαρμάρινα σκαλοπάτια ἀπὸ τὸν γυναικωνίτη, γιὰ νὰ φτάσουμε στὸν ἡμιυπόγειο χῶρο γιὰ τὸν παραδοσιακό «ἑλληνικό» καφὲ καὶ ἴσως κάποιο νόστιμο κουλουράκι. Ὡς χορῳδία, ἡ ἀπόδοσή μας δὲν ἦταν γιὰ ἄριστα, ἐνῷ μποροῦσε νὰ ἦταν – ἔχουμε τὶς δυνατότητες γιὰ ἄριστα.

Μιὰ κυρία, μὲ εὐχάριστο χαμόγελο, μᾶς προσέφερε καφὲ καὶ τὰ ὡραῖα σχετικά. Τὰ δεχθήκαμε πρόθυμα. Τέτοια ὥρα τὰ δέχεται κανεὶς μὲ κρυφὴ ἀγαλλίαση καὶ τὰ ἀπολαμβάνει. Ἦταν «μέτριος» ὁ καφὲς ποὺ πῆρα. Δὲν ὑπῆρχε «γλυκύβραστος», ποὺ μοῦ ἀρέσει, ἀλλὰ τελικὰ μοῦ φάνηκε τόσο ὡραῖος, ἴσως γιατὶ ἦταν καφὲς ποὺ προσέφερε ἡ Ἐκκλησία, μαζὶ μὲ τὶς εὐχὲς τῶν ἱερέων καὶ τὶς εὐχαριστίες τοῦ ἐκκλησιάσματος, ποὺ μὲ τὶς μελῳδίες τῶν χορῳδῶν καὶ τῆς χορῳδίας εἶχαν τὴν εὐκαιρία νὰ προσευχηθοῦν μὲ περισσότερη κατάνυξη.

Πείραξα τὶς γυναῖκες τῶν χορῳδῶν – τὸ συνηθίζω, μὲ ἀγάπη ὅμως καὶ ἀπόλυτο σεβασμό. Γνωρίζουν ὅτι θὰ τὶς πειράξω καὶ μοῦ ἀνταποδίδουν οἱ «χρυσές» μου καὶ αὐτὲς τὸ ἀνάλογο ἡ καθεμιά τους πείραγμα.

Ἦρθε ἡ ὥρα νὰ φύγω καὶ ξεκίνησα. Χαρέτισα τοὺς φίλους συγχορῳδοὺς καὶ πῆρα ἕναν κάθετο δρόμο, ποὺ ὁδηγοῦσε στὴ Λεωφόρο Βασιλίσσης Ὄλγας. Ἀπὸ ἐκεῖ, μία-δύο στάσεις μὲ τὰ πόδια, χαζεύοντας τὶς βιτρίνες – πολὺ μοῦ ἀρέσει– καὶ ὕστερα μὲ τὸ λεωφορεῖο γιὰ τὸ σπίτι.

Καθὼς περπατοῦσα στὸν ἀριστερὸ πλακοστρωμένο πεζόδρομο, ἔφτασα μιὰ ὁμάδα τριῶν γυναικῶν, ποὺ ἦταν πιὸ μπροστὰ ἀπὸ ἐμένα καὶ εἶχαν τὴν ἴδια κατεύθυνση πρὸς τὴ Λεωφόρο Βασιλίσσης Ὄλγας. Εἶπα νὰ τὶς προσπεράσω, γιατὶ βάδιζαν ἀργά, σιγομιλώντας, γιὰ ὁρισμένη ὅμως ὥρα δὲν τὸ ἀποφάσιζα.

Παρατηροῦσα ἕνα κοριτσάκι, ποὺ ἦταν πίσω ἀπὸ αὐτές. Θὰ ἦταν ἕξι ἕως ἑπτὰ χρονῶν περίπου, ὄμορφο ντύσιμο, μὲ ἕναν συνδυασμὸ ἁπαλῶν χρωμάτων τὰ φορεματάκια του, κόκκινα παπούτσια, λευκὲς κοντὲς κάλτσες καὶ δύο σειρὲς τριανταφυλλὶ κορδελίτσες στὰ κατάξανστὸ παιχνίδι τῆς ζωῆς.

Τόσο προσηλωμένο τὸ κοριτσάκι στὴν πορεία του, νὰ βρίσκεται ἀκριβῶς πίσω ἀπὸ τὶς προπορευόμενες τρεῖς κυρίες, δὲν ἀντιλήφθηκε τὴν παρουσία μου καὶ τὸ βλέμμα μου, ποὺ συνεχῶς τὴν παρακολουθοῦσε.

Ἔβηξα, νὰ ἀποσπάσω τὴν προσοχή της, καὶ τὴν ἀπέσπασα. Δικαιώθηκα. Ἀμέσως, αὐτοστιγμεὶ μπροστά μου ἦταν ἕνα προσωπάκι κατάξανθου Ἀγγέλου, γαλανὰ μάτια, ἀθῶο χαμόγελο, μοναδικὴ ὀμορφιά.

Αὐτόματα, ἐκεῖ στὸν πλακόστρωτο πεζόδρομο, ὄρθιος, περπατώντας, προσευχήθηκα γιὰ ἕνα λεπτὸ στὸν Ἅγιο Φώτιο

> Ἀξίζει ἆραγε ἡ προσπάθεια αὐτή, νὰ ἀκολουθοῦν οἱ νεώτεροι, τὰ παιδιὰ τῆς νέας γενιᾶς, τὸν δικό μας βηματισμό; Προσφέραμε σὲ αὐτὰ ἐκεῖνα ποὺ ἔπρεπε; ἐκεῖνα ποὺ ὀφείλαμε, ἐκεῖνα ποὺ εἴχαμε τὴν ὑποχρέωση νὰ δώσουμε σὲ αὐτά;

θα, καλοχτενισμένα μαλλάκια της. Ἀεράτη, παιχνιδιάρικη ἡ κίνησή της, καθὼς περπατοῦσε, ἀνάλαφρη ἡ παρουσία της, σὲ προδιέθετε ἀμέσως εὐχάριστα.

Προσπαθοῦσα νὰ ἰδῶ τὸ προσωπάκι της, σκέφτηκα ὅτι θὰ ἔμοιαζε Ἀγγέλου· στὸ σύνολό της τρεμόπαιζε ἡ ἁρμονία μὲ τὴ χάρη, τὸ ἐλαφρὸ ἀεράκι τῆς στιγμῆς ἐκείνης μὲ τὸ θρόισμα τῶν μισοκιτρινισμένων φύλλων τῶν δένδρων, ποὺ τώρα πιὰ ἄρχιζε ὁ καιρός τους νὰ ἐγκαταλείψουν τὰ κλαδιά, νὰ πέσουν στὸ χῶμα, ἀνακύκλωση νὰ μεσιτεύει στὸν Θεό-Δημιουργὸ νὰ διατηρεῖ μόνιμα, πλάι στὸ κοριτσάκι αὐτό, ἐπουράνιο πνευματικὸ Ἄγγελο, παραστάτη καὶ προστάτη στὸν γήινο Ἄγγελο ποὺ βρισκόταν μισὸ βῆμα μπροστά μου.

Συνέχισα νὰ περπατῶ, συνέχισε καὶ τὸ κοριτσάκι τὴν ἴδια δική του κίνηση, χαριτωμένη, ἀεράτη, γεμάτη ἄδολο σκέρτσο καὶ ἀθωότητα. Πίσω ἀκριβῶς ἀπὸ τὴ μεσαία κυρία, προσπαθοῦσε νὰ ἀκολουθεῖ τὸν βηματισμό της, μὲ προσοχὴ τὸν παρακολουθοῦσε. Ἀλλὰ ὁ

Ἐὰν εἶναι ἔτσι, ἐὰν μέσα μας τίποτε δὲν ὑπάρχει, ἐὰν εἴμαστε κενοί, ἐὰν παραπαίουμε χάνοντας τὸν δρόμο μας καὶ ὁδηγούμαστε παρορμητικά, χωρὶς ἔλεγχο, στὴ λογικὴ τοῦ κατήφορου καὶ τοῦ χάους, τί θὰ διδάξουμε; τί παράδειγμα γιὰ μίμηση θὰ προσφέρουμε στὰ νέα παιδιά;

βηματισμὸς τῆς μεσαίας κυρίας ἦταν διαφορετικός, πιὸ μεγάλος, δὲν τὰ κατάφερνε τὸ κοριτσάκι, προσπαθοῦσε ὅμως, δὲν ἐγκατέλειπε τὴν θέλησή της νὰ ἀκολουθεῖ τὸν ἴδιο βηματισμό.

Βλέποντας τὴ μιμητικὴ αὐτὴ προσπάθεια, συλλογιζόμουν, μιλώντας μόνος μου μὲ τὸν ἑαυτό μου:

– Ἀξίζει ἆραγε ἡ προσπάθεια αὐτή, νὰ ἀκολουθοῦν οἱ νεώτεροι, τὰ παιδιὰ τῆς νέας γενιᾶς, τὸν δικό μας βηματισμό; Προσφέραμε σὲ αὐτὰ ἐκεῖνα ποὺ ἔπρεπε; ἐκεῖνα ποὺ ὀφείλαμε, ἐκεῖνα ποὺ εἴχαμε τὴν ὑποχρέωση νὰ δώσουμε σὲ αὐτά;

Τὸ πρότυπο εἶναι ἄξιο γιὰ μίμηση, ἔχει μέσα του πλεονάζουσες ἀρετές, πνευματικὰ ἐφόδια ἱκανὰ νὰ καθοδηγήσουν, ξεχωρίζει μὲ τὴ χρηστότητα καὶ τὸ ἦθος, διαθέτει δυνατὴ εἰλικρίνεια, ἀγνότητα σκέψεως, δημιουργικὴ πρόθεση, ἐφαρμόσιμες ἰδέες, σταθερότητα πίστεως.

Τὶς ἰδιότητες αὐτές, ἆραγε, τὶς ἔχουμε μέσα μας; Ἔχουν ἀπομείνει δικές μας κάποιες ἀπὸ αὐτές; Κρατοῦμε κάτι στὰ χέρια μας, ἢ ὅλες τὶς ἔχουμε ἀλλοτριώσει, θυσία στὸ προσωπικό μας καὶ μόνον συμφέρον καὶ στὸν ἀτομικό μας εὐδαιμονισμό, μὲ ψεύτικη καὶ εἰκονικὴ δικαιολογία τὶς ἀνάγκες τῆς σύγχρονης ἐποχῆς καὶ τοῦ σύγχρονου ἀνθρώπου;

Καὶ ἐὰν εἶναι ἔτσι, ἐὰν μέσα μας τίποτε δὲν ὑπάρχει, ἐὰν εἴμαστε κενοί, ἐὰν παραπαίουμε χάνοντας τὸν δρόμο μας καὶ ὁδηγούμαστε παρορμητικά, χωρὶς ἔλεγχο, στὴ λογικὴ τοῦ κατήφορου καὶ τοῦ χάους, τί θὰ διδάξουμε; τί παράδειγμα γιὰ μίμηση θὰ προσφέρουμε στὰ νέα παιδιά;

– Ἀξίζει πράγματι τὸ κοριτσάκι αὐτὸ νὰ ἐπιμένει καὶ νὰ προσπαθεῖ νὰ ἀκολουθεῖ τὸν βηματισμὸ τῆς μεσαίας κυρίας, ποὺ προηγεῖται καὶ προπορεύεται, χωρὶς ἐκ τῶν πραγμάτων νὰ μπορεῖ νὰ γνωρίζει ποῦ ὁδηγεῖ ὁ βηματισμὸς αὐτὸς καὶ ποῦ τελικὰ καταλήγει;

Μεγάλη ἡ εὐθύνη μας, ὅταν μὲ περισσὴ ἐπιπολαιότητα φερόμαστε καὶ ἐνεργοῦμε ἀνεύθυνα, ὅταν μέσα ἀπὸ τὸ θαμπὸ παράδειγμα τῆς ψυχῆς μας, χωρὶς διαύγεια, ἔχουμε ἀντιμετωπίσει τὰ μεγάλα προβλήματα τῆς ζωῆς μας.

Ἀκόμα μεγαλύτερη ἡ εὐθύνη μας, ὅταν μὲ τὶς ἀστόχαστες καὶ ἀπερίσκεπτες πράξεις μας ἐνοχοποιοῦμε καὶ σκανδαλίζουμε τὶς ἀθῶες ψυχὲς καὶ τὶς ὁδηγοῦμε στοὺς δρόμους τῆς ἄρνησης καὶ τῆς ἀμφισβήτησης.

Δημιουργοῦμε τότε ψυχικὴ ἀποξένωση τῶν παιδιῶν ἀπὸ τὸν φυσικό τους κόσμο, λεπλατοῦμε τὴν κάθε βεβαιότητά τους γιὰ τὸ ὄμορφο αὔριο ποὺ ὀνειρεύονται, τὰ μετατρέπουμε σὲ σκλάβους τῶν ἀδυναμιῶν τους, τοὺς δίνουμε μορφὲς δούλων, τὰ μεταβάλλουμε σὲ ὑποτελεῖς καὶ ὑπόχρεους νὰ πληρώνουν, χωρὶς νὰ φταῖνε, κεφαλικοὺς φόρους καὶ δυσβάστακτα ψυχικὰ βάρη, ἀφαιρώντας τὴν ἐλπίδα τῆς ἐλευθερίας τους.

Ἀποζητοῦν τὸ πρότυπο τὰ παιδιά, θέλουν τὸ στήριγμα στὴν ἀρχική τους κίνηση, νὰ εἶναι ὁπλισμένα μὲ βεβαιότητα γιὰ τὴν πορεία τῆς ζωῆς, σὰν τὰ τρυφερὰ δενδρύλλια, ποὺ τοποθετοῦμε δίπλα τους τὸν δυνατὸ πάσσαλο, νὰ τὰ συγκρατεῖ, νὰ ὑψώνονται ὀρθὰ καὶ ἴσια, νὰ ἀνεβαίνουν ψηλά, χωρὶς τὸν

κίνδυνο νὰ στραβώσουν, νὰ πέσουν, νὰ σπάσουν, νὰ τὰ πατήσουν οἱ ἄγριοι καὶ οἱ βάρβαροι, ποὺ παντοῦ καραδοκοῦν.

Αὐτὴ ἡ αὐθόρμητη, μηχανικὴ μιμητικὴ κίνηση τοῦ μικροῦ κοριτσιοῦ, νὰ συντονίζει τὰ βήματά του μὲ τὰ βήματα τῆς προπορευόμενης θείας ἢ γιαγιᾶς, ἔμοιαζε μὲ τὴν ἀναζήτηση τῆς βεβαιότητας, γι' αὐτὸ ποὺ θὰ κληθεῖ σὲ λίγο μόνο του νὰ φτιάξει.

Αὐτὰ σκεφτόμουν καὶ συνέχισα νὰ παρακολουθῶ, προσπαθώντας νὰ συνειδητοποιήσω ὅτι, τὴν ὥρα ποὺ προχωρῶ, κάποιο νέο παιδὶ βρίσκεται πίσω μου, μὲ παρατηρεῖ, μὲ ἀκολουθεῖ καὶ περιμένει. Περιμένει ἀπὸ μένα νὰ εἶμαι σταθερὸς στὸν βηματισμό μου, γιὰ νὰ εἶναι σταθερὸς καὶ βέβαιος καὶ ὁ δικός του βηματισμός. Ὁ προσανατολισμός μου νὰ εἶναι σαφής, ὥστε σαφὴς νὰ εἶναι καὶ ὁ δικός του, νὰ ξέρω ποῦ πηγαίνω, ποιοὶ εἶναι οἱ στόχοι μου, πῶς θὰ τοὺς προγραμματίσω, νὰ γνωρίζω τί θέλω, μὲ βάση αὐτὸ νὰ μπορῶ νὰ διδάξω, νὰ εἶναι σὲ θέση τὸ νέο παιδὶ νὰ διδαχθεῖ.

Ὅταν μὲ τὴ συμπεριφορά μου δὲν ἐνοχοποιῶ καὶ δὲν σκανδαλίζω, ἀποτελῶ παράδειγμα, μὲ δέσμες ἀπὸ φῶς δυνατό. Ὅταν μὲ αὐτογνωσία καὶ φόβο γιὰ τὴν ἀποστολή μου βαδίζω μὲ εὐπρέπεια, σωστά, ἐμπνέω ἐμπιστοσύνη, δὲν χάνομαι, μεταδίδω βεβαιότητα, θάρρος καὶ αἰσιοδοξία, σὲ αὐτοὺς ποὺ μὲ ἀκολουθοῦν.

Μεγάλη ἡ εὐθύνη μου καὶ τοῦ καθενὸς ἀπὸ ἐμᾶς, νὰ ἀποφεύγουμε τὸ ἀστόχαστο, τὸ ἐπιφανειακό, τὸ ἐπικίνδυνα ἐπιπόλαιο καὶ χωρὶς βάθος, τὸ ψεύτικο καὶ ὑποκριτικό, γιὰ νὰ μὴν ἀποτελοῦμε τὴν αἰτία καὶ τὴν πηγὴ ἐκπορεύσεως τῆς ἀμφισβήτησης καὶ τοῦ κάθε κακοῦ.

Ὀφείλουμε νὰ περιφρουροῦμε μὲ τὶς πράξεις, τὶς σκέψεις καὶ ἐνέργειές μας τὴν ἰσχὺ καὶ τὸ κῦρος τῶν καθιερωμένων ἀξιῶν, νὰ γινόμαστε δημιουργοὶ χρηστότητας καὶ ἤθους καὶ μεταφορεῖς τοῦ ἀγαθοῦ στὶς ψυχὲς τῶν νέων ποὺ μᾶς ἐμπιστεύονται καὶ ὁδεύουν στὸν ἴδιο δρόμο, πίσω ἀπὸ ἐμᾶς.

Προσοχὴ στὸν βηματισμό μας, νὰ εἶναι σταθερός, εὐθύς, βέβαιος. Ἡ ἀστάθειά του προκαλεῖ, βάζει σὲ πειρασμὸ τὶς ψυχὲς τῶν ἀθώων, σκανδαλίζει τοὺς ἄδολους, τοὺς ὁδηγεῖ στὰ σκοτεινὰ ἀδιέξοδα, στὶς ἀρνήσεις, στοὺς φόβους καὶ στὴν ἀμφισβήτηση.

Προσπέρασα τὶς τρεῖς κυρίες, τοὺς χαμογέλασα, χαμογέλασα στὸ κοριτσάκι, δέχθηκα ἕνα τόσο ὄμορφο δικό του χαμόγελο, δὲν τὸ ξεχνῶ.

Ἡ Κυριακὴ αὐτὴ μοῦ φάνηκε ξεχωριστή. Μοῦ δόθηκε, ἐντελῶς τυχαῖα καὶ συμπτωματικά, ἡ εὐκαιρία νὰ ξανασυλλογισθῶ, νὰ μπῶ στὴ διαδικασία τῆς αὐτοσυγκέντρωσης, νὰ καταλήξω σὲ πορίσματα, νὰ ὁρκισθῶ νὰ τὰ τηρῶ.

Προσοχὴ ἀπὸ τὴ λογικὴ τοῦ πρόχειρου, τοῦ ἐπιπόλαιου, τοῦ ἀνεύθυνου· στὴν ἄκρη τους βρίσκεται τὸ σκοτάδι τοῦ χάους. Προσοχὴ στὰ ἔργα μας, στὶς τοποθετήσεις μας, στὶς ἐνέργειές μας· πληγώνουν, μολύνουν, δημιουργοῦν τραυματικές, ὀδυνηρὲς ἐμπειρίες.

Προσοχὴ στὸν βηματισμό μας, νὰ εἶναι σταθερός, εὐθύς, βέβαιος. Ἡ ἀστάθειά του προκαλεῖ, βάζει σὲ πειρασμὸ τὶς ψυχὲς τῶν ἀθώων, σκανδαλίζει τοὺς ἄδολους, τοὺς ὁδηγεῖ στὰ σκοτεινὰ ἀδιέξοδα, στὶς ἀρνήσεις, στοὺς φόβους καὶ στὴν ἀμφισβήτηση.

Ἦταν μιὰ Κυριακὴ μὲ φωτισμό, καὶ ὁ φωτισμὸς εἶναι δυνατὸν νὰ πλησιάσει καὶ νὰ ἔρθει δίπλα μας, μέσα μας, ἀπὸ παντοῦ καὶ ὅπου καὶ ἂν βρισκόμαστε τὴ δεδομένη στιγμή. Μπορεῖ νὰ ἔρθει μέσα στὴν Ἐκκλησιά, τὴν ὥρα ποὺ ἀπολαμβάνοντας τὴ χορῳδία προσευχόμαστε, ἢ καὶ τὴν ὥρα πού, περπατώντας στὸν πεζόδρομο ποὺ ὁδηγεῖ στὴ Λεωφόρο Βασιλίσσης Ὄλγας, ἀκολουθοῦμε τὶς τρεῖς κυρίες καὶ πίσω τους τὸ κοριτσάκι, ποὺ προσπαθεῖ νὰ προσαρμόσει τὰ μικρά του βήματα στὸν βηματισμὸ τῶν μεγάλων.

Ὅταν ἐπιζητοῦμε τὸν φωτισμό, αὐτὸς θὰ εἶναι κοντά μας, θὰ μπαίνει στὶς ψυχές μας, θὰ μᾶς καθοδηγεῖ, θὰ ἑτοιμάζει τὴ δική μας ὡρίμανση, νὰ γινόμαστε ἄξιοι καθοδηγητὲς τῶν νέων παιδιῶν ποὺ μᾶς ἀκολουθοῦν.

ΝΙΚΟΛΑΟΣ Γ. ΧΑΛΒΑΤΖΑΚΗΣ

Ἡ δέηση

Ἡ δῶθε βίγλα σούρηξε, τὸ κεῖθε καραούλι
κι οἱ κλέφτες ἀπ' τῆς Ἀστραπῆς τὴ Ράχη κι ἀπ' τὸ Σούλι
στὸ Καρπενήσι ροβολᾶν καὶ πᾶν παλικαρίσια
στὸ Κεφαλόβρυσο ἴσια.

Κι ὁ καπετάνιος, στὸν ταϊφὰ καὶ στὸ μπουλούκι, λείπει,
κάποιο τοῦ νοῦ του λόγιασμα καὶ κάποιο καρδιοχτύπι,
στὴν Παναγιὰ Προυσιώτισσα προσκυνητὴ τὸν πάει,
πέφτει καὶ γονατάει.

– Ὦ, Παναγιὰ Προυσιώτισσα, ὅλου τοῦ κόσμου Μάνα,
σ' ἐσέν' ἐδῶ στοχάσματα δὲν κουβαλᾶν με πλάνα,
τοῦ σκλαβωμένου τόπου μου χρυσόνειρο μὲ φέρνει,
πού 'χω στὸ στηθοστέρνι.

Ρίξε σ' ἐμὲ τὸ δοῦλό σου, Βασίλισσα, τὰ μάτια,
οἱ βρύσες ἀπ' τὰ μάτια μου δάκρυα ἀναβροῦν κομμάτια,
μὴν πάει ἀπ' τὶς καρδιόβγαλτες ρονιὲς χαμένο δάκρυ,
μὴ βγεῖ ἄκαρπο στὴν ἄκρη.

Μαύρ' ἡ ριτζιὰ γιὰ τὸ ραγιά, θεοσκότεινο τὸ ράι,
τὰ ὡραῖα καρδιοχτυπήματα κι οἱ λογισμοί του οἱ πρᾶοι
κουρνιάσαν μὲς στὸ νοῦ βαθιά, κοιμήθηκαν στὰ στήθη,
βαρὺ τὸ πλακολίθι.

Δὲν εἶναι μέρες ἡ σκλαβιά, μὰ τετρακόσια χρόνια,
πάω νὰ παλέψω τὸν ἐχθρὸ στὰ μαρμαρένια ἁλώνια
κι ἄλλα ἔχω ἀντροπαλίκαρα, Ἀκρίτες Διγενῆδες,
χρυσὲς στὸν τόπο ἀχτίδες.

Αὐτὰ στὸ Κεφαλόβρυσο μὲ μπρὶ πῆγαν περίσσο
κι ἦρθα στὸ μοναστήρι σου ἐγὼ νὰ προσκυνήσω,
ζητιάνος εἶμαι καὶ ζητῶ τῆς χάρης σου τὰ δῶρα,
τοῦ λυτρωμοῦ τὴν ὥρα.

Ὀργὴ κλειῶ ἐντός μου ἀκράτητη, ἱερὴ ἡ ὥρα ἐτούτη,
μπρός σου γυμνὸ ἔχω τὸ σπαθί, γιομάτο καὶ τ' ἀρμούτι,
μὴ μοῦ τὸ λογαριάσεις, μή, πού 'ριξα τ' ἄρματά μου,
φωτιὰ ταϊσμένα, χάμου.

Σπλαχνίστρα, οἱ στάλες πού 'σταξαν στὴν ξέγυμνη τὴν πάλα
κι οἱ ἄλλες πίσω ποὺ κυλᾶν, κάμε νὰ στήσουν σκάλα,
δάκρυνη σκάλα, ν' ἀνεβοῦν πρὸς τοῦ Θεοῦ τὸ θρόνο,
μὲ τὸν πικρό μου πόνο.

Εἶσαι ἡ γλυκιὰ ἐλπίδα μου, εἶσαι ἡ ἀπαντοχή μου,
ἐσὺ καὶ τὸ τουφέκι μου, ἐσὺ καὶ τὸ σπαθί μου,
στὴν πάλη μὲ τὸν τύραννο τ' ἄρματα νὰ διευθύνεις,
δύναμη νὰ μοῦ δίνεις.

Ἢ πάω ἀπόψε σπίτι μου, σὰ θὰ σχολάσ' ἡ μάχη,
ἢ ἔρχομαι στὸν οὐρανό, ὅλα ἐτοῦτος τά 'χει,
τὴν ποθητὴ ἔχει λευτεριά, ποὺ ζοῦνε οἱ Ἀγγέλοι,
καθὼς ὁ Πλάστης θέλει!

Σκυμμένος καὶ κλαυτὸς ὁ νιός, στὴν ἅγια δέεται εἰκόνα,
σφουγγάει τὰ δάκρυα, ὀρθώνεται, βαστάει στο χέρι τό 'να
τὸ φοβερό του τὸ σπαθί, βγάνει μὲ τ' ἄλλο χέρι
τσελπένι ἀπ' τὸ κεμέρι.

Ὄξω τὸ γούμενο ἀπαντᾷ, ποὺ πάει στὸ μοναστήρι.
– Πάρε, παπά, αὐτὸ τὸ πουγγί, σὰ μὲ τὸ θυμιατήρι
θὰ θυμιατᾷς στὴν ἐκκλησιά, θὰ ρίχνεις τὸ θυμιάμα,
κι ἐμὲ μελέτ' ἀντάμα.

– Μηνῦσαν πὼς ὁ Μπότσαρης θὰ 'ρθεῖ, μὰ δὲν ἐφάνη.
Μήνα χτυπήθη;
– Ὁ Μάρκος ζεῖ, πάει τώρα νὰ πεθάνει!
Τὸν καρτεράει ὁ Χάροντας, νὰ μετρηθοῦν, σὰν πάρει
ὁ γιόμος στὸ φεγγάρι.

– Ποιὸ εἶσαι, παλικάρι μου, γιὰ πές μου πῶς σὲ λένε;
Βγῆκες ἀπὸ τὴν ἐκκλησιά, δάκρυα οἱ ματιές σου ρένε,
θά 'κλαιγες μέσα ὥρα πολλή, μαράζι θὰ τρυγᾷ σε,
εὐλογημένο νά 'σαι.

Λερὴ ἡ φουστανέλα σου καὶ καταματωμένη,
καὶ τὸ μεϊντανογέλεκο τὴν πλέξη ἔχει σχισμένη,
τὰ γκόλφια καὶ τὰ χαϊμαλιὰ καὶ τ' ἅγια φυλαχτάρια
κι ἐτοῦτα ὄχι καθάρια.

Τὴ λάμψη ἔχει ἡ ὄψη σου μιᾶς ἐπουράνιας μέθης,
ἡ φορεσιά σου μαρτυρᾷ πὼς μὲ θεριὰ ἐβαρέθης
καὶ στὰ τσουράπια σου μιλᾶν, μὲ μυστικὴ ἄλλη γλῶσσα,
τ' ἀγριάγκαθα τὰ τόσα.

Καὶ τὰ σκληρὰ τσαρούχια σου τὸ διαλαλοῦνε ἀκόμα,
κάτι κι αὐτὰ ἔχουν γιὰ νὰ ποῦν, μὲ τὸ δικό τους στόμα,
ξέσυρτη, χιλιομάδητη ἡ κάθε μιά τους φούντα,
μὲ τὰ μαλλιὰ τὰ ρούντα.

Πέρασε γιὰ τὴν Παναγιὰ ἐδῶθ' ἕνας Σουλιώτης.
Χάθη ὁ Σουλιώτης καὶ πικρὰ ἡ μάνα κλαίει τὸ γιό της
καὶ λὲς γι' αὐτὸν νὰ ὑψώνω εὐχές; Μὴ λὲν' ἐσένα Μάρκο,
ποὺ τὸ σπαθὶ ἔχεις ζάρκο;

Κοτρόνια, ἀγκάθια ἀδρασκελᾷς μὲ γλήγορο ποδάρι.
Γιατί ἔβγανες τὴν πάλα σου ἀπ' τὸ βαθὺ φηκάρι;
Γιὰ ποῦ τραβᾷς, σὰν τὸν ἀητὸ μὲ νύχια τροχισμένα,
φουσάτο εἶδες κανένα;

Δὲ σὲ χωράει ὁ τόπος πιά, κάπου ἔστησες τιρνέκι,
πότε μαλάζεις τὸ σπαθί, πότε κροῦς τὸ τουφέκι,
τά 'χεις στὸν κρόκο τ' ἅρματα, τά 'χεις ξυπνὰ ἀπ' τὸν ὕπνο,
πεινᾶν καὶ θέλουν δεῖπνο.

– Ἀγάπες μου εἶναι τ' ἅρματα, ποὺ κλείνω στὴν ψυχή μου,
ἀγάπη τὸ τουφέκι μου, ἀγάπη τὸ σπαθί μου,
τὴ μιὰ τὴ στρώνω στρῶμά μου, προσκέφαλο τὴν ἄλλη,
σὰ γέρνω τὸ κεφάλι.

Πάω γιὰ τὸ Κεφαλόβρυσο, μελέτα τὸ Σουλιώτη,
ἐγώ 'μαι ὁ Μάρκος Μπότσαρης, φουσάτο ἐκεῖ καὶ κρότοι,
νὰ μὴ χασομερήσω ἐκεῖ, γδύνω ἐδῶ τὸ σπαθί μου,
κι ἐμέ, παπά μου, θύμου!

Σταυρώνω μιά, σταυρώνω δυό, σταυρώνω τρεῖς βολάδες,
σταυρώνω τὸ τουφέκι μου, σὲ Τούρκους, σὲ πασάδες
ἴσια νὰ πάει ὁ τζαπχανές, πικρὰ νὰ τοὺς βαρέσει
μὲς στὸ σταυρὸ στὴ μέση.

Γιὰ δῶσέ μου τὸ χέρι σου νὰ τὸ φιλήσω τώρα,
σκορπάει στὴν ἅγια Τράπεζα λιβάνι αὐτὸ κάθε ὥρα,
μ' ἐτοῦτο βλόγησε κι ἐμέ, τὸ χέρι μου ν' ἀχνίζει,
στὸν πόλεμο π' ἀρχίζει.

Ν' ἀχνίζ' ἡ χούφτα στὸ σπαθί, νὰ κόβει αὐτό, νὰ σφάζει,
αὐτό 'ν' ἐντός μου, γέροντα, ποὺ μοῦ 'πες, τὸ μαράζι,
γι' αὐτὸ τὸ δάκρυ μου ἔτρεξε, οἱ Τοῦρκ' εἶναι, οἱ Τοῦρκοι,
τῆς γῆς μας βρωμοβούρκι.

Στ' ἀγνάντιο βγαίνει ὁ γούμενος, τὸν κλέφτη ξαγναντάει
κι ὁ κλέφτης, σὰν λιοντάρι νιό, στὸ δρόμο πιλαλάει,
στὸ στόμα ἔχει τὸ σπαθί, στὸ χέρι τὸ τουφέκι,
διπλό του ἀστροπελέκι.

Ἀγνάντια ἀπὸ τὸν ἄνεμο κι ἀγνάντια ἀπ' τὸν ἀγέρα,
σουράει ὁ τσαμπὰς ξοπίσω του, διασκορπισμένος πέρα,
καὶ τὸ γυμνό του τὸ σπαθί, ποὺ πάει νὰ σπείρει θρῆνο,
σφυρομανάει κι ἐκεῖνο.

Μὲ ράμμα τὰ μουστάκια του κι αὐτὰ δεμένα τά 'χει,
μὴν τὸν μποδᾶν στὸν πόλεμο, μὴν τοῦ χαλᾶν τὴ μάχη,
κι ἀπὸ τὸ βρυχομάνιασμα κι ἀπ' τὴν πολλὴ φοβέρα,
τὰ ζούδια φεύγουν πέρα.

Πετάει σὰν λιμοξίφτερο, φτεριάζει σὰν γεράκι,
τὶ ὄρνια ἤρθαν στὴν κούρνια του, ἀγρίμια στὸ γιατάκι,
σκούζει, μουγκρίζει, ρυάζεται, φλογομανάει βαθιά του,
κουβαλητὴς θανάτου.

Κι ἕνας ἀϊτὸς κοντοκρατεῖ, δὲν παίζει τὶς φτεροῦγες,
τὸν ἀντρειωμέν' ὅλο θωρεῖ, ἀπ' τὶς ἀνάερες ροῦγες,
τὸ πέταγμά του ζήλεψε, ντιριέται νὰ τοῦ κράξει,
μήπως κι αὐτὸς πετάξει!

Τὸν πρῶτο κλέφτη χαιρετᾷ, ρωτάει τὸν ἄλλο κλέφτη.
– Σιαπoῦ κρατιέται ὁ πόλεμος, σιαποῦ τὸ βόλι πέφτει;
– Ἐδῶ κρατιέται ὁ πόλεμος.
Κι ὁρμάει, θεριὸ ἀγριεμένο.
– Ἀπόψε, ἢ ζῶ ἢ πεθαίνω!

Φέξε μου, φεγγαράκι μου, μὲ τ' ἄσβηστο λυχνάρι,
φέξε μου ἀπόψε, ἀγαρηνὸ μὴ μείνει ὀρθὸ ποδάρι,
φέξε νωρίς, φέξε ὡς ἀργά, φέξε μου ὅσο νὰ φέξει,
γκιόλα γαῖμα νὰ τρέξει.

Φεγγαρολάμπει τὸ σπαθί, μέσα στὴ νύχτ' ἀστράφτει,
τ' ἀχόρταγο τὸ στόμα του κορμιὰ τούρκικα χάφτει,
σκηνὴ ξεσκίζει τὴ σκηνή, τσαντήρι τὸ τσαντήρι,
λὲς κι ἔχει πανηγύρι.

Μαῦρα λαλεῖ ὁ κότσυφας καὶ παραπονεμένα,
θᾶμα 'ναι καὶ τὸ θᾶμ' αὐτὸ δὲ μοιάζει μὲ κανένα,
λαλεῖ πάρωρ', ἀνάσβηστα φωτᾷ ὁ φεγγαροκόθρος,
πρὶν γλυκοσκάσει ὁ ὄρθρος.

Γρικιέται τὴν αὐγὴ κι ὁ ἀχὸς τσοπάνικης φλογέρας
καὶ κουβαλάει τὴν κλάψα της ὁλούθενε ὁ ἀγέρας,
θρηνοῦνε οἱ κούλιες στὸν Προυσό, πικρὰ ὁ γούμενος κλαίει
καὶ θυμιατάει καὶ λέει.

– Λούσου, ἀντρειωμένε ἄδολε, στὸ φῶς τὸ οὐράνιο λούσου,
μυροχρυσάφι νὰ γενεῖ τ' ἀσήμι τοῦ πουγγιοῦ σου,
νὰ πάει, σὰν μοσχολίβανο, στοῦ Λυτρωτῆ τὰ ὕψη,
στὴ σκλάβα γῆ νὰ σκύψει.

Στεφάνι ἔχει στὸ γύρο του, τὶς νύχτες, τὸ φεγγάρι,
στεφάνι λαμπερὸ φορᾷ κι αὐτὸ τὸ παλικάρι,
τοῦ φεγγαριοῦ, τὴ μέρα σβεῖ, τοῦ Διγενῆ, χρυσώνει,
βραδιάζει – ξημερώνει.

ΓΙΑΝΝΗΣ ΑΝ. ΣΑΝΤΑΡΜΗΣ

ΓΛΩΣΣΑΡΙ

ἀγαρηνό, τό = μωαμεθανό, τουρκικό.

ἀδρασκελῶ = ὑπερπηδῶ μὲ ἀνοιγμένα τὰ σκέλη.

Ἀκρίτας, ὁ = φρουρὸς τῶν συνόρων τῆς βυζαντινῆς αὐτοκρατορίας.

ἀρμούτι, τό = τουφέκι.

βίγλα, ἡ = παρατηρητήριο σὲ ψηλὴ θέση, ἀπ' ὅπου παρατηρεῖ κανεὶς ἕναν μεγάλο κύκλο ξηρᾶς ἢ θάλασσας, σκοπιά, φυλάκιο, ὀχυρό.

βρυχομάνιασμα, τό = φρενιασμένο μούγκρισμα.

γαῖμα, τό = τὸ αἷμα.

γεράκι, τό = ἁρπακτικὸ πτηνό, στὸ μέγεθος τοῦ κούκου, ἔχει σταχτὶ φτέρωμα στὴ ράχη καὶ στὰ φτερά, ἡ κοιλιά του εἶναι λευκὴ μὲ μαῦρα στίγματα, τὰ φτερά του εἶναι σφιχτὰ καὶ μυτερά, γι' αὐτὸ πετᾷ γρήγορα κι ἐλαφρά, τὸ ράμφος του κοντό, κυρτὸ καὶ δυνατό, τὰ μάτια του μεγάλα καὶ ζωηρά, ἡ οὐρά του λεπτή, τὰ πόδια του ἔχουν 3 δάκτυλα μπρὸς καὶ ἕνα πίσω, ὁπλισμένα μὲ ἰσχυρὰ γαμψὰ νύχια, τὰ μετρίου μεγέθους ἀβγά του ἔχουν χρῶμα ἐρυθρὸ μὲ φαιὲς κηλίδες, ζεῖ, συνήθως, στὰ δάση καὶ τρέφεται μὲ πουλιά.

γιατάκι, τό = τὸ ἐλατόπλεκτο κατάλυμα τοῦ κλέφτη, κρεβάτι, στρῶμα, κοιμηθιά, καθιά.

γιόμος, ὁ = πλήρωση, γέμισμα, τὸ νὰ γεμίζει κάτι.

γκιόλα, ἡ = πλημμύρα, ξεχείλισμα.

γλυκοσκάω = ἀνατέλλω, ἐμφανίζομαι, ἀνοίγω, πλαντάζω.

Διγενής = αὐτὸς ποὺ κατάγεται ἀπὸ 2 γένη ἢ 2 ἐθνότητες.

ζάρκο, τό = τελείως γυμνό, ξεμπλέτσωτο, μπλέτσο.

ζούδι, τό = ἀγρίμι τοῦ βουνοῦ.

κεμέρι, τό = ζώνη ἀνδρικὴ τῆς μέσης, δερμάτινη ἢ ὑφαντὴ ἢ πλεκτή, ποὺ ἀποτελεῖται ἀπὸ 3-5 ἢ καὶ περισσότερα φύλλα, μὲ κεντημένο τὸ ἐξωτερικὸ φύλλο, στὸν χῶρο ἀνάμεσα στὰ φύλλα τοποθετοῦνται χρήματα, κουμπούρια, μαντίλι προσώπου, καπνοσακούλα καὶ ἄλλα μικροαντικείμενα, σελάχι, σελαχλίκι.

Κεφαλόβρυσο, τό = τοποθεσία νότια τοῦ Καρπενησιοῦ, σὲ μικρὴ ἀπόσταση.

κούλια, ἡ = φυλάκιο σὲ μορφὴ πύργου, σκοπιά, βίγλα, ὀχυρό, προμαχώνας, κουλές.

κρούω = πιάνω, ἀγγίζω, ἀκουμπῶ, φθάνω, πλησιάζω.

λιμοξίφτερο, τό = ἁρπακτικὸ πουλί, μεγαλύτερο ἀπὸ τὴν ποντικογερακίνα, τὸ χρῶμα στὴ ράχη του εἶναι καστανόφαιο καὶ στὴν κοιλιά του ὑπόλευκο μὲ καστανὲς γραμμώσεις, ἔχει πόδια κίτρινα, ζεῖ μόνο του στὰ δάση, εἶναι ἄγριο, τολμηρὸ καὶ ἐπιθετικό, πετᾷ πολὺ γρήγορα καὶ τὴ λεία του τὴ συλλαμβάνει μὲ ἐξαιρετικὴ δεξιοτεχνία, σαΐνι, τσίφτης, κεγχρίδα.

μαλάζω = ψηλαφῶ, ἀγγίζω, πλάθω εὐμάλακτη ὕλη.

μεϊντανογέλεκο = ἀνδρικὸ γιλέκο σταυρωτό, κεντημένο, μὲ μανίκια ριγμένα στὶς πλάτες ἀφόρετα, τσιαμαντάνι, πισλί, πισωγέλεκο, φέρμελη.

μπρί, τό = πεῖσμα, γινάτι.

ντιριέμαι = ἐπιφυλάσσομαι, διστάζω, ἔχω ἀντίρρηση.

πάλα, ἡ = κυρτὸ σπαθί, μὲ ἢ χωρὶς δόντια.

πάρωρα, ἐπίρρ. = πέρα ἀπὸ τὴν κανονικὴ ὥρα, νωρὶς ἢ καθυστερημένα, παράωρα.

πιλαλῶ = τρέχω γρήγορα.

ράι, τό = ὑποδούλωση, ὑποταγή, κατάθεση ὅπλων.

ράμμα, τό = κλωστή, νῆμα.

Ράχη τῆς Ἀστραπῆς = ἕνα ἀπὸ τὰ 4 ψηλότερα βουνὰ τοῦ Σουλιοῦ, τ' ἄλλα 3 βουνὰ εἶναι τὸ Κούγκι, ἡ Τρύπα κι ὁ Ἅη-Διονάτος.

ριτζιά, ἡ = προσκύνηση, ὑποταγή, ὑποδούλωση.

ρονιά, ἡ = σταγόνα, δάκρυ.

ρούγα, ἡ = δρόμος, πλατεῖα.

ροῦντο, τό = ἄριστης ποιότητα προβατίσιο μαλλί, λεπτὸ καὶ μαλακό, μαλλοῦσο.

ρυάζομαι = οὐρλιάζω, ὠρύομαι, βγάζω ἄγρια φωνή.

σιαποῦ, ἐπίρρ. = σὲ ποιὸ μέρος, πρὸς τὰ ποῦ.

σταυρός, ὁ = τὸ σημεῖο τοῦ προσώπου ἀνάμεσα στὰ μάτια, σταύρωμα.

στὸν κρόκο ἔχει τ' ἄρματα = ὁ λόγος αὐτὸς λέγεται γιὰ τὸν ὁπλίτη ποὺ ἔχει τὸν ὁπλισμό του ἕτοιμο γιὰ ἐπίθεση ἢ ἄμυνα.

ταϊφάς, ὁ = τὸ σῶμα ἀνδρῶν ἑνὸς ὁπλαρχηγοῦ, ἀκολουθία, μπουλούκι.

τζεπχανές, ὁ = μπαρουτόβολο, πολεμοφόδιο, μολύβι.

τί, σύνδ. = γιατί, ὅταν.

τιρνέκι, τό = ἀποφυλλωμένο κλαδὶ ἢ γυμνὸ λιθάρι, σὲ ψήλωμα, ὅπου ἐνεδρεύουν τὴ λεία τους ὁρισμένα εἴδη ἁρπακτικῶν πουλιῶν, ζαρίστρα.

τσαμπάς, ὁ = τὰ μακριὰ μαλλιὰ τοῦ κεφαλιοῦ τοῦ ἀνθρώπου ἢ τοῦ αὐχένα ὁρισμένων ζῴων, χαίτη, πλεξίδα.

τσελπένι, τό = μικρὴ σακούλα μὲ σουφρωτὸ λαιμό, γιὰ τὴ φύλαξη νομισμάτων, πουγγί.

φεγγαροκόθρος, ὁ = ἡ περίμετρος τοῦ φεγγαριοῦ, ὁ γύρος τῆς σελήνης.

φηκάρι, τό = θήκη γιὰ σπαθὶ ἢ μαχαίρι, θηκάρι.

φουσάτο, τό = σῶμα ἀνδρῶν ὀργανωμένο γιὰ πόλεμο, στρατός.

χαϊμαλί, τό = ἀντικείμενο ἱερό, ποὺ φέρνει κανεὶς ἐπάνω του, μὲ σκοπὸ νὰ τὸν προφυλάγει ἀπὸ κινδύνους, φυλακτό, γκόλφι.

ΥΠΟΜΝΗΜΑΤΙΣΜΟΣ

Τὸν Αὔγουστο τοῦ 1823, ἡ στρατιὰ τοῦ Μουσταῆ πασᾶ τῆς Σκόδρας, ἀποτελούμενη ἀπὸ 5000 Ἀλβανούς, μὲ ἐπικεφαλῆς τὸν Τσελαλενδήμπεη, κατέβαινε γιὰ τὴν κοιλάδα τοῦ Ἀχελώου καὶ στρατοπέδευσε στὸ Κεφαλόβρυσο, νότια στὸ Καρπενήσι καὶ κοντὰ σ' αὐτό. Ὁ Μάρκος Μπότσαρης ἀνέλαβε ν' ἀντιμετωπίσει τοὺς Τούρκους μὲ 350 ἐμπειροπόλεμους Σουλιῶτες, ἐρχόμενος ἀπ' τὸ Μεσολόγγι γι' αὐτό. Συνεννοήθηκε νὰ τὸν βοηθήσουν κι ἄλλοι ὁπλαρχηγοί. Ἦταν παρὼν στὴ μάχη μόνον ὁ Κίτσος Τζαβέλας κι ἕνα μικρὸ σῶμα τοῦ Καραϊσκάκη.

Ἐπετέθηκε κατὰ τοῦ ἐχθροῦ τὴ νύχτα τῆς 9ης Αὐγούστου 1823. Οἱ Τοῦρκοι, οἱ ὁποῖοι κοιμοῦνταν, βρέθηκαν ἀπροετοίμαστοι καὶ πανικοβλήθηκαν. Μερικοὶ κλείσθηκαν στὸ περιτειχισμένο στρατόπεδό τους, ὅπου ἦταν καὶ ἡ σκηνὴ τοῦ πασᾶ. Ὁ Μπότσαρης ἔμπαινε ἀπὸ σκηνὴ σὲ σκηνὴ καὶ ἀποδεκάτιζε, μὲς στὴ νύκτα, σὰν θύελλα, τοὺς Ἀλβανούς. Ἔψαχνε νὰ βρεῖ τὸν πασᾶ, νὰ τὸν σφάξει, ὁ ὁποῖος, γιὰ νὰ γλιτώσει, τράπηκε μὲ ἄλογο σὲ φυγή. Ὁ Σουλιώτης καπετάνιος τραυματίσθηκε, ἀνέβηκε, ὡστόσο, στὸν μαντρότοιχο, νὰ κοιτάξει μέσα, ἀλλὰ ἕνα βόλι τὸν βρῆκε στὸ μέτωπο, κι ἔπεσε νεκρός.

Ὅμως, πρὶν πάει στὸ Κεφαλόβρυσο γιὰ τὴ μάχη, σταμάτησε μὲ τὴν ἀκολουθία του στὸ μοναστήρι τοῦ Προυσοῦ, καθὼς διηγεῖται ὁ Δ. Μπότσαρης, ἀπόγονος τοῦ Μάρκου Μπότσαρη, ποὺ ἐπέζησε. Προσκύνησε ὁ Μάρκος τὴ θαυματουργὴ εἰκόνα τῆς Παναγίας, καθ' ὅτι ἦταν εὐσεβής. Ζήτησε ἀπὸ τὴν Παναγία Προυσιώτισσα νὰ τὸν ἐνισχύσει στὸν ἐπικείμενο πόλεμο.

Πρὶν φύγει ἀπ' τὸ μοναστήρι, ἔδωσε μιὰ χούφτα ἀσήμι στὸν ἡγούμενο.

– Πάρε, παπά μου, αὐτὸ τ' ἀσήμι, γιὰ νὰ κάνεις τὸ μνημόσυνο τοῦ Μάρκου Μπότσαρη.

Κι ὁ ἡγούμενος, ποὺ δὲν γνώριζε στὴν ὄψη τὸν Μάρκο, ρωτᾷ ἔκπληκτος.

– Τί, σκοτώθηκε ὁ Μάρκος;

– Ὄχι, δὲ σκοτώθηκε, ἀλλὰ πάει νὰ σκοτωθεῖ!

Ὁ δὲ Καραϊσκάκης, ποὺ νοσηλευόταν στὸ μοναστήρι τοῦ Προυσοῦ, ὅταν μετέφεραν οἱ Σουλιῶτες ἐκεῖ, στὸ νάρθηκα τῆς ἐκκλησίας, τὸν σκοτωμένο Μπότσαρη (1790-1823), σηκώθηκε ἀπὸ τὸ κρεβάτι, κατέβηκε, πλησίασε τὸν νεκρό, ἀνασήκωσε τὴν κάπα, μὲ τὴν ὁποία ἦταν σκεπασμένος, γονάτισε, σταυροκοπήθηκε, τὸν φίλησε δακρύζοντας στὸ κούτελο κι εἶπε.

– Ἄμποτε, ἥρωα Μάρκο, κι ἐγὼ ἀπὸ τέτοιο θάνατο νὰ πάω.

Ἐκδήλωσε τὸν θαυμασμό του γιὰ τὸν ἥρωα.

– Ὁ Μάρκος ἦταν τρανός. Εἶχε νοῦ ποὺ δὲν εἶχε ἄλλος, εἶχε καρδιὰ λιονταριοῦ καὶ γνώμη δίκαιη, σὰν τοῦ Χριστοῦ. Οὔτε στὸ δάχτυλό του δὲν τὸν φτάνουμε. Σὰν τὸν Μάρκο ἥρωα, μάνα δὲν ξαναγεννάει!

Οἱ κίνδυνοι ἀπὸ τὴ ΖΕΣΤΗ τοῦ καλοκαιριοῦ

Μὲ πόση χαρὰ δὲν περιμένουμε τὸ ὄμορφο καλοκαίρι! Ἡ σκέψη μας τρέχει σ' ὄμορφα δαντελωτὰ ἀκρογιάλια, ἀλλὰ καὶ σὲ δροσερά, καταπράσινα βουνά. Ζωὴ ξένοιαστη μὲ εὐχάριστες παρέες, ροῦχα ἐλαφρὰ καὶ φαγητὰ δροσερὰ μὲ ἄφθονα καὶ εὔγευστα φροῦτα. Ὅλοι ξεφεύγουμε ἀπὸ τὴν καθημερινότητα –ἔστω καὶ ἂν μερικοὶ μένουμε στὴν πόλη– καὶ παίρνουμε νέες δυνάμεις, γιὰ ν' ἀντιμετωπίσουμε καὶ πάλι τὶς δυσκολίες τοῦ χειμῶνα.

Ἀλλὰ τὸ κάθε τι ἔχει δύο ὄψεις: καλὴ καὶ κακή. Καὶ τὸ ὄμορφο καλοκαίρι ἔχει καὶ τὴν *ἀρνητική* του πλευρά, *τὴ ΖΕΣΤΗ*.

Μερικοὶ εἶναι περισσότερο εὐάλωτοι στὶς ὑψηλὲς θερμοκρασίες, γι' αὐτὸ καὶ ταλαιπωροῦνται ἰδιαίτερα κατὰ τοὺς θερινοὺς μῆνες. Ἑπομένως, γιὰ ν' ἀποφύγουν τυχὸν ἐπιδείνωση τῆς καταστάσεώς τους, ἐπιβάλλεται νὰ παίρνουν κάποια προληπτικὰ μέτρα.

1) Οἱ *ὑπερτασικοὶ καὶ καρδιοπαθεῖς* τί πρέπει νὰ προσέχουν;

Τὰ ἄτομα αὐτὰ εἶναι εὐάλωτα στὴ ζέστη καὶ εὔκολα μποροῦν νὰ πάθουν *θερμοπληξία* σὲ περίοδο *καύσωνα,* ἰδιαίτερα μάλιστα ὅσοι ἔχουν *καρδιακὴ ἀνεπάρκεια.* Διότι μὲ τὸν καύσωνα αὐξάνεται ἡ θερμοκρασία τοῦ σώματος, τὰ ἀγγεῖα κάνουν *ἀγγειοδιαστολή,* μὲ ἀποτέλεσμα ἡ καρδιὰ νὰ στέλνει περισσότερο αἷμα στὸ ὅλο σῶμα. Αὐτὸ δυσκολεύει τὸν ὀργανισμό, καὶ ἔτσι τὰ ἄτομα αὐτὰ κινδυνεύουν νὰ *λιποθυμήσουν* λόγῳ ὑπερτάσεως. Ἂν ὅμως *συμβουλευθοῦν τὸν γιατρό τους* δὲν θὰ πάθουν τίποτε, διότι ὁ γιατρός τους *θὰ τροποποιήσει* τὴ φαρμακευτικὴ ἀγωγὴ ποὺ θ' ἀκολουθήσουν τὸ καλοκαίρι. Ἐπίσης, πρέπει νὰ μειώνονται *τὰ διουρητικὰ καὶ τὰ ἀγγειοδιασταλτικὰ* φάρμακα.

Καλὸ εἶναι ὅμως τὰ ἄτομα αὐτὰ *νὰ ἀποφεύγουν τὰ πολὺ θερμὰ μέρη* καὶ νὰ μὴν κυκλοφοροῦν στὸν δρόμο *τὶς ζεστὲς ὧρες* τῆς ἡμέρας.

2) Ὅσοι ἔχουν *ἀναπνευστικὰ προβλήματα.*

Ἡ ζέστη τοὺς προκαλεῖ *ταχύπνοια καὶ ὑπεραερισμό,* ἐξαιτίας τῆς προσπάθειας ν' ἀναπνεύσουν, μὲ ἀποτέλεσμα νὰ παθαίνουν *ἀφυδάτωση.* Καὶ αὐξάνονται τὰ συμπτώματα, ἂν συνυπάρχει καὶ αὐξημένη *ἀτμοσφαιρικὴ ρύπανση.*

Ἑπομένως, τὰ ἄτομα αὐτὰ πρέπει *νὰ πίνουν πολλὰ ὑγρὰ* καὶ νὰ προσθέτουν λίγο περισσότερο ἁλάτι, ἐπειδὴ αὐτὸ ἐμποδίζει τὴν ἀπώλεια τῶν ὑγρῶν καὶ δὲν παθαίνουν ἀφυδάτωση.

Ἐπίσης, νὰ μένουν σὲ *κλιματιζόμενους χώρους,* διότι τὰ νεώτερα κλιματιστικὰ προβλέπουν τὴ ρύθμιση τῆς ὑγρασίας τοῦ περιβάλλοντος. Ἂν ἔχουν κλιματιστικὰ παλαιᾶς τεχνολογίας, μποροῦν νὰ βοηθηθοῦν μὲ *ὑγραντῆρες,* ἀλλὰ καὶ σὲ αὐτὴ τὴν περίπτωση ὑπάρχει κίνδυνος νὰ προκληθεῖ *μυκητίασις τῶν ἀναπνευστικῶν ὁδῶν* λόγῳ ὑπερβολικῆς ὑγρασίας.

3) Κινδυνεύουν καὶ οἱ *παχύσαρκοι.*

Λόγῳ τῶν ἐπιπλέον κιλῶν ποὺ κουβαλοῦν καὶ τῶν *παθολογικῶν καταστάσεων* ποὺ συνυπάρχουν (ὑπέρτασις – καρδιοπάθειες – σακχαρώδης διαβήτης – ἀναπνευστικὰ προβλήματα κ.ἄ.) καὶ τῶν *φαρμάκων* ποὺ παίρνουν γιὰ τὴν ἀντιμετώπισή τους, διατρέχουν κίνδυνο *θερμοπληξίας.* Ἡ ἀπώλεια λίγων κιλῶν θὰ βοηθήσει νὰ ἀντιμετωπίσουν καλύτερα τὴ ζέστη.

Οἱ παχύσαρκοι πρέπει νὰ πίνουν *πολλὰ ὑγρά,* νὰ φοροῦν *ἐλαφρὰ καὶ ἀνοιχτόχρωμα ροῦχα,* νὰ κάνουν συχνὰ *ντοὺς* καὶ νὰ παραμένουν σὲ *κλιματιζόμενους χώ-*

Τὸ ὄμορφο καλοκαίρι ἔχει καὶ τὴν ἀρνητική του πλευρά, τὴ ΖΕΣΤΗ. Μερικοὶ εἶναι περισσότερο εὐάλωτοι στὶς ὑψηλὲς θερμοκρασίες, γι' αὐτὸ καὶ ταλαιπωροῦνται ἰδιαίτερα κατὰ τοὺς θερινοὺς μῆνες. Ἑπομένως, γιὰ ν' ἀποφύγουν τυχὸν ἐπιδείνωση τῆς καταστάσεώς τους, ἐπιβάλλεται νὰ παίρνουν κάποια προληπτικὰ μέτρα.

ρους. Ἐπίσης, νὰ ἀποφεύγουν νὰ κυκλοφοροῦν τὶς ζεστὲς ὧρες τῆς ἡμέρας. Τέλος, νὰ ἀποφεύγουν τελείως τὰ *οἰνοπνευματώδη* ποτὰ καὶ νὰ τρῶνε *ἐλαφρὰ φαγητά,* ἄφθονα *λαχανικὰ καὶ φροῦτα.*

4) Οἱ *ὑποτασικοί,* δηλαδὴ ἐκεῖνοι τῶν ὁποίων ἡ συστολικὴ πίεση (μεγάλη πίεση) εἶναι κάτω ἀπὸ τὸ 10, αἰσθάνονται ἀδυναμία, κόπωση, ζάλη, λιποθυμικὲς τάσεις κ.ἄ. Αὐτὰ εἶναι γνωστὰ συμπτώματα σὲ ὅσους ταλαιπωροῦνται ἀπὸ ὑπόταση καὶ ὅσους ἐμφανίζουν μεγάλη ἐφύδρωση.

Τί πρέπει νὰ κάνουν; Νὰ πίνουν *πολλὰ ὑγρά,* νὰ καταναλώνουν ἄφθονα *λαχανικὰ καὶ φροῦτα* (τροφὲς πλούσιες σὲ βιταμίνες καὶ ἰχνοστοιχεῖα), ἐπίσης νὰ τρῶνε τροφὲς πλούσιες σὲ *πρωτεΐνες* (κοτόπουλο-ψάρι), ὄχι ὅμως λιπαρά, ποὺ δημιουργοῦν δυσπεψία, καὶ νὰ χρησιμοποιοῦν μόνο τὸ *ἐλαιόλαδο.*

5) Τί προληπτικὰ μέτρα νὰ παίρνουν οἱ *διαβητικοί;*

Οἱ ἀσθενεῖς αὐτοὶ ταλαιπωροῦνται ἀπὸ *πολυδιψία, πολυουρία καὶ πολυφαγία,* τώρα ὅμως τὸ καλοκαίρι οἱ ὑψηλὲς θερμοκρασίες τοὺς ὑποχρεώνουν νὰ καταναλώνουν περισσότερα ὑγρά. Γιὰ τὸν περιορισμὸ τῆς πολυουρίας ὁ καλύτερος τρόπος εἶναι νὰ καταναλώνουν πολλὰ λαχανικὰ καὶ τὴν ὁρισμένη ποσότητα φρούτων ποὺ ἔχει καθορίσει ὁ θεράπων ἰατρός.

6) Τί πρέπει νὰ προσέχουν ὅσοι πάσχουν ἀπὸ *ἀγγειοπάθειες;*

Ὅσοι πάσχουν ἀπὸ ἀγγειοπάθειες, φλεβικὴ ἀνεπάρκεια (κιρσούς), φλεβίτιδα καὶ εὐρυαγγεῖες δὲν ἐπιτρέπεται νὰ ἐκτίθενται στὸν ἥλιο, καὶ πολὺ περισσότερο στὴν ἡλιακὴ ἀκτινοβολία (ἡλιοθεραπεία), διότι ἐπιβαρύνονται πολύ. Ἑπομένως, πρέπει νὰ ἀποφεύγουν τὶς μετακινήσεις κατὰ τὶς ζεστὲς ὧρες τῆς ἡμέρας, καὶ πολὺ περισσότερο τὰ μπάνια στὴ θάλασσα αὐτὲς τὶς ὧρες. Μποροῦν ὅμως νὰ χαροῦν τὴ θάλασσα νωρὶς τὸ πρωῒ καὶ ἀργὰ τὸ ἀπόγευμα. Γιὰ ν' ἀνακουφίζονται ἀπὸ τὸν πόνο, νὰ τοποθετοῦν τὰ πόδια τους σὲ *ἀνάρροπη θέση* (ψηλότερη) ἀπὸ ἐκείνη τοὺς σώματος καὶ νὰ τοποθετοῦν *κρύα ἐπιθέματα*.

7) Ὅσοι πάσχουν ἀπὸ *ἐντερικὲς παθήσεις,* δηλαδὴ *εὐερέθιστο ἔντερο, χρόνια ἐντερίτιδα* (νόσο τοῦ Crohn) καὶ *ἐκκολπωματίτιδα* νὰ ἀποφεύγουν τὴ μεγάλη κατανάλωση λαχανικῶν καὶ φρούτων καὶ πολλῶν ὑγρῶν, διότι αὐτὰ μπορεῖ νὰ προκαλέσουν ἔξαρση τῆς παθήσεώς τους. Νὰ ἀκολουθοῦν τὶς ἐντολὲς τοῦ ἰατροῦ τους καὶ νὰ τρῶνε τὰ *λαχανικὰ βρασμένα* καὶ τὰ *φροῦτα κομπόστα,* ὥστε νὰ μὴν ἐρεθίζεται τὸ ἔντερο ἀπὸ τὶς ἶνες τῶν νωπῶν λαχανικῶν καὶ φρούτων.

8) Γιὰ ὅσους παίρνουν *ψυχοφάρμακα,* ὑπάρχει ὁ κίνδυνος νὰ ἐμφανίσουν *ψυχολογικὲς μεταπτώσεις* κατὰ τὴ διάρκεια τοῦ καλοκαιριοῦ λόγῳ τῆς συνθέσεως τῶν φαρμάκων καὶ τῆς αὐξημένης θερμοκρασίας. Γι' αὐτὸ ὁ θεράπων ἰατρός τους ρυθμίζει τὴ φαρμακευτικὴ ἀγωγή, καὶ ἐλαχιστοποιεῖται ὁ κίνδυνος τυχὸν παρενεργειῶν.

9) Προσοχὴ σὲ ὅσους πάσχουν ἀπὸ *δερματοπάθειες.*

Ἡ ἔκθεση στὸν ἥλιο ἀπαγορεύεται σὲ ὅσους πάσχουν ἀπὸ *νοσήματα τοῦ δέρματος,* ἐκτὸς ὅσων ἔχουν *ψωρίαση* (αὐτοάνοσο νόσημα). Σὲ αὐτοὺς μάλιστα ποὺ ὑποφέρουν ἀπὸ *ἔκζεμα,* μὲ *ἀλλεργικὸ ὑπόστρωμα,* ὅπως ἐπισημαίνουν οἱ εἰδικοί, ὁ ἥλιος μπορεῖ νὰ ἐπιδεινώσει τὴν πάθηση λόγῳ τῆς ἀφυδατώσεως ποὺ ὑφίσταται ἡ ἐπιδερμίδα ἀπὸ τὴ ζέστη καὶ τὸν ἥλιο.

10) Τέλος, ἡ ζέστη καὶ ἡ ἔκθεση στὸν ἥλιο βλάπτει ὅσους ἔχουν πολλὲς *ἐλιὲς* στὸ δέρμα τους, καθὼς καὶ τοὺς νέους ποὺ παρουσιάζουν *ἀκμή.* Αὐτοὶ ὅλοι δὲν πρέπει νὰ κυκλοφοροῦν ποτὲ στὸν ἥλιο χωρὶς ἀντηλιακὴ κρέμα προσώπου καὶ σώματος μὲ ὑψηλὸ δείκτη προστασίας. Βεβαίως, στὴν ἀρχὴ ὁ ἥλιος ἀπαλύνει τὰ σπυράκια, ἀλλὰ ἀργότερα αὐτὰ ἐνδέχεται νὰ γίνουν ἐντονώτερα.

Παίρνοντας ὅλα αὐτὰ τὰ προληπτικὰ μέτρα γιὰ τὴ ζέστη, θὰ ἀποφύγουμε δυσάρεστες καταστάσεις κατὰ τὸ καλοκαίρι.

Εὐχόμαστε
ἕνα καλὸ καὶ δροσερὸ
καλοκαίρι!

ΖΩΗ ΡΙΖΟΚΩΣΤΑ-ΑΓΓΕΛΗ
Ἰατρός

Ταξίδι στὰ βάθη τοῦ ἑαυτοῦ μου

Ζοῦμε σὲ μιὰ ἐποχὴ μεγάλων τεχνολογικῶν ἐξελίξεων. Μεγάλα ἐρευνητικὰ κέντρα σὲ ὅλον τὸν κόσμο ψάχνουν νὰ βροῦν τρόπους νὰ προσφέρουν στοὺς ἀνθρώπους ὅ,τι χρειάζονται, γιὰ νὰ εἶναι ἡ ζωή τους καθ' ὅλα ἄνετη. Ἐρευνοῦν, ἀνακαλύπτουν, ἐφαρμόζουν συστήματα καὶ τεχνικὲς ποὺ ἀφοροῦν ὅλες τὶς ἐκφάνσεις τῆς ζωῆς. Προσπαθοῦν γιὰ τὴν ψυχικὴ καὶ σωματικὴ ὑγεία, τὴν παιδεία, τὴ σωστὴ καὶ ἐπαρκῆ διατροφή, τὶς πλουτοπαραγωγικὲς πηγές, τὴν ἐπικοινωνία, ἐρευνοῦν τὸ Σύμπαν καὶ προγραμματίζουν ταξίδια σὲ ἄλλους πλανῆτες μακρινοὺς καὶ δυσπρόσιτους.

Ταξιδιωτικὰ γραφεῖα μποροῦν νὰ σὲ μεταφέρουν μέσα σὲ λίγες ὧρες στοὺς πιὸ μακρινοὺς προορισμοὺς τῆς γῆς. Νὰ γνωρίσεις διάφορες φυλὲς ἀνθρώπων, τρόπους ζωῆς περίεργους, πολιτισμούς, θρησκεῖες καὶ φιλοσοφίες παντὸς εἴδους.

Μὲ ὅλα αὐτὰ ἀνοίγει καὶ πλουτίζει τὸ μυαλό μου, διευρύνονται οἱ ὁρίζοντές μου καὶ ἀποκτῶ ἐμπειρίες καὶ γνώσεις σὲ ὅ,τι ἀφορᾷ τὸν κόσμο ποὺ μὲ περιβάλλει. Σὲ ὅλα αὐτὰ μπορῶ νὰ συμμετέχω ἀνάλογα μὲ τὴν οἰκονομική μου ἐπιφάνεια, τὶς τάσεις μου καὶ τὶς προτεραιότητες ποὺ βάζω στὴ ζωή μου.

Κόσμος! κόσμος! ἀπέραντος, συναρπαστικός, πραγματικὸ κόσμημα φτιαγμένο *«καλῶς λίαν»* γιὰ τὸν ἄνθρωπο. Σὲ αὐτὸν τὸν κόσμο προορίζεται ὁ ἄνθρωπος νὰ ζήσει, νὰ τὸν δουλεύει, νὰ τὸν συντηρεῖ καὶ νὰ τὸν ἀπολαμβάνει. Μέσα σὲ αὐτὴν τὴν ὑπέροχη δημιουργία εἶναι «κρυμμένος» ὁ Θεός, καὶ καλεῖται ὁ ἄνθρωπος ἐν ἐλευθερίᾳ νὰ Τὸν ψάξει, νὰ Τὸν ἀνακαλύψει, καὶ τότε Αὐτὸς θὰ τοῦ ἀποκαλυφθεῖ μὲ τὶς ἐνέργειές Του καὶ τὴν πρόνοιά Του.

Ὅμως ὑπάρχει καὶ ἕνας ἄλλος κόσμος, βαθὺς καὶ ἀόρατος, ποὺ βρίσκεται σὲ ἀντίθετη κατεύθυνση ἀπὸ τὸν ἔξω κόσμο. Εἶναι ὁ ἐσωτερικός μου κόσμος, ὁ κόσμος τῆς ψυχῆς καὶ τοῦ πνεύματος. Ἔκανα ποτὲ τὸ ἀντίστροφο ταξίδι, γιὰ νὰ γνωρίσω αὐτὸν τὸν κόσμο; Δὲν ξέρω. Μᾶλλον ὄχι. Γιατί;

Γιατὶ αὐτὸς ὁ κόσμος ποὺ ζῶ μὲ θέλει κόσμιο, ἀποδεκτὸ στὰ συστήματά του, κομμένο καὶ ραμμένο στὰ μέτρα του, νὰ εἶμαι ὂν παραγωγικό, καταναλωτικό, καὶ νὰ μὴν τοῦ δημιουργῶ ὁποιοδήποτε πρόβλημα. Δηλαδή, νὰ χωράω στὸ καλούπι ποὺ ἔχει φτιάξει γιὰ μένα. Μὲ ἔχει γεμίσει ἐνοχές, ὅτι ἐγὼ φταίω γιὰ τὸ ἕνα ἢ γιὰ τὸ ἄλλο, καὶ ἐγὼ βρίσκω τεχνικὲς ποὺ μὲ βοηθοῦν νὰ εἰσπράττω ἀποδοχὴ καὶ μπράβο.

Γιὰ νὰ τὰ καταφέρω ὅλα αὐτά, τὸν καλό μου ἑαυτό, δηλαδὴ τὴν πνοὴ τοῦ Θεοῦ ποὺ ἔχω μέσα μου, τὸν σπρώχνω πρὸς τὰ κάτω, πρὸς τὸ βαθὺ ὑποδυνείδητο. Τὸν καταχωνιάζω ἐκεῖ καὶ τοῦ λέω:

«Κάτσε ἐκεῖ καὶ μὴ μιλᾷς. Αὐτὸς ὁ κόσμος δὲν σὲ ἀντέχει. Σὲ θέλει στὰ μέτρα του καὶ στὰ σταθμά του. Μπορεῖ νὰ ξανασυναντηθοῦμε, καλέ μου ἑαυτέ, μπορεῖ καὶ ὄχι, γιατὶ ἐγὼ τώρα πρέπει νὰ ἐνταχθῶ σ' ἕναν τρόπο ζωῆς ἀποδεκτὸ ἀπὸ τὸν ἔξω κόσμο. Γειά σου, καλέ μου ἑαυτέ, εἶπα».

Ἀπὸ ἐκεῖ καὶ πέρα, ἄρχισα νὰ χρησιμοποιῶ τὸν χῶρο αὐτὸν τῆς συνείδησης, γιὰ νὰ ἐναποθέσω ἕνα πλῆθος ἄχρηστων ὑλικῶν, ἔκανα δηλαδὴ τὸν χῶρο τῆς συνείδησής μου ἕναν σκουπιδότοπο μὲ παραβάσεις καὶ ἁμαρτίες παντὸς εἴδους, ποὺ μὲ ταλαιπωροῦσαν, μὲ κούραζαν καὶ μὲ στενοχωροῦσαν.

Γι' αὐτὸ ἀποφάσισα αὐτὸ τὸ ταξίδι στὰ βάθη τῆς ψυχῆς μου, ποὺ δὲν εἶναι καὶ εὔκολο. Γιατί, γιὰ νὰ κάνω αὐτὸ τὸ πισωγύρισμα, πρέπει νὰ προετοιμαστῶ καταλλήλως.

Πῶς δηλαδή; Νὰ βγάλω ἀπὸ πάνω μου ὁποιοδήποτε προσωπεῖο, νὰ βγάλω ἀπὸ πάνω μου ὁποιαδήποτε φτιασιδώματα καὶ καλλωπισμοὺς τοῦ ἑαυτοῦ μου. Νὰ πετάξω ἰδέες, τεχνικὲς τῆς ζωῆς, τρόπους διαφυγῆς, τρόπους κάλυψης, μηχανορραφίες καὶ ὅλες αὐτὲς τὶς ἄμυνες ποὺ χρησιμοποιεῖ ὁ ἄνθρωπος, γιὰ νὰ ἀντιμετωπίσει τὴ ζωή.

Κι ἀφοῦ ἔχω ἀπαλλαγεῖ ἀπὸ ὅλα αὐτά, ἀρχίζω νὰ πετάω ἄχρηστα βάρη.

Βγάζω. Βγάζω μπάζα, μπετὸν

ἁρμέ, ποὺ δυσκολεύομαι νὰ ξεκολλήσω ἀπὸ μέσα μου. Ἁμαρτίες, παραβάσεις, ἐνοχὲς χρόνων. Τὰ ἐναποθέτω ὅλα στὸ πετραχήλι τοῦ ἱερέα.

Κατεβαίνω. Κατεβαίνω βαθιὰ στὸ ὑποσυνείδητό μου, καὶ στὸ κατέβασμά μου ξερριζώνω ὅ,τι βρίσκω σὰν ἀγκάθια καὶ ζιζάνια ποὺ φυτρώνουν σ' ἕνα χωράφι καὶ ἐνοχλοῦν τὰ καλὰ γεννήματα.

Καὶ φτάνοντας κάτω, στὰ βάθη τῆς καρδιᾶς μου, συναντάω τὸν καλό μου ἑαυτὸ νὰ μὲ περιμένει καρτερικά. Ἐγὼ ἀκουμπάω πάνω του καὶ ἀναπαύομαι, καὶ τότε σκέφτομαι ὅτι δὲν εἶμαι ἐγὼ ἡ ἐξαίρεση. Ὅλοι οἱ ἄνθρωποι στὸ βάθος τῆς καρδιᾶς τους ἔχουν ἕναν καλὸ ἑαυτό, ἕνα πολύτιμο διαμαντάκι, ἄσχετα ἂν οἱ δυσκολίες τῆς ζωῆς τοὺς ἔκαναν ταλαίπωρους καὶ περίεργους. Ἐκεῖ, σ' αὐτὸ τὸ βάθος, δὲν εἰσχωρεῖ τίποτα, οὔτε ἁμαρτία οὔτε κακία, γιατὶ αὐτὸς ὁ χῶρος φρουρεῖται καλὰ ἀπὸ Αὐτὸν ποὺ ἐπιτρέπει αὐτὴ ἡ καρδιὰ νὰ χτυπάει. Δὲν ἀγαπᾶμε τὴν ἁμαρτία, ἀγαπᾶμε ὅμως τοὺς ἀνθρώπους. Τοὺς ἀγαπᾶμε, γιατὶ εἴμαστε παιδιὰ τοῦ ἴδιου Πατέρα, περπατᾶμε στὰ ἴδια μονοπάτια τῆς ζωῆς καὶ ἔχουμε τὸν ἴδιο προορισμό, ἂν εἴμαστε ἄξιοι. Τὴν Οὐράνια Βασιλεία.

Ὑπάρχει καὶ ἕνας ἄλλος κόσμος, βαθὺς καὶ ἀόρατος, ποὺ βρίσκεται σὲ ἀντίθετη κατεύθυνση ἀπὸ τὸν ἔξω κόσμο. Εἶναι ὁ ἐσωτερικός μου κόσμος, ὁ κόσμος τῆς ψυχῆς καὶ τοῦ πνεύματος. Ἔκανα ποτὲ τὸ ἀντίστροφο ταξίδι, γιὰ νὰ γνωρίσω αὐτὸν τὸν κόσμο; Δὲν ξέρω. Μᾶλλον ὄχι. Γιατί;

ΜΑΡΙΑ ΔΗΜΑ-ΤΖΙΒΙΛΟΓΛΟΥ

«Αἰσθήσεων φώτισον ἁπλῆν πεντάδα»

Ρίξε φῶς στὸ σκοτάδι μου, Κύριε,
τὰ ἔγκατα τοῦ εἶναί μου νὰ βλέπω,
μιὰ φωτοφάνεια στὰ τραύματα, στοὺς μώλωπες στοὺς σπίλους μου
στῆς ἁμαρτίας τὸν πικρὸ καρπό,
μὰ καὶ τοῦ ἐλέους Σου τὸ πλῆθος.

Τὴ δόξα τῆς Μεγαλοσύνης Σου νὰ ψηλαφῶ
μὲ τῶν χεριῶν μου τὶς δεόμενες παλάμες.

Τῆς ἀκοῆς μου οἱ δέκτες μου σὲ ὅ,τι ἅγιο καὶ καθαρὸ
νὰ μελῳδοῦν τ' ἀνέκφραστο, τ' ἀπρόσιτό Σου κάλλος.

Τῶν λόγων Σου ἡ γλυκύτητα μέλι λαχταριστὸ
ν' ἀρωματίζει τὶς ὁρμές μου.
Τὰ χείλη μου νὰ γεύονται τὸν Ἄρτον τὸν Ὑπέρθεον
Τὸ Αἷμά Σου τὸ τίμιο τὸ ζωογόνο
πόθους ἀγνοὺς στὸ εἶναί μου νὰ μεταγγίζει.

Πατέρα μου Οὐράνιε,
θερμὰ Σοῦ τὸ ζητῶ, ὁ πόθος μου θυμίαμα εὐωδιαστό,
ἡ υἱοθεσία ποὺ μοῦ χάρισες μὲ τὴ βάπτιση
τὴ θέσωσή μου νὰ σφραγίσει.

Μοναχὴ ΘΕΚΛΑ

Ἡ Ὀδύσσεια μιᾶς ἐπίσκεψης

Περίμενα τὸ μεσημέρι γιὰ τραπέζι μιὰ φίλη, ποὺ εἶναι πάντα ἀκριβὴς στὰ ραντεβού της. Ἡ ὥρα περνοῦσε, κι αὐτὴ δὲν φαινόταν. Ἤξερα βέβαια ὅτι θὰ περνοῦσε νὰ πάρει ἀπαντήσεις ἀπὸ κάποιες ἐξετάσεις ποὺ εἶχε κάνει. Ἀλλὰ αὐτὸ δὲν δικαιολογοῦσε τὴν τόση ἀργοπορία. Τὴν πῆρα λοιπὸν στὸ κινητό της καὶ τὴν ἄκουσα ἀγχωμένη νὰ μοῦ ζητᾶ συγγνώμη γιὰ τὴν καθυστέρηση, αἰτία τῆς ὁποίας ἦταν ἡ συγκοινωνία: «Λεπτομέρειες θὰ σοῦ πῶ, ὅταν μὲ τὸ καλὸ φτάσω σπίτι σου», κι ἔκλεισε τὸ κινητό. Κι ἀκοῦστε τώρα τὴ συνέχεια ποὺ μοῦ εἶπε, ὅταν ἀσθμαίνοντας ἔφτασε στὸ σπίτι.

Πῆγε ὡς νομοταγὴς πολίτης στὴν οὐρὰ καὶ περίμενε τὴ σειρά της. Ὅταν ἔφτασε τὸ λεωφορεῖο, ἔγινε τὸ ἔλα νὰ δεῖς. Ἡ σειρὰ ἄρχισε νὰ κινεῖται σὰν ἕνα ποτάμι ποὺ πάει ἀπὸ δῶ κι ἀπὸ κεῖ. Ὥσπου νὰ φτάσει κανεὶς στὴν πόρτα τοῦ λεωφορείου, οἱ φωνὲς πήγαιναν σύννεφο. Κι ὅποιος πρόλαβε τὸν Κύριον εἶδε. Σπρῶξε σπρῶξε, πολλοὶ βγῆκαν ἀπὸ τὴ σειρά, κάνοντας τὸν σταυρό τους. Οἱ πιὸ μαλακοὶ ἔλεγαν ὅτι αἰτία γι' αὐτὴ τὴν κατάσταση εἶναι ἡ ζέστη. Ἀλλὰ οἱ γνῶστες ἔλεγαν ὅτι τὰ ἴδια συμβαίνουν μὲ κάθε καιρό. Μὲ μεγάλη προσπάθεια ἡ φίλη μου μπῆκε τελικὰ στό... τρίτο λεωφορεῖο, κι ἔζησε τὶς διαμαρτυρίες τῶν συνεπιβατῶν μὲ τὸ ἄνοιγμα καὶ τὸ κλείσιμο τῶν παραθύρων.

Ἐπιτέλους πῆγε στὸ μετρό, ποὺ ὕστερα ἀπ' αὐτὸ θά 'φτανε στὸ σπίτι μου. Πίστευε πὼς τοὐλάχιστον ἐκεῖ δὲν θὰ συναντοῦσε οὐρά. Διαπίστωσε ὅμως ὅτι ἡ ἀποβάθρα ἦταν γεμάτη κόσμο. Κι ὅταν ἔφτασε ὁ συρμὸς καὶ ἄνοιξαν οἱ πόρτες, ὁρμησαν ὅλοι μέσα. Παρὰ τὴ σύσταση ποὺ ἀκούστηκε ὅτι σὲ λίγο ἀκολουθεῖ ἄλλος συρμός, τὰ βαγόνια γέμισαν καὶ μὲ δυσκολία ἔκλεισαν οἱ πόρτες. Πόλεμος γιὰ κατάληψη τῶν ἄδειων θέσεων καὶ παράπονα γιὰ τὸν κλιματισμὸ ποὺ ὑπῆρχε. Ἄλλοι ἔλεγαν ν' ἀνοίξουν τὰ παράθυρα, γιατὶ θὰ πουντιάσουνε, κι ἄλλοι, ἂν δὲν μποροῦν μερικοὶ νὰ ὑποφέρουν, νὰ πάρουν ταξί.

Τὸ μετρὸ ἔφτασε σὲ λίγο στὸν σταθμὸ ποὺ εἶναι κοντὰ στὸ σπίτι μου, κι εἶπε εὐτυχῶς, τελείωσαν τὰ βάσανά της. Ἔτσι λὲς ἐσύ... Ἔνιωθε κουρασμένη καὶ δὲν μποροῦσε ν' ἀνέβει μὲ τὶς σκάλες. Εὐτυχῶς ἐκεῖ κοντὰ ἦταν τὸ ἀσανσέρ, ποὺ ἦταν ὅμως μόνο γιὰ ὀκτὼ ἄτομα. Σὲ λίγα δευτερόλεπτα οἱ συγκεντρωμένοι μπροστὰ στὴν πόρτα τοῦ ἀσανσὲρ ξεπέρασαν τὸν ἀριθμὸ αὐτό, κι ὅταν ἦρθε τὸ ἀσανσέρ, ὁρμησαν ὅλοι μέσα, καὶ μαζὶ καὶ ἡ φίλη μου, ποὺ ἦταν πρώτη. Τόσο μικρὴ διαδρομή, κι ὅμως οἱ διαπληκτισμοὶ δὲν ἔλειψαν: «Πήγαινε πιὸ μέσα, ἄντε πιὸ κεῖ καὶ θὰ μὲ σκάσεις» κτλ. Κάποιος ποὺ δὲν ἄντεξε πιὰ εἶπε: «Γιατί δὲν πᾶτε μὲ τὶς σκάλες ἐπιτέλους...». Μέχρι νὰ τελειώσει, τὸ ἀσανσὲρ σταμάτησε. Κι ὅλοι βγῆκαν ἔξω, ἔτσι στριμώχνοντας ὅπως μπῆκαν, ἀναπνέοντας μὲ ἀνακούφιση τὸν καυτὸ ἀέρα ποὺ φυσοῦσε ἔξω.

Ὅλα αὐτὰ τὰ ἔλεγε ἡ φίλη μου, προσπαθώντας νὰ συνέλθει, πίνοντας κάτι δροσερό, καὶ ἐν κατακλείδι εἶπε ὅτι οἱ ἄνθρωποι σὲ τέτοιες καταστάσεις δείχνουν τὴν «ἀνθρωπιά» τους, ἀδιαφορώντας ἀκόμη καὶ γιὰ ἄτομα μὲ εἰδικὲς ἀνάγκες, κοιτάζοντας, συνήθως, ἔξω ἀπὸ τὸ παράθυρο...

ΛΙΤΣΑ ΑΠΑΛΑΚΗ

Τὰ μικρὰ τῆς ζωῆς μας

Εἰς ἀναζήτηση ἐλπίδας

Ἀπορεῖ κανεὶς μὲ τὰ ἑκατομμύρια τῶν ἀνὰ τὸν κόσμο ἀγωνιούντων γιὰ τὸ αὔριο ποὺ συντηροῦν, καὶ μάλιστα πλουσιοπάροχα, τοὺς λογῆς μελλοντολόγους καὶ ἐμπόρους ἐλπίδας, μέντιουμ κτλ. Διαρκὲς ἄγχος γιὰ τὸ ἄγνωστο ἐπερχόμενο. Οἱ πόρτες τοῦ αὔριο δὲν παραβιάζονται, ἀλλὰ ὁ ἄνθρωπος ἀρνεῖται νὰ τὸ καταλάβει, ἢ μᾶλλον νὰ τὸ ἀποδεχθεῖ. Κάποια περιορισμένα σημάδια δίνει ὁ Διάβολος μέσῳ τοῦ πνευματισμοῦ, ἴσα ἴσα γιὰ νὰ παγιδέψει ἀφελεῖς ἢ ἀπίστους. Διαχρονικά, πάμπολλες αἱρέσεις ἢ μυστικιστικὲς δοξασίες, μὲ πιστεύω ἁπλοϊκὰ ἕως παρανοϊκὰ ἢ σατανιστικά, ἐπηρεάζουν τοὺς ἀστήρικτους καὶ τοὺς θλιμμένους.

Ἀπορεῖ κανεὶς μὲ τὰ ἑκατομμύρια τῶν ἀνὰ τὸν κόσμο ἀγωνιούντων γιὰ τὸ αὔριο ποὺ συντηροῦν, καὶ μάλιστα πλουσιοπάροχα, τοὺς λογῆς μελλοντολόγους καὶ ἐμπόρους ἐλπίδας, μέντιουμ κτλ. Διαρκὲς ἄγχος γιὰ τὸ ἄγνωστο ἐπερχόμενο. Οἱ πόρτες τοῦ αὔριο δὲν παραβιάζονται, ἀλλὰ ὁ ἄνθρωπος ἀρνεῖται νὰ τὸ καταλάβει, ἢ μᾶλλον νὰ τὸ ἀποδεχθεῖ.

Ἀλλὰ ἐκτὸς τῶν καταθλιπτικῶν, ὑπάρχουν κι ἐκεῖνοι ποὺ ξέχασαν τὴ βιωμένη, καθημερινὴ χαρά.

Γιὰ ὅλο αὐτὸ τὸ πλῆθος ζητεῖται ἐλπίδα. Ζητεῖται τὸ φῶς στὸ τοῦνελ τῆς ἀπελπισίας ὅπου βρίσκονται παγιδευμένοι ἀπὸ ἀνησυχία, ἀθυμία καὶ ἀπογοήτευση.

Δὲν εἶναι ποὺ δὲν ψάχνουν. Ψάχνουν τὴν ἐλπίδα ἀναστατωμένοι, πανικόβλητοι, ἐκεῖ ποὺ αὐτὴ δὲν ὑπάρχει. *«Ὁ ζητῶν εὑρήσει».* Ἀρκεῖ νὰ ἀναζητήσει κάθε πρᾶγμα στὴν πηγή του. Ἐκεῖ ποὺ σίγουρα θὰ τὸ βρεῖ νὰ ἀναβλύζει, γνήσιο καὶ ἄφθονο.

Μακριὰ ἀπὸ τὸν Θεὸ δὲν ὑπάρχει ἐλπίδα.

Κανεὶς χριστιανὸς δὲν πιστεύει ὅτι θὰ ἔχει ἀνέφελη καὶ ἀνέμελη ζωή, ἀφοῦ καὶ ὁ ἴδιος ὁ Κύριος πόνεσε ὡς ἄνθρωπος. Κρατώντας ὅμως τὸ χέρι Του μὲ ἐμπιστοσύνη, ὁ πιστὸς πορεύεται, χωρὶς νὰ ἀπελπίζεται, ἀκόμα καὶ σὲ δύσκολες φουρτοῦνες, καθὼς τὸν βοηθᾷ καὶ τὸν στηρίζει ἡ πεποίθηση στὴ δύναμη, τὴν πρόνοια καὶ τὴ στοργὴ τοῦ Πατέρα.

* * *

Ὅλοι γιὰ ὅλους

Φίλοι, ὅσοι πιστοὶ τῆς Ἀδελφοσύνης, νὰ ἀντιτάξουμε τὸ μήνυμα «Ὅλοι γιὰ ὅλους» ἀντίδοτο στὸ δηλητήριο τοῦ «Ὅλοι ἐναντίον ὅλων», καὶ ὁ Κύριος ἂς εὐλογεῖ τὴν προσπάθειά μας. Νὰ γαληνέψουν οἱ καρδιές, νὰ ἡμερέψουν οἱ ἄνθρωποι, ποὺ σχεδὸν ξέχασαν νὰ χαμογελοῦν.

Καιρὸς νὰ ἀνοίξει ἡ Ἀγάπη τὰ φτερά της, νὰ ταξιδέψει στὸν κόσμο, γιὰ νὰ ἔλθουν καλύτερες ἡμέρες γιὰ ὅλους τοὺς ἀνθρώπους, ὅπου γῆς!

ΚΛΕΙΩ-ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ ΚΟΥΡΑΣΗ

Βιβλιοπαρουσίαση

10 ΜΙΚΡΟΙ ΘΗΣΑΥΡΟΙ ΟΡΘΟΔΟΞΙΑΣ
ΑΘΗΝΑ ΝΤΑΣΙΟΥ-ΓΙΑΝΝΟΥ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΑΣΤΡΟ, ΑΘΗΝΑ
2017, 24Χ17, 56 σελ.

Τὸ ὅμορφο βιβλιαράκι *10 μικροὶ Θησαυροὶ Ὀρθοδοξίας* τῆς παιδαγωγοῦ καὶ πολυγραφώτατης συγγραφέως παιδικῶν βιβλίων Ἀθηνᾶς Ντάσιου-Γιάννου, ποὺ κυκλοφόρησε ἀπὸ τὶς ἐκδόσεις Κάστρο (2017) εἶναι τὸ πρῶτο μιᾶς νέας σειρᾶς κατηχητικῶν βοηθημάτων μὲ τίτλο: «Ὀρθόδοξο Χριστιανόπουλο». Ἡ συγγραφέας, μὲ τρόπο σαφῆ καὶ εὔληπτο, πραγματεύεται βασικὰ καὶ καθημερινὰ θέματα ποὺ συνδέονται μὲ τὸ Ὀρθόδοξο βίωμα, τὰ ὁποῖα εἶναι σημαντικὸ ὅλοι οἱ Χριστιανοὶ νὰ μαθαίνουμε καὶ νὰ ζοῦμε ἀπὸ τὴν παιδική μας ἡλικία. Ἡ προσευχὴ καὶ τὸ σημεῖο τοῦ σταυροῦ, ἡ νηστεία, ὁ ἐκκλησιασμός, τὰ Μυστήρια τῆς Ἱερᾶς Ἐξομολόγησης καὶ τῆς Θείας Εὐχαριστίας, ἀλλὰ καὶ σύμβολα, ὅπως τὸ κερί, τὸ καντήλι, τὸ θυμίαμα καὶ τὸ κομποσχοίνι παρουσιάζονται μέσα ἀπὸ τὶς ἑλκυστικὰ εἰκονογραφημένες σελίδες τοῦ βοηθήματος αὐτοῦ, εἴτε μὲ τὸν τρόπο τῶν ἐρωτήσεων καὶ ἀπαντήσεων εἴτε μὲ τονισμὸ τῶν βασικῶν σημείων, ὥστε ὁ μικρὸς ἢ μεγάλος ἀναγνώστης νὰ προσλαμβάνει τὴν οὐσία καὶ νὰ μὴ χάνεται σὲ κουραστικὲς λεπτομέρειες. Τὸ χρηστικὸ αὐτὸ βιβλιαράκι περιλαμβάνει ἐπίσης ἕνα μικρὸ παράρτημα μὲ προσευχές (τῆς Ἐκκλησίας μας ἀλλὰ καὶ ἄλλες, παιδικές), καθὼς καὶ παιδικὲς δραστηριότητες καὶ παιχνίδια, ποὺ ἐλέγχουν εὐχάριστα τὶς νέες πληροφορίες ποὺ προσφέρθηκαν στὸ κύριο μέρος τοῦ πονήματος.

Ἂν καὶ τὸ βιβλιαράκι ἀπευθύνεται σὲ παιδιὰ Δημοτικοῦ, καθὼς καὶ σὲ πρόσωπα ποὺ ἀναλαμβάνουν μέσα ἀπὸ διάφορους ρόλους παιδαγωγικὸ ἔργο (κατηχητές, ὁμαδάρχες, ἀναδόχους, ἐκπαιδευτικούς, γονεῖς), διαβάζεται εὐχάριστα ἀπὸ τὸν ἀναγνώστη κάθε ἡλικίας. Τὸ προτείνουμε ἀνεπιφύλακτα καὶ περιμένουμε καὶ τὰ ἑπόμενα βοηθήματα τῆς νέας σειρᾶς. Τὰ παιδιὰ τῆς ἐποχῆς μας, ἀλλὰ καὶ ὅσοι θέλουν νὰ βοηθήσουν στὸν δρόμο τῆς Ὀρθόδοξης πίστης, ἔχουν πολλὰ νὰ ὠφεληθοῦν ἀπὸ τέτοια βιβλία, σὰν αὐτὸ τῆς Ἀθηνᾶς Ντάσιου-Γιάννου!

ΧΡΥΣΗ Δ. ΜΑΝΩΛΟΠΟΥΛΟΥ-ΤΣΕΝΤΟΥ

ΑΝΘΟΛΟΓΙΟ ΓΝΩΜΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΓΛΩΣΣΑ
ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ Ι. ΑΝΑΣΤΟΠΟΥΛΟΥ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΚΥΠΡΗΣ, ΑΘΗΝΑ
2017, 24Χ17, 232 σελ.

Τὸν φίλο μου, ἐν πολλοῖς συνάδελφο ἀγαπητό, Θανάση Ἀναστόπουλο, δὲν βρίσκω λόγια νὰ τὸν εὐχαριστήσω γιὰ τὸ δῶρο ποὺ μοῦ ἔκανε καὶ τὴ χαρὰ ποὺ μοῦ προσέφερε. Τί ἔκανε καὶ τί κάνει;

Ἀπὸ μικρὸς πῆρε, μὲ τὸν νοῦ του, ἕνα τσουβάλι μεγάλο καὶ ἄρχισε νὰ μαζεύει. Ἔτρεξε παντοῦ, διάβασε πάμπολλα, κόπιασε ἀφάνταστα, ἵδρωσε πολὺ νὰ τὸ γεμίζει καὶ νὰ τὸ σηκώνει, γιατὶ ἔγινε ἀσήκωτο. Πῆγε στοὺς ἀρχαίους προγόνους μας καὶ τρύγησε. Ἔτρεξε σὲ ξένους λαοὺς σ' ὅλη τὴ γῆ, μὰ καὶ στὸν ἁπλὸ λαό μας, καὶ θησαύρισε τὴν ἀνθρώπινη σοφία ὡς φιλόλογος. Πιὸ πολὺ ὅμως θησαύρισε τήν *«ἄνωθεν καταπε-*

μπομένην» σοφία τοῦ Πάνσοφου Θεοῦ μας καὶ τῶν πιστῶν δούλων Του, τῶν Πατέρων τῆς Ἐκκλησίας, ὡς θεολόγος. Καὶ γέμισε μιὰ ἀποθήκη ἀπέραντη μὲ ἀνθρώπινη καὶ θεϊκὴ σοφία, γιατὶ ἀποδείχθηκε φιλόσοφος, τῆς σοφίας φίλος γνήσιος.

Τὰ ὅσα μάζεψε τὰ σκόρπισε καὶ τὰ σκορπᾶ ἀφειδώλευτα στοὺς φιλομαθεῖς, γιὰ νὰ χαροῦν κι ἐκεῖνοι μὲ τὴ μεγάλη χαρά του, κολυμπώντας στὴ μεγάλη, πλατιὰ καὶ βαθιὰ θάλασσα τοῦ θησαυροφυλακίου του. Τὸ νέο τσουβάλι (βιβλίο) του εἶναι ἐλαφρὸ νὰ τὸ σηκώνεις, πολὺ βαρὺ νὰ τὸ μελετᾶς, μὰ ἀσήκωτο νὰ τὸ ἐφαρμόζεις στὴ ζωή σου. Τὸ βάφτισε: *Ἀνθολόγιο Γνωμικῶν γιὰ τὴ Γλῶσσα.*

Τὶς πιὸ πολλὲς ἀπὸ τὶς ἀρετὲς ποὺ θησαύρισε μέσα ἐκεῖ τὶς ζεῖ καὶ τὶς ἀπολαμβάνει, γιατὶ τὸν ξέρω καλά. Σημειώνω μερικές: Ἀγάπη, πίστη, ταπεινοφροσύνη, ἐργατικότητα, καλοσύνη καὶ δοτικότητα. Μπορεῖς νὰ μὴν ἀγαπᾶς τὸν πλούσιο σὲ ἀγάπη φίλο σου; Τὸ μόνο ἀντίδωρο ποὺ μπορῶ νὰ ἀνταποδώσω εἶναι μιὰ θερμὴ προσευχή: Ὁ Θεὸς νὰ τὸν εὐλογεῖ περισσότερο καὶ νὰ τὸν χαριτώνει αἰώνια.

ΣΟΦΟΚΛΗΣ ΓΙΑΜΝΙΑΔΑΚΗΣ

Εἰς Μνημόσυνον

Ρίκα Ἀνδρεοπούλου

Ρίκα μας,

Εἶσαι τὸ τρίτο ἀπὸ τὰ ἀγαπημένα πρόσωπα τοῦ «Ἑλληνικοῦ Φωτός» ποὺ φεύγεις ἀπὸ κοντά μας. Πρὶν λίγες ἡμέρες προηγήθηκαν φίλες μας, καὶ θὰ τὶς συναντήσεις. Μὲ πολλὴ συγκίνηση θὰ προσπαθήσω νὰ πῶ πῶς προσέφερες μὲ τόση ἀγάπη τὸν ἑαυτό σου στὸ ἔργο, καὶ τὸ ζεστὸ σπιτικό σου γιὰ τὶς πνευματικές μας συναντήσεις, ποὺ μᾶς ἔνωσαν.

Οἱ κύκλοι μας, ποὺ ἔχουν ὡς σκοπὸ τὴν ἐσωτερικὴ καλλιέργεια, δημιούργησαν ἕναν δεσμὸ ἀδελφικῆς, ἀληθινῆς σχέσης. Πιστὴ καὶ σταθερὴ στὶς ἀρχές σου, ἐργάστηκες παραδειγματικὰ στὸν τομέα τῆς Προνοίας: Ἦσουν Γραμματεὺς τοῦ Συλλόγου Φίλων ΠΙΚΠΑ (Βούλας-Πεντέλης) ἐπὶ σειρὰ ἐτῶν, μὲ ἐνεργὸ συμμετοχὴ στὰ δρώμενα τοῦ Συλλόγου. Ἐφαρμόζοντας τό *«πίστις ἄνευ ἔργων νεκρά ἐστι»*, προσέφερες ἁπλόχερα τὴν ἀγάπη σου!

Θὰ λείψεις σὲ ὅλους, στὰ ἀγαπημένα παιδιά σου, στὸν ἐγγονό σου, σὲ ὅσους σὲ ἀγάπησαν καὶ σὲ ἀγαποῦν. Καὶ ἀφήνεις τὴ γλυκύτερη ἀνάμνηση στὶς φίλες σου τοῦ «Ἑλληνικοῦ Φωτός». Θὰ σὲ θυμόμαστε πάντα. Καλό σου ταξίδι, ἀγαπημένη Ρίκα μας.

ΧΑΡΑ ΔΡΙΤΣΑ

Εἰς Μνημόσυνον

Μαίρη Τσίχλη

Μαίρη μας, ἀγαπημένη,

Γιὰ καιρὸ στερηθήκαμε τὴ φυσική σου παρουσία, μὰ κάθε ἀρχὴ τοῦ μηνὸς τὰ θέματά μας, ποὺ ξεκινοῦσαν μὲ τὰ ὡραῖα μηνύματα τῶν ἐγκυκλίων σου, σὲ ἔφερναν κοντά μας.

Οἱ σκέψεις σου μᾶς προβλημάτιζαν: ἡ πίστη, ἡ προσευχή, ἡ χαρά, ἡ συγχώρηση, ἡ ταπείνωση, ὁ ἀγώνας γιὰ τὴν πνευματικὴ καλλιέργεια, ἦσαν οἱ θέσεις ποὺ τόνιζες γιὰ τὶς μεταξύ μας σχέσεις, τὶς σχέσεις ποὺ πρέπει νὰ ἔχουμε στὴν καθημερινὴ ζωὴ ὡς χριστιανοί.

Ἀγωνίσθηκες μὲ τὴν ψυχή σου γιὰ τὴ συνέχιση τοῦ ἔργου τοῦ Καθηγητῆ Ἀλέξανδρου Τσιριντάνη. Καὶ ἡ καρδιά σου ἦταν πάντα στό «Ἑλληνικὸ Φῶς».

Κάποτε μᾶς μίλησες γιὰ δύο ρήματα: τό «χωρίζω» καὶ τό «ἀνταμώνω». Λύπη φέρνει ὁ χωρισμός, χαρὰ ἡ ἀντάμωση. Σὲ μᾶς ἡ λύπη τοῦ χωρισμοῦ, σὲ σένα ἡ χαρὰ τῆς ἀντάμωσης, μὲ τοὺς ἐκλεκτοὺς τοῦ χώρου μας ποὺ προηγήθηκαν νὰ σὲ περιμένουν.

Ζήτησες ἀπὸ τὸν Θεὸ νὰ μικρύνει τὸ νῆμα ποὺ καθόριζε τὴν ἀπόστασή σου ἀπὸ Ἐκεῖνον. Σὲ ἄκουσε. Εἶσαι τώρα κοντά Του. Ἐμεῖς πάντα θὰ σὲ θυμόμαστε καὶ θὰ σὲ ἀγαπᾶμε.

Οἱ φίλες σου τοῦ
Ἑλληνικοῦ Φωτός

ΣΟΦΙΑ ΛΟΥΚΟΠΟΥΛΟΥ

Ἡ ἀνανέωση τῆς συνδρομῆς μπορεῖ νὰ γίνει μὲ τοὺς ἑξῆς τρόπους:

Γιὰ συνδρομὴ Ἐσωτερικοῦ

α) Μὲ κατάθεση στὴν τράπεζα Eurobank, στὸν λογαριασμὸ ποὺ διατηρεῖ ἡ Χριστιανικὴ Ἕνωσις Ἀκτίνων ὑπ᾽ ἀριθμ.: 0026-0201-94-0100366081.
Νὰ ζητᾶτε νὰ σημειώνεται ρητῶς τὸ ὀνοματεπώνυμό σας.

β) Στὰ ΕΛΤΑ μὲ ταχυδρομικὴ ἐπιταγὴ στὴ διεύθυνση τοῦ περιοδικοῦ (Καρύτση 14, 105 61 Ἀθήνα). Προβλέπεται ἐπιβάρυνση μὲ ταχυδρομικὰ τέλη.

γ) Στὰ ΕΛΤΑ μὲ ἔντυπο ταχυπληρωμῆς ποὺ συναποστέλλεται μὲ τὸ τελευταῖο τεῦχος κάθε χρονιᾶς γιὰ ὅσους ἔχουν ὀφειλή. Σὲ αὐτὴν τὴν περίπτωση δὲν προβλέπεται ἐπιβάρυνση μὲ ταχυδρομικὰ τέλη.

δ) Στὰ Βιβλιοπωλεῖα «ΖΩΗ» καὶ συνεργαζόμενα βιβλιοπωλεῖα.

ε) Σὲ κατὰ τόπους συνεργάτες καὶ ἀντιπροσώπους, οἱ ὁποῖοι καὶ θὰ κόβουν σχετικὲς ἀποδείξεις.

Γιὰ συνδρομὴ Ἐξωτερικοῦ

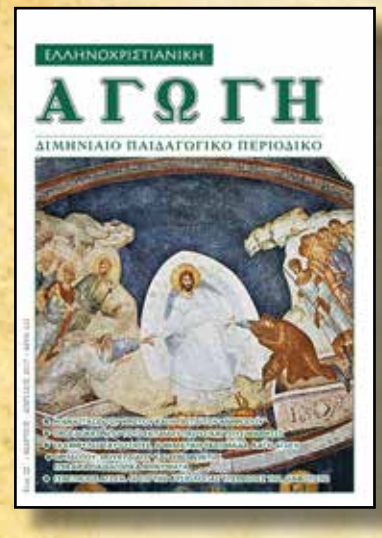
Παρακαλοῦμε μὴν ἀποστέλλετε ἐπιταγές, γιατὶ ἀδυνατοῦμε νὰ τὶς εἰσπράξουμε. Ἡ συνδρομὴ μπορεῖ νὰ κατατεθεῖ μὲ τραπεζικὸ ἔμβασμα. Τὰ στοιχεῖα ποὺ θὰ χρειαστεῖτε εἶναι:

– IBAN: GR1102602010000940100366081
– BIC/Swift Code: ERBKGRAA

Ἀξίζει νά διαβάζετε

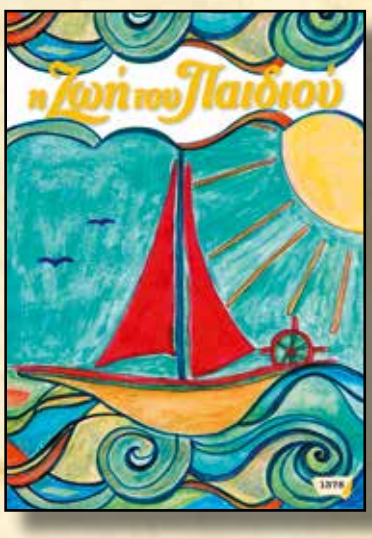
Τὸ μηνιαῖο Ὀρθόδοξο Χριστιανικὸ Περιοδικὸ μὲ τὴν ἱστορία τῶν 100 χρόνων του κοντὰ στὸν ἑλληνικὸ λαό.

Τὸ περιοδικὸ γιὰ τὴν Ἐπιστήμη, τὰ Γράμματα καὶ τὴν Τέχνη, μὲ τὸ ἔνδοξο παρελθὸν καὶ τὸ δυναμικὸ "παρών" στὶς μάχες του κατὰ τοῦ ὑλισμοῦ καὶ τῆς ἀπιστίας.



Ἕνα περιοδικὸ – πολύτιμος συμπαραστάτης γιὰ ἐκπαιδευτικοὺς καὶ γονεῖς.

Νεανικὸ περιοδικὸ τῆς "Χριστιανικῆς Φοιτητικῆς Ἑνώσεως" – μὲ τὸν ἐνθουσιασμὸ τῆς νεότητας καὶ τὴ σφραγῖδα τῆς πίστης καὶ τῆς παιδείας.



Τὸ μηνιαῖο παιδικὸ περιοδικὸ ποὺ κυκλοφορεῖ ἀπὸ τὸ 1946 – ἕνας πολύτιμος πνευματικὸς φίλος γιὰ τὰ Ἑλληνόπουλα.

ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ ΤΕΛΟΣ
Ταχ. Γραφείο ΚΕΜΠ.ΑΘ
Αριθμός Άδειας 1754

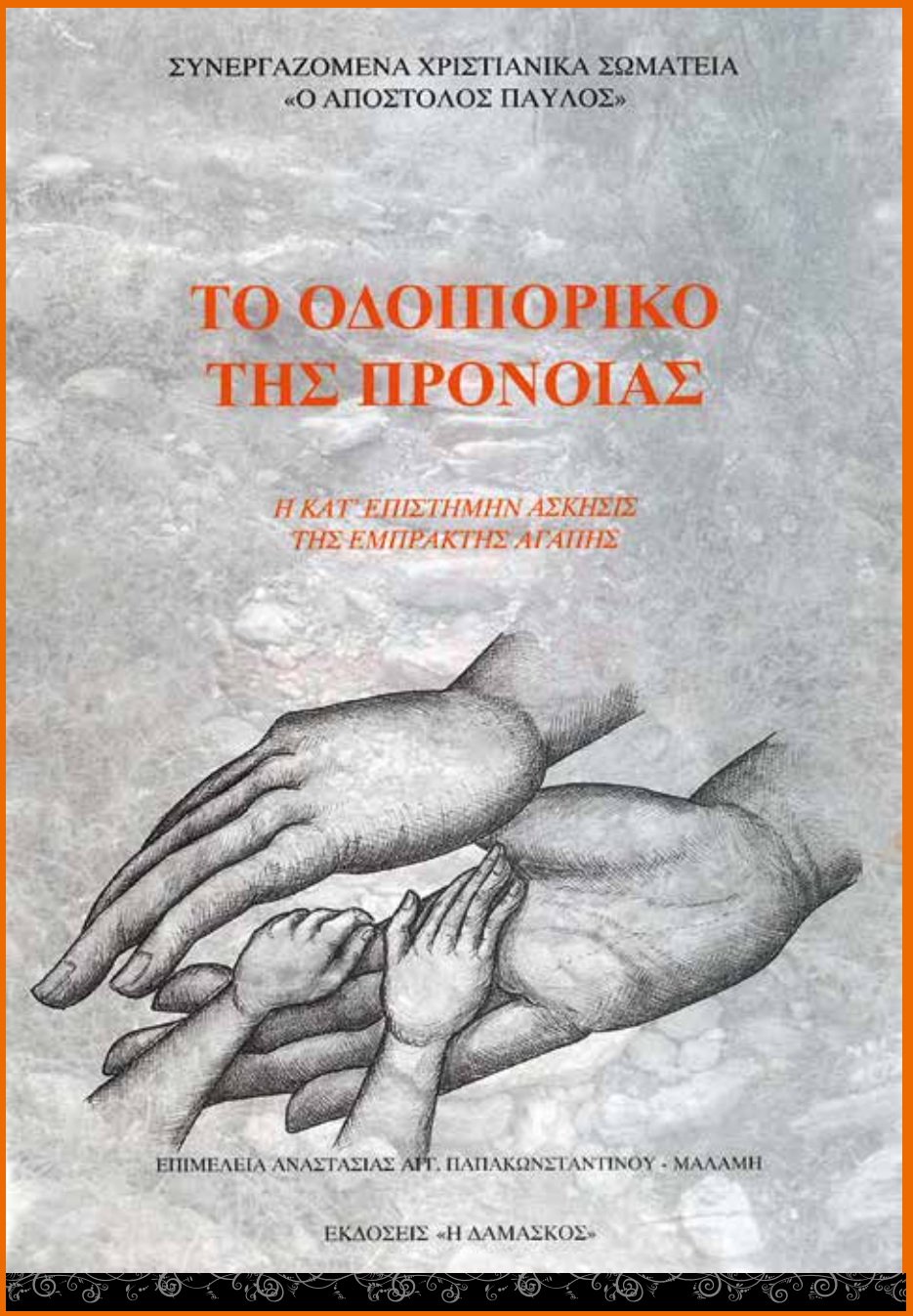
PRESS POST X+7 PRESS POST

ΕΛΤΑ Hellenic Post

«Ο ΚΟΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΔΟΣ»
ΚΑΡΥΤΣΗ 14, Τ.Τ. 10561
ΑΘΗΝΑ

Ἀξίζει νά διαβάσετε

Τό Ὁδοιπορικό τῆς Πρόνοιας

Συνεργαζόμενα Χριστιανικά Σωματεῖα «Ὁ Ἀπόστολος Παῦλος»

Ἐκδόσεις «Δαμασκός»