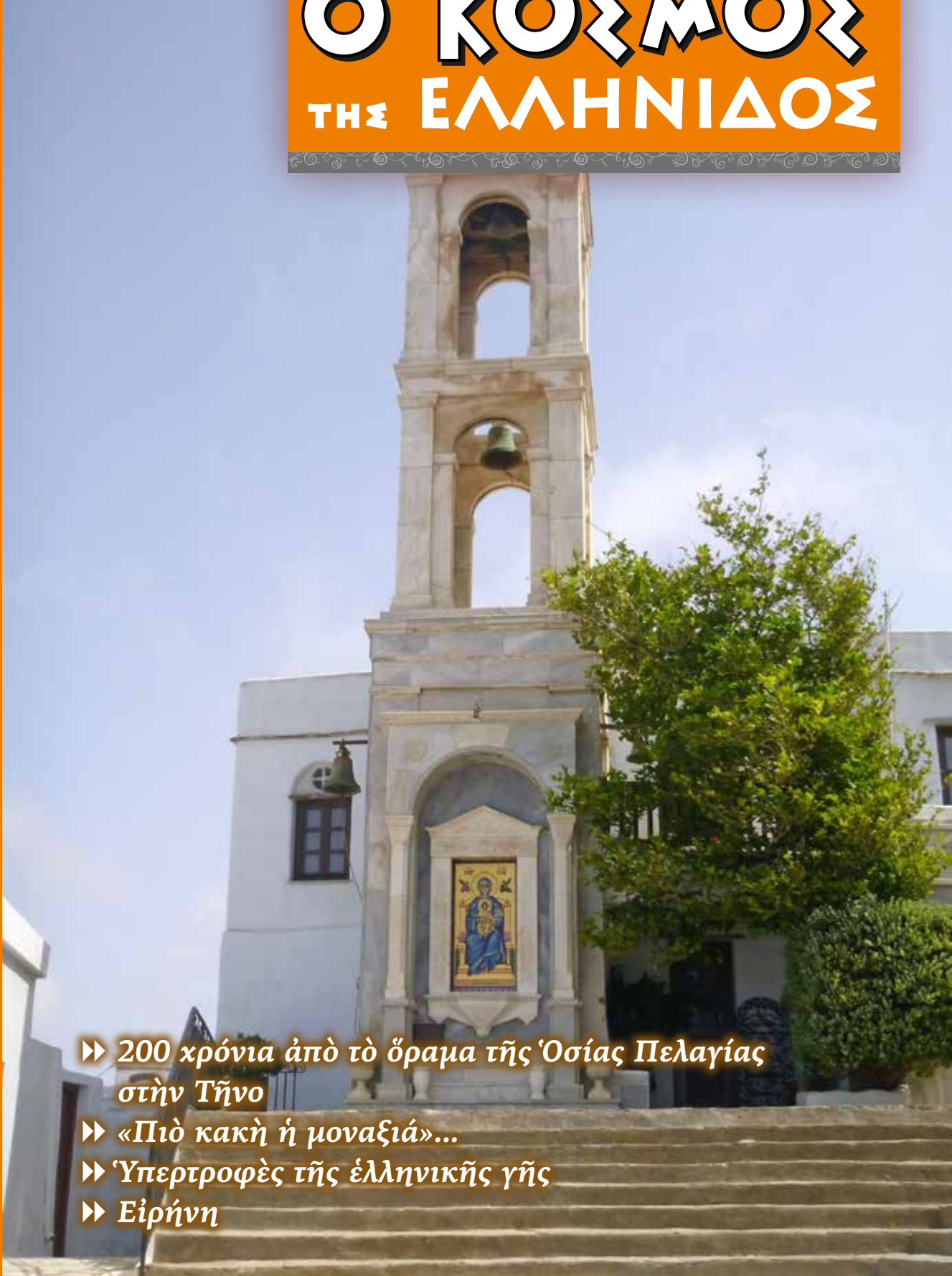


Ο ΚΟΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΔΟΣ

- 
- ▶▶ 200 χρόνια από το όραμα της Όσίας Πελαγίας στην Τήνο
 - ▶▶ «Πιο κακή ή μοναξιά»...
 - ▶▶ Ύπερτροφές της ελληνικής γης
 - ▶▶ Ειρήνη



Περιεχόμενα

❖	Ειρήνη (ΜΑΡΙΑ ΓΟΥΜΕΝΟΠΟΥΛΟΥ)	121
❖	«Πιὸ κακὴ ἢ μοναξιά»... (ἀπὸ τὰ ΘΕΜΑΤΑ ΤΟΥ ΚΥΚΛΟΥ ΜΗΤΕΡΩΝ τοῦ Συλλόγου Ὁρθοδόξου Ἑσωτερικῆς Ἱεραποστολῆς «Ο ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΠΑΥΛΟΣ»)	122
❖	Περιστατικὰ τοῦ καλοκαιροῦ (ΝΑΥΣΙΚΑ ΙΕΣΣΑΙ ΚΑΣΙΜΑΤΗ)	128
❖	Τὰ μαργαριτάρια εἰς τὴν Παρθένον (ΕΥΓΕΝΙΑ ΠΑΠΑΟΙΚΟΝΟΜΟΥ-ΠΑΠΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ)	129
❖	200 χρόνια ἀπὸ τὸ ὄραμα τῆς Ὁσίας Πελαγίας στὴν Τήνο (1822-1922) (ANNA K. KOPNAROY-KALLAMAPA)	130
❖	Ἡ μετάσταση τῆς Παναγίας (ΓΙΑΝΝΗΣ ΑΝ. ΣΑΝΤΑΡΜΗΣ)	138
❖	Ὁ Ἅγιος Παῖσιος καὶ ὁ ἀνθρώπινος πόνος (ΑΘΗΝΑ ΝΤΑΣΙΟΥ-ΓΙΑΝΝΟΥ)	139
❖	Τί τέξεται ἡ ἐπιούσα (ΓΙΑΝΝΗΣ Κ. ΤΣΕΝΤΟΣ)	144
❖	Ἡ συμμετοχὴ τῶν Μικρασιατιστῶν στὴν Ἐπανάσταση τοῦ 1821 (ΣΑΛΩΜΗ ΒΑΣΛΑΜΑΤΖΗ-ΧΡΥΣΑΝΘΑΚΟΠΟΥΛΟΥ)	146
❖	Εἰς τὸν ἀφρὸ τῆς θάλασσης (ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΧΙΝΤΖΟΓΛΟΥ-ΑΜΑΣΛΙΔΟΥ)	149
❖	«Τὸ ἡλακωνίζειν ἐστὶ φιλοσοφεῖν» (ΜΠΕΛΛΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΥ)	150
❖	Ἡ Παναγία Σουμελῆ (ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΔΟΓΑΝΗ)	152
❖	Ἐπετροφὲς τῆς ἐλληνικῆς γῆς (ΖΩΗ ΡΙΖΟΚΩΣΤΑ-ΑΓΓΕΛΗ)	154
❖	Κάτι εἶδα... ἄκουσα... ἢ μοῦπαν... Θερινὲς ἀναμνήσεις (ΛΙΤΣΑ ΑΠΑΛΑΚΗ)	157
❖	Τὰ μικρὰ τῆς ζωῆς μας (ΚΛΕΙΩ-ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ ΚΟΥΡΑΣΗ)	158
❖	Βιβλιοπαρουσίαση: Ἄρχιμ. Ἡλία Μαστρογιαννόπουλου, Ἐπίσκεψη σὲ κέντρα μοναστικά καὶ κοιτίδες Ὁρθοδοξίας (ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΚΑΚΑΒΟΥΛΗΣ)	159
❖	Οἱ διαστάσεις τοῦ χρόνου (ANNA-MARIA KATIKA)	160



Ο ΚΟΣΜΟΣ
ΤΗΣ **ΕΛΛΗΝΙΔΟΣ**

Ἐκδότης: «Χριστιανικὴ Ἐνωσις Ἀκτῖνες»,
ὁδὸς Καρύτση 14, 105 61 Ἀθήνα
Τηλ. 210 3247294, 210 3235931

Τιμὴ τεύχους 2,5€.

Ἐτήσια Συνδρομὴ: Ἑσωτερικοῦ 15€.
Ἐξωτερικοῦ: 30€.
Κύπρου: 20€.

Κυκλοφορεῖ ἀνά δύο μῆνες
μέ 40 σελίδες.

• **Διευθυντὴς Σύνταξης:** Γιάννης Κ. Τσέντος,
Θεοξινόν 1, 166 74 Γλυφάδα
e-mail ἐπικοινωνίας: tsentosg@gmail.com

- **Τόπος ἔκδοσης:** Ἀθήνα
- **Αὔγουστος 2022**
- **Δημιουργικὸ - Ἐκτύπωση:** «Λυχνία Α.Ε.»,
Ἀνδραβίδας 7, 136 71 Χαμόμυλο Ἀχαρνῶν,
Τηλ. 210 3410436, www.lyhnia.com

Παρακαλοῦμε, ἀποστείλετε τίς συνεργασίες σας στὴ διεύ-
θυνση Καρύτση 14, 105 61 Ἀθήνα.

Διατηροῦμε τὸ δικαίωμα νὰ μὴ δημοσιεύουμε ἢ νὰ συντέ-
μνουμε κατὰ τὴν κρίση μας ὅποιοδήποτε χειρόγραφο. Χειρό-
γραφα δημοσιευμένα ἢ μὴ δὲν ἐπιστρέφονται.

Εἰρήνην



Λένε, δὲν τῶδα
ψέμα θᾶταν νὰ τὸ πῶ,
πὼς κάποιες μάννες
μάννες πολὺ φαρμακωμένες
χαροκαμένες ἀπ' τοῦ πολέμου τὸ κακό,
μὲ μάτια κατακόκκινα ἀπ' τὸ κλάμα
καὶ πανιασμένα χεῖλη,
μάννες ἀπὸ τὴ Βυρπητὸ
τὸ Λίβανο
τὸ Ἰράν, τὸ Ἰράκ, τὴν Παλαιστίνη
κι Ἰσραηλῆτισσες μαννάδες κι Ἀργεντινὲς
μαζεύτηκαν σὲ σύναξη
μπρὸς στοῦ Θεοῦ τὸ θρόνο
κι ἄρχισαν θρῆνο.
Τέτοιο θρῆνο
ποὺ πῆρε κι ἀντιλάλησε ὅλη ἡ γῆ
καὶ θρήνησε μαζί τους.
Καὶ κλάψανε γιὰ τὰ δεινὰ
τὰ τρομερὰ
ποὺ φέρνει ὁ πόλεμος.
Καὶ κλάψανε γιὰ τὰ κομματιασμένα
τὰ κορμιά
ποὺ πρὶν ἦταν σὰ ρόδα καὶ σὰν κρίνα.
Καὶ κλάψανε γιὰ τὴν καμμένη γῆ
ποὺ δὲν μπορεῖ πιά χόρτο ν' ἀναστήσει.

Καὶ κλάψαν γιὰ τὸ φόβο
ποὺ στὶς καρδιὲς μπῆκε καὶ κούρνιασε
καὶ γιὰ τὸ γάλα ποὺ φαρμάκωσε
προτοῦ θηλιάσουν τὰ μωρὰ τους.
Καὶ λένε, δὲν τῶδα
ψέμα θᾶταν νὰ τὸ πῶ,
πὼς τ' Ἅγιο τότε τοῦ Θεοῦ τὸ χέρι
σεμνὰ κι ἀργὰ καὶ μεγαλόπρεπα
τοὺς ἔδειξε τὸ ἄσπρο περιστέρι.
Ὅλο λαχτᾶρα τότε οἱ μάννες ρίχτηκαν
κι ἀπλώνοντας τὰ χέρια τους
μοχθῆσαν νὰ τὸ πιάσουν.
Κι ὅλες οἱ μάννες
σ' ὅλης τῆς γῆς τὰ πέρατα
σὰν τῶμαθαν
ξεχύθηκαν κι ἐκεῖνες στὸ κατόπι.
Μ' ἄπιστο ἐκεῖνο!
Ἄφταστο!
Ὅραμα!
τὸ περιστέρι τῆς Εἰρήνης.
Ἄνδρες, γυναῖκες καὶ παιδιὰ
σύμβολο τότε τῶκαναν.
Καὶ τὸ ζωγράφισαν.
Παντοῦ!
Στὰ σπιτία τους

στα ρούχά τους
 στα μέτωπά τους.
 Άλλοι το χρωμάτισαν κόκκινο!
 Σάν αίμα και φωτιά.
 Πράσινο άλλοι·
 τῆς ἐλπίδας ἴεει τὸ χρῶμα.
 Κι ἄλλοι γαλάζιο.
 Μ' ἄπιαστο ἐκεῖνο!
 Ὅραμα!
 τὸ περιστέρι τῆς Εἰρήνης·
 Καὶ ξαναπῆγαν
 ἴενε, δὲν τῶδα
 ψέμα θᾶταν νὰ τὸ πῶ
 καὶ ξαναπῆγαν
 μπρὸς ἀπ' τοῦ Θεοῦ τὸ θρόνο οἱ μάννες
 κι ἔκλαψαν τώρα πιὸ πικρά.
 Κι ἦταν μαννάδες τραγικές!
 Καμποζιανὲς
 ἀπὸ Βιετνάμ, Περού, Χιλή, Κύπρο, Ἰρλανδία,
 σταράτες ἦταν, μαῦρες ἦταν καὶ ξανθὲς
 ἀπὸ Ἀφρική, Ἀμερική, Εὐρώπη, Ἀσία.
 Ὁ θρῆνός τους ἐράγισε βουνά!
 Στέγνωσε θάλασσες!

Φόβισε τοὺς ἀνέμους!
 Καὶ πάλι τ' Ἅγιο, μεγαλόπρεπα
 τὸ θεϊκὸ τὸ χέρι
 τὸ περιστέρι
 μὲ τὸ δείκτη του τοὺς ἔδειξε.
 Ὅμως!
 Ἄχ! οὔτε τούτη τὴ φορὰ
 οἱ ἄμοιρες οἱ μάννες δὲν τὸ νιώσαμε
 πὼς ἄσπρο περιστέρι τῆς Εἰρήνης
 εἶναι τὸ Πνεῦμα
 ποὺ ὠσεὶ περιστερὰ
 γιὰ ὅλους ἐμᾶς
 κάποτε τόσο χαμηλὰ
 εἶχε κατέβει ἐκεῖ στὸν Ἰορδάνη.
 Εἶναι τὸ Πνεῦμα!
 Ποὺ ἂν ὁ πόθος μας γι' αὐτὸ
 τρανέψει καὶ θεριέψει
 καὶ ψηλώσει
 θαρθεῖ ἡ Εἰρήνη
 ἀπλῶ, θαρθεῖ, ἀπὸ μὴν της
 τῆς μάννας τὸ δάκρυ νὰ στεγνώσει!

ΜΑΡΙΑ ΓΟΥΜΕΝΟΠΟΥΛΟΥ



«Πιο κακή ή μοναξιά»...



Το φαινόμενο της μοναξιάς είναι ακόμη πιο πολύπλοκο. Σύμφωνα με τις τελευταίες έρευνες της Ψυχολογίας, η μοναξιά είναι πολυσχιδές φαινόμενο. Ένω παλαιότερα ήταν, κυρίως, έξωτερική κατάσταση, σήμερα η μοναξιά είναι θέση και κατάσταση απόλυτα προσωπική, έσωτερική. Δηλαδή, «μόνη» δεν είναι μόνον η κατά κυριολεξία μόνη γυναίκα-μάννα (όταν, π.χ., τα παιδιά της φύγουν, φτιάχνοντας το δικό τους σπιτικό). Μόνη μπορεί να αισθάνεται και η εργαζόμενη μάννα και η γυναίκα που έχει φθάσει στα ύψη της σταδιοδρομίας της, στα κέντρα λήψης αποφάσεων.

Εισαγωγή

Έχουν γραφτεί δεκάδες τραγούδια για τη μοναξιά. Δύο από αυτά, τα όποια σημείωσαν μεγάλη επιτυχία, άπνχουν δύο εκ διαμέτρου αντίθετες κοινωνικές καταστάσεις: Το πρώτο, «Μοναξιά είσαι ή πιο σκληρή παρέα...», τραγουδούσε με πίκρα η κοινωνία το διάστημα 1945-1980, και το δεύτερο, «Πιο καλή ή μοναξιά...», τραγουδάει η κοινωνία του 1980 και έντεϋθεν. Γιατί αυτή ή διαφορετική στάση;

Έρευνες στον δυτικό κόσμο αποδεικνύουν ότι ή μοναξιά εξέλισσεται στην ύπ' αριθμόν ένα μάστιγα της εποχής μας. Μια κρυφή επιδημία, που άπειληϊ τη σωματική και ψυχική μας υγεία. Και δυστυχώς, αυτή ή επιδημία έχει κτυπήσει και τη χώρα μας. Σε παλαιότερη έρευνα, τα παιδιά ήλικίας 9-12 έτων δήλωναν ότι συχνά ένιωθαν μοναξιά στο σχολείο σε ποσοστό 6,7%, ένω μία δεκαετία άργότερα, το αντίστοιχο ποσοστό ανήλθε στο 51,8%!!! Φαινόμενο άρκετά άνησυχητικό.

Οί ξρευνες ὅμως αὐτὲς δὲν ἀναφέρονται μόνο στὴν αὐξησὴ τῆς μοναχικότητας, ἀλλὰ καὶ στὶς ἐπιπτώσεις στὸν τομέα τῆς ὑγείας. «Ἴχει ἀποδειχθεῖ ὅτι οἱ ἄνθρωποι ποὺ βιώνουν αἴσθημα μοναξιάς ἔχουν μειωμένη κυτταρική ἀνοσία καὶ ἐμφανίζουν ἐπιρρέπεια σὲ λοιμώξεις καὶ αὐτοάνοσα νοσήματα», τονίζει ἡ κ. Στυλιανὴ Καλιώρα, ψυχίατρος.

Ὅταν, πρὶν ἀπὸ μερικὰ χρόνια, ἀναπτύξαμε καὶ πάλη τὸ ἴδιο θέμα, ἀναφέραμε ὅτι ἡ μοναξιά ταιριάζει μὲ τὴν περιγραφή τῆς Κόλλιας ἀπὸ τὸν Δάντη. Σήμερα, τὴν ἀντιμετωπίζουμε ὡς φυσικὸ φαινόμενο. Ἄν θέλουμε εἰδικώτερα νὰ μιλήσουμε γιὰ τὴ μοναξιά τῆς μάννας, θὰ λέγαμε ὅτι, ἐκ πρώτης

ἴ ἄνθρωπος αὐτός, ποὺ ζοῦσε μέσα στὴ μοναξιά καὶ τὴν ἀπομόνωση, δὲν ἔχει ἐκτίμησιν καὶ συμπάθειαν ἀπὸ τοὺς γύρω του.

Οἱ αἰῶνες ὅμως πέρασαν, καὶ οἱ ἄνθρωποι, μέσα ἀπὸ τὴ συμβίωση καὶ ἀλληλεξάρτησιν, δημιουργήσαν πολιτισμούς, «ἐπειδὴ ἔμαθαν νὰ ζοῦν μαζί καὶ ὄχι μόνοι». Παρ' ὅλα αὐτά, ἡ μοναξιά εἶναι μιὰ κατάστασιν ἰδιαίτερα ἐντονὴ στὴν ἐποχὴ μας καὶ προκαλεῖ νοσήματα ἐνοχλητικὰ, μέχρι βαριῆς ψυχώσεως.

Ἡ μοναξιά, κατὰ τὴ σύγχρονὴ Ψυχολογία, εἶναι ὅπως τὸ στρές, δηλαδὴ δὲν εἶναι ἀσθένεια, ἀλλὰ μακροπρόθεσμα προκαλεῖ ποικίλες ἀσθένειες.



Ἡ ἔμφασιν στὶς ἀτομικὲς ἀξίες, ὅπως ἡ καριέρα, ἡ αὐτονομία, ἡ ἐπιτυχία, ἡ γρήγορὴ ἀπόκτησιν ὑλικῶν ἀγαθῶν καὶ ἡ συνεχὴς ἐναλλογή κοινωρικῶν ρόλων, ποὺ δὲν ἐπιτρέπουν τὴ διαμόρφωσιν σταθερῆς προσωπικῆς ταυτότητος ἀλλὰ καὶ οὐσιαστικῶν δεσμῶν μὲ τοὺς ἄλλους, ἐπιδεινώνουν τὴν κατάστασιν.



ὄψεως, εἶναι σχῆμα ὀξύμωρον νὰ λέγεται MANNA καὶ νὰ αἰσθάνεται MONH. Ἄφοῦ ἔχει τὸν ἄνδρα τῆς, ποὺ τὴ φροντίζει. Ἴχει τὰ παιδιὰ τῆς, ποὺ τὴν ὑπεραπασχολοῦν. Προβλήματα ἐφηβείας, χαρὲς καὶ λῦπες πολλῆς, συζητήσεις ἄφθονες. Ἴχει (οἱ περισσότερες ἔχουν) τὴν ἐργασίαν τῆς. Ἡ ἡμέρα εἶναι γεμάτη ἀπὸ τὰ χαράματα μέχρι τὰ μεσάνυχτα. Καὶ ὅμως, δὲν εἶναι λίγες σήμερα οἱ μπερές ποὺ εἶναι ἔτοιμες νὰ διακηρύξουν μὲ δυνατὴ φωνή: «Εἶμαι πολλὴ μόνη, βιώθω τὸ φάσμα τῆς ΜΟΝΑΞΙΑΣ νὰ μὲ σφίγγει· νίγομαι, βοήθησέ με, καλὴ μου φίλη!» Μὰ γιατί; Τί εἶναι ἐπὶ τέλους αὐτὴ ἡ μοναξιά, ποὺ κατατρέχει τὴ σύγχρονὴ μάννα; Καὶ εἶναι πραγματικὰ τόσο ἀπαίσιος αὐτὴ ἡ κατάστασιν ἢ... ἀπλῶς εἶναι παρεξηγημένη ἡ ἐννοία τῆς μοναξιάς;

Ἡ μοναξιά χθὲς καὶ σήμερα

Γλωσσολογικὰ, ἡ λέξη «ΜΟΝΟΣ», σύμφωνα μὲ μιὰ ἐρμηνείαν, προέρχεται ἀπὸ τὴ σανσκριτικὴ ρίζα MANEK, ἐξ οὗ καὶ μάνασος-βάνασος. Ἡ λέξη δὴλωνε, κατ' ἀρχάς, τὸ ἀποτραβηγμένο ἄτομον, ποὺ ἡ ὁμάδα, ἡ κοινότητα τὸ ἀπέφευγε, ἐξαιτίας κάποιας πνευματικῆς ἢ σωματικῆς ἀναπηρίας του. Ἐνα τέτοιο ἄτομον, λοιπόν, δὲν συμμετεῖχε στὴν ἐξέλιξιν τῆς κοινωρίας, παρέμενε σὲ ὑποτυπώδη κατάστασιν προσωπικῆς καὶ κοινωρικῆς ἀνέλιξης, ἐξ οὗ καὶ ἡ σημασία τῆς λέξης βάνασος = ἀγροῖκος.

Κατὰ δὲ τὴν Κοινωνιολογία, τὴ μοναξιά τὴν προσπερνῶμε καὶ δὲν τῆς δίνουμε σημασία, ἐὰν πραγματοποιεῖται σύμφωνα μὲ τὴν ἐλεύθερη βούλησιν τοῦ ἀτόμου. Δηλαδὴ, ἐὰν τὸ ἄτομον ἐπιλέγει νὰ ζεῖ καὶ νὰ πορεύεται μόνο του, τότε ἡ κατάστασιν τῆς Μοναξιάς του δὲν μᾶς ἀπασχολεῖ. Ἀρχίζει ὅμως νὰ ἀποτελεῖ κοινωρικὸ πρόβλημα, ὅταν κτυπήσει ἡ καμπάνα τοῦ προσωπικοῦ προβλήματος καὶ ψυχαναγκασμοῦ. Ἀκόμη, ὀφείλομε νὰ προσθέσουμε ὅτι σήμερα ἡ μοναξιά δὲν εἶναι ὑπόθεσιν οὔτε ἀνδρική οὔτε γυναικεία. Εἶναι πανανθρώπινη.

Ὅμως ἐμεῖς θὰ ἐπικεντρωθοῦμε στὴ γυναικείαν μοναξιά. Μιὰ ψυχίατρος, στὸ ἄρθρον τῆς «Τὸ πιὸ θλιμμένο φῶλον», περιγράφει τὴ μοναχικὴ γυναῖκα ὡς ἕνα ἄτομον ποὺ ἔχει χάσει κάτι ἀπὸ τὸ ὅποιο ζωτικὰ εἶχε ἐξάρτησιν. Καὶ αὐτὸ τὸ κάτι εἶναι κυρίως ἕνας ἀληθινὸς δεσμὸς ἀγάπης. Ἀλλὰ γιατί εἰδικὰ ἡ γυναῖκα; Διότι, κατὰ τὴν ἴδιαν ψυχολόγον, ὅταν εἶσαι γυναῖκα, συχνὰ δὲν ἐνθαρρύνεσαι στὴ ζωὴ σου νὰ ἐκπληρώσεις αὐτὸ ποὺ πολλὴ θὰ ἠθέληες.

Ἔτσι, πολλῆς γυναικὲς, πρὶν ἀπὸ 40 ἢ καὶ 50 χρόνια, ἔζησαν καὶ πέρασαν τὰ δημιουργικώτερα χρόνια τῆς ζωῆς τους, ὄχι συνειδητὰ. Αὐτὴ, ὅμως, ἡ ἀναγκαστικὴ (ἀκούσια) συμπεριφορὰ εἶναι, ἴσως, ὁ κύριος δημιουργὸς καὶ ἡ κύρια αἰτία τῆς μοναξιάς τους τώρα, στὰ 70 τους χρόνια...

Ὅσο, τὸ φαινόμενο τῆς μοναξιάς εἶναι ἀκόμη

πιό πολύπλοκο. Σύμφωνα με τις τελευταίες έρευνες της Ψυχολογίας, η μοναξιά είναι πολυσιχιδές φαινόμενο.

Ένῳ παλαιότερα ἦταν, κυρίως, έξωτερική κατάσταση, σήμερα ἡ μοναξιά εἶναι θέση καὶ κατάσταση ἀπόλυτα προσωπική, ἐσωτερική. Δηλαδή, «μόνη» δὲν εἶναι μόνον ἡ κατὰ κυριολεξία μόνη γυναῖκα-μάννα (ὅταν,

π.χ., τὰ παιδιά της φύγουν, φτιάχνοντας τὸ δικό τους σπιτικό). Μόνη μπορεῖ νὰ αἰσθάνεται καὶ ἡ ἐργαζόμενη μάννα καὶ ἡ γυναῖκα ποὺ ἔχει φθάσει στὰ ὕψη τῆς σταδιοδρομίας της, στὰ κέντρα λήψης ἀποφάσεων· μόνη, ἀκόμη, εἶναι δυνατὸν νὰ νιώθει ἡ συγγραφέας, ἡ διανοούμενη, ἀλλὰ καὶ ἡ ἀπλοϊκή, ἡ πολυάσχολη, ἀλλὰ καὶ ἡ ἀργόσχολη, ἡ «εὐτυχής» καὶ ἡ «δυστυχημένη», ἡ χαρούμενη καὶ ἡ θλιπνὴ, ὅπως καὶ πολλὲς ἄλλες κατηγορίες γυναικῶν.

Καὶ στὴν ἐρώτηση «τί φταίει;», ἡ ἀπάντηση εἶναι: Τὸ ὑπαρξιακό της κενό.

Γιατί νιώθω μοναξιά;

Ἄς δοῦμε ἀναλυτικότερα ποιοὶ εἶναι οἱ λόγοι ποὺ ὀδηγοῦν τὴ σύγχρονη δραστήρια γυναῖκα νὰ νιώθει, συχνά, μόνη.

– Τὸ πῶς βιώνει τὸ ἄτομο τὴ μοναξιά ἐξαρτᾶται ἀπὸ τὴ ἀξία τῆς κοινωνίας μέσα στὴν ὁποία ἀναπτύσσεται. Ἄλλες δίνουν ἔμφαση στὴν ὁμαδικό-

τητα, καὶ ἄλλες προάγουν τὸν ἀτομισμό. Ἐπίσης, ἓνα ἄτομο μὲ πολλὲς κοινωνικὲς σχέσεις μπορεῖ νὰ αἰσθάνεται μοναξιά, ἐὰν ἡ ποιότητα τῶν σχέσεων δὲν εἶναι ἱκανοποιητική.

Ἡ ἔμφαση στὴν ἀτομικὴ ἀξία, ὅπως ἡ καριέρα, ἡ αὐτονομία, ἡ ἐπιτυχία, ἡ γρήγορη ἀπόκτηση ὑλικῶν ἀγαθῶν καὶ ἡ συνεχὴς ἐναλλαγή κοινωνικών



ρόλων, ποὺ δὲν ἐπιτρέπουν τὴ διαμόρφωση σταθερῆς προσωπικῆς ταυτότητας ἀλλὰ καὶ οὐσιαστικῶν δεσμῶν μὲ τοὺς ἄλλους, ἐπιδεινώνουν τὴν κατάσταση.

– Εἶναι γεγονός ὅτι ἡ σύγχρονη γυναῖκα-μάννα καλεῖται νὰ σηκώσει πολλὸ μεγαλύτερο φορτίο ἀπ' ὅ,τι στὰ παλιότερα χρόνια. Ἔχει ἀναλάβει νὰ φέρει εἰς πέρας ἓνα βαρυσήμαντο ἔργο, ἐνῶ στερεῖται



Ἡ γυναῖκα ἔδωσε μεγάλη βαρύτητα στὴν ἐξωτερικὴ δραστηριότητα, καὶ ὑποβίβασε τὴν ἀξία καὶ τὴ σημασία τῆς οικογενειακῆς της ζωῆς. Ἐπηρεάστηκε ἀπὸ τὴ λάμψη καὶ τὰ κοσμικὰ μεγαλεῖα, καὶ ἔχασε τὸ βαθύτερο νόημα καὶ τὸν οὐσιαστικὸ σκοπὸ τῆς ζωῆς της. Προεβλήθησαν ἀπὸ τὰ μέσα ἐνημέρωσης οἱ ἐπιτυχίες τῆς κοινωνικῆς ζωῆς, καὶ ὑποβιβάσθηκαν οἱ κατακτήσεις τῆς οικογενειακῆς. Τὸ χειρότερο, μὲ ὅσα λέγονται, γράφονται καὶ προβάλλονται, ὑποβιβάσθηκαν, γιατί ὄχι, κατηγορήθηκαν καὶ διαβλήθηκαν οἱ πνευματικὲς ἀξίες, καὶ ἔτσι ἔχασαν τὴ βαρύτητα καὶ τὴν ἀξία ποὺ ἔχουν.



βασικῶν ἐμπειριῶν καὶ βιωμάτων. Ἀπαιτοῦν ὅλοι γύρω της νὰ εἶναι ἐνημερωμένη, μορφωμένη, καλλιέργημένη, καὶ ἀκόμη νὰ ἔχει τὴν «προσωπικὴ της ζωὴ».

Ἔνας σύγχρονος ψυχίατρος βεβαιώνει ὅτι ἡ γυναῖκα εἶχε μάθει νὰ εἶναι ἐξαρτημένο πρόσωπο, μὲ στερεότυπα ἰδεώδη καὶ στενὲς φιλοδοξίες, καὶ τώρα καλεῖται νὰ ἐπιτελέσει ἓνα τρίπτυχο (σύζυγος-μπτέρα-ἐργαζόμενη), χωρὶς νὰ ὑπάρχει ἡ γερὴ ὑποδομὴ τῶν στερεῶν θεμελιῶν. Ἔτσι, ὅμως, ἡ γυναῖκα ὀφείλει νὰ δράσει, χωρὶς νὰ ἔχει πίστωση χρόνου γιὰ μιὰ σοβαρὴ καὶ γόνιμη σκέψη. Ἡ δράση της, ποὺ ἔχει πολλοὺς στόχους, δὲν τῆς ἀφήνει περιθώρια γιὰ στοχασμό. Δὲν μελετᾷ καὶ δὲν ἐμβαθύνει στὸ κάθε τι καὶ δὲν τὸ ἀγκαλιάζει ἔτσι ὅπως τὸ θέλει ἡ ψυχὴ της, γιὰτὶ δὲν ἔχει καιρὸ. Ὅμως τὰ ἀποτελέσματα τὴν ἀπασχολοῦν. Ἔτσι, οἱ σκέψεις ἔπονται τῶν γεγονότων.

ὑποβιβάσθηκαν οἱ κατακτήσεις τῆς οἰκογενειακῆς. Τὸ χειρότερο, μὲ ὅσα λέγονται, γράφονται καὶ προβάλλονται, ὑποβιβάσθηκαν, γιὰτὶ ὄχι, κατηγορήθηκαν καὶ διαβλήθηκαν οἱ πνευματικὲς ἀξίες, καὶ ἔτσι ἔχασαν τὴ βαρύτητα καὶ τὴν ἀξία ποὺ ἔχουν.

Ὅλα αὐτὰ ἔχουν ἐπηρεάσει πολὺ τὴ σύγχρονη μάννα, καὶ γι' αὐτὸ τὴν κάθε προσφορά της καὶ τὴ δραστηριότητές της σὲ ὅποιονδήποτε τομέα, ἀκόμη καὶ αὐτὲς τὴς θυσίες ποὺ κάνει γιὰ τὸ σπίτι της, δὲν τὴς προσφέρει μὲ ὅλη τὴν καρδιά της. Δὲν δίνονται ἀπὸ τὸ περίσσευμα τοῦ ἑαυτοῦ της, ἀλλὰ κατ' ἀνάγκην καὶ ἀπὸ τὸ μισερὸ καὶ καχεκτικὸ ὑστέρημά της. Γι' αὐτὸ οὔτε ἡ ἴδια ἱκανοποιεῖται οὔτε καὶ τοὺς γύρω της ἱκανοποιεῖ.

– Στὴ μοναξιά τῆς σύγχρονης μάννας, ἂς προσέξουμε καὶ ἂς ἐπισημάνουμε ἐκεῖνο ποὺ ἐλλέχθη περὶ προσωπικῆς ζωῆς. Αὐτὴ ὡς σκέψη καὶ ὡς ἰδέα δὲν εἶναι ἀξιοκατάκριτη. Καὶ ἡ μάννα εἶναι ἄνθρωπος,



Τὰ κοινωνικὰ δίκτυα καὶ τὸ διαδίκτυο γενικώτερα ἐνισχύουν τὴ μοναξιά, γιὰτὶ ἀντικαθιστοῦν τὴς οὐσιαστικὲς ἀνθρώπινες σχέσεις, ποὺ τὴς χαρακτηρίζει ἡ ἐγγύτητα καὶ ὄχι ἡ ρηχὴ ἐπικοινωνία. Μὲ αὐτὸν τὸν τρόπο πλήττεται ἡ ποιότητα τῶν σχέσεων, καὶ ὄχι ὁ ἀριθμὸς τους. Γι' αὐτὸ χρειάζεται προσοχὴ στὴ χρῆση ὁποιοῦδήποτε ἠλεκτρονικοῦ μέσου.



Αὐτὴ ἡ ἀνακοινοθυρία δημιουργεῖ στὴν ψυχὴ τῆς μάννας μιὰ ἀνησυχία, μιὰ ταραχὴ. Συνεχῶς κατατρύχεται: «Ἄραγε τὸ εἶπα καλὰ; Ἔδρασα ὅπως ἔπρεπε; Τοὺς ἱκανοποίησα;» Καὶ συνεχῶς ἐρωτᾷ τὸν ἑαυτὸ της καὶ ἐναγώνια ἀναμένει τὴν ἀπάντηση. Μιὰ ἀπάντηση ποὺ δὲν ἔρχεται, καὶ ἂν κάποτε ἔρθει, συνήθως δὲν τὴν ἱκανοποιεῖ. Καὶ γι' αὐτὸ ὄλο καὶ ἀμφιβάλλει, σφιγμένη γύρω ἀπὸ ἓναν κλοιό, ποὺ δὲν εἶναι ἄλλος ἀπὸ τὸ ἴδιο τὸ ΕΓΩ της. Καὶ συμβαίνει τοῦτο τὸ περίεργο: Ἐνῶ μπορεῖ νὰ θυσιάσεται γιὰ τὸ σπίτι της, τὴν οἰκογένεια της, αὐτὴ ἡ θυσία της δὲν τῆς γεμίζει τὰ κενά, ἀλλὰ τὸ ἀντίθετο, σὰν νὰ μεγαλύνει τὸ χάσμα. Πάσχει ἀπὸ μιὰ ἐσωτερικὴ μοναξιά. Γιὰτὶ ἄραγε; Γιὰτὶ δὲν βρέθηκε κατάλληλα προετοιμασμένη.

Ἔτσι, ἡ γυναῖκα ἔδωσε μεγάλη βαρύτητα στὴν ἐξωτερικὴ δραστηριότητα, καὶ ὑποβίβασε τὴν ἀξία καὶ τὴ σημασία τῆς οἰκογενειακῆς της ζωῆς. Ἐπηρεάστηκε ἀπὸ τὴ λήψη καὶ τὰ κοσμικὰ μεγαλεῖα, καὶ ἔχασε τὸ βαθύτερο νόημα καὶ τὸν οὐσιαστικὸ σκοπὸ τῆς ζωῆς της. Προεβλήθησαν ἀπὸ τὰ μέσα ἐνημέρωσης οἱ ἐπιτυχίες τῆς κοινωνικῆς ζωῆς, καὶ

καὶ δικαιούται νὰ ἔχει τὴν προσωπικὴ της ὄντοτητα καὶ τὰ δικαιώματά της. Ὅμως, ὅταν αὐτὰ συγκρούονται μὲ ἄλλα οὐσιαστικὰ καὶ βασικὰ στοιχεῖα τῆς ζωῆς, τότε γίνονται πέτρα σκανδάλλου. Ὅταν ἐργάζεται ἔξω ἀπὸ τὸ σπίτι καὶ δημιουργεῖ ὑποχρεώσεις, κανεὶς δὲν μπορεῖ νὰ τὴν καταδικάσει. Ὅταν, ὅμως, αὐτὲς οἱ ἐπαγγελματικὲς καὶ κοινωνικὲς ὑποχρεώσεις γίνονται αἰτία νὰ ἀπομονωθεῖ ἀπὸ τοὺς οἰκείους της, τότε τί γίνεται; Εἶναι ὀρθὸ νὰ συναντᾷ σπάνια τὸν ἄνδρα της; Εἶναι σωστὸ τὴν ὥρα τοῦ πρωΐνοῦ καὶ κάθε Σαββατοκύριακο μόνον νὰ βλέπει τὰ παιδιὰ της; Δὲν ἀντιλαμβάνεται ὅτι ἡ ἔντονη προσωπικὴ ζωὴ (καριέρα, φίλες, κοινωνικὴ ζωὴ, ἀσχολίες ἐκτὸς σπιτιοῦ κ.ἄ.) γίνεται ἀφορμὴ μεγάλης ἀνωμαλίας; Στὴν κατηγορία αὐτὴ ἀνήκουν μάννες ποὺ ξέχασαν ἢ δὲν συνειδητοποίησαν τὴν ἀποστολὴ τους. Καὶ ὡς ἐκ τούτου, ποτὲ δὲν τὴν ἀγάπησαν.

Ἀφήνουμε τὴς μπτέρες ἐκεῖνες ποὺ ζητοῦν ὑπερβολικὰ ἀγαθὰ γιὰ τὸν ἑαυτὸ τους καὶ γιὰ τὴν οἰκογένειά τους. Π.χ., μιὰ γιατρὸς ὁμολογεῖ ὅτι ἐλάχιστα, μέσα στὴν ἡμέρα, βλέπει τὰ παιδιὰ της. Τοὺς προσφέρει ὅμως τὰ πάντα, ὅ,τι ἐπιθυμήσουν

τὸ ἔχουν, ἐκτὸς ἀπὸ αὐτὴν. Ἔτσι, ἐνῶ εἶναι τόσο γεμάτη μέσα στὴν ἔντονη καὶ ἐπιμελῆ φροντίδα γιὰ τὴν οἰκονομικὴ ἄνεση ποὺ παρέχει στὸ σπίτι της, ἀπὸ τὸ ἄλλο μέρος εἶναι ΜΟΝΗ, καὶ ὡς ἐκ τούτου ξένη ἀπὸ τὸ οἰκογενειακὸ της περιβάλλον.

– Ἄλλὰ καὶ κάτι ἄλλο. Ἄν ἡ γυναῖκα προσφέρει, χωρὶς νὰ νιώθει προσωπικὴ ἀσφάλεια, διότι δὲν βρίσκει κατανόηση ἢ ἀναγνώριση ἀπὸ τὸ περιβάλλον της, ἂν δηλαδὴ προσφέρει, γιὰτὶ δὲν μπορεῖ νὰ κάνει διαφορετικά, καὶ τότε τὸ ἀντάλλαγμα θὰ εἶναι ἡ μοναξιά. Ἐὰν ἀγαπᾷ ἀπὸ ἀνασφάλεια, τότε θὰ αὐξήσει τὴ μοναξιά της, καὶ ἡ μοναξιά θὰ φέρει τὶς φοβίες. Διότι ὁ συναισθηματικὸς κόσμος τοῦ ἀνθρώπου εἶναι φτιαγμένος ἔτσι, γιὰ νὰ ἰκανοποιεῖται μὲ τὴ ζεστασιά, τὴν εὐτυχία καὶ τὴν ἀγάπη. Καὶ τρομοκρατεῖται, μπερδεύεται καὶ διασπᾶται, ὅταν συναντᾷ ἀποξένωση, καὶ τὸ σπουδαιότερο, ἐξαναγκασμὸ σὲ ἀπομόνωση. Ἡ μάννα, λοιπόν, ἢ ἡ γυναῖκα γενικά, λόγῳ ἑλλείψεως κατανόησης καὶ τρυφερότητας ἀπὸ τοὺς δικούς της, γίνεται τὸ μοναχικὸ ἄτομο μὲ τὸ σύνδρομο τῆς ἀπογοήτευσης.

– Ἀκόμη, τὰ κοινωνικὰ δίκτυα καὶ τὸ διαδίκτυο γενικώτερα ἐνισχύουν τὴ μοναξιά, γιὰτὶ ἀντικαθιστοῦν τὶς οὐσιαστικὲς ἀνθρώπινες σχέσεις, ποὺ τὶς χαρακτηρίζει ἡ ἐγγύτητα καὶ ὄχι ἡ ρηχὴ ἐπικοινωνία. Μὲ αὐτὸν τὸν τρόπο πηλῆτται ἡ ποιότητα τῶν σχέσεων, καὶ ὄχι ὁ ἀριθμὸς τους. Γι' αὐτὸ χρειάζεται προσοχὴ στὴ χρῆση ὁποιοῦδήποτε ἠλεκτρονικοῦ μέσου.

Ἀντιμετωπίζω τὴ μοναξιά μου

« Ἡ παραμέληση τῆς μοναξιάς πηγάζει ἀπὸ τὴν ἴδια τὴ μοναξιά. Ἀρνούμαστε νὰ τὴν παραδεχθοῦμε, καὶ ἔτσι νὰ τὴν ἀντιμετωπίσουμε».

Ὅμως θὰ πρέπει νὰ ὁμολογήσουμε ὅτι ἡ μοναξιά εἶναι μιὰ κατάσταση. Δὲν εἶναι ἀπλῶς ἓνα ἐλλείτωμα, δὲν εἶναι ἓνα χαρακτηριστικὸ κληρονομικὸ ἢ ἐπίκτητο τῆς προσωπικότητας τῆς σύγχρονης μάννας. Ἡ μοναξιά μπορεῖ νὰ παρουσιασθεῖ στὸν καθένα ποὺ δὲν ἀγαπᾷ εἰλικρινὰ τὸν ἑαυτὸ του, ποὺ δὲν φροντίζει νὰ τὸν κάνει τὸν καλυτέρο του



φίλο, καὶ τὸ χειρότερο, ποὺ δὲν προσπαθεῖ νὰ σπάσει τὰ ἀδιαφανῆ κρύσταλλα τοῦ Ἐγώ. Καὶ ἀπὸ τὸ ἄλλο μέρος, ὅταν ἀπὸ τοὺς γύρω του ἔχει συνεχεῖς ἀξιώσεις καὶ ἀπαιτήσεις, χωρὶς νὰ τοὺς προσφέρει τίποτε, καὶ τὸ πιὸ σημαντικό, ὅταν δὲν καλλιεργεῖ τὴν ἀγάπη καὶ δὲν ἐπιδιώκει νὰ συνδέεται μαζὶ τους μὲ γνήσια καὶ εἰλικρινῆ αἰσθήματα, τότε φυσικὸ εἶναι νὰ ἀποξενώνεται ἀπὸ τοὺς ὁποιοσδήποτε διπλανοὺς του.

Μένω μόνος. Τί διαφορετικὴ προσέγγιση γιὰ τὸν καθένα μας! Γιὰ ἄλλον σημαίνει ἀπομόνωση, καὶ γιὰ ἄλλον ἀνάπαυση καὶ ἡσυχία. Νὰ μείνεις μόνος χωρὶς τὸν Θεὸ θὰ εἶναι τρομερό, ἀλλὰ τὸ νὰ μείνεις μόνος μαζὶ Του εἶναι πρόγευση τοῦ οὐρανοῦ. Μιὰ παράξενη δύναμη ἀποκτᾷ κανεὶς στὴν μοναξιά μὲ Ἐκεῖνον.

Μένω μόνος. Τί διαφορετικὴ προσέγγιση γιὰ τὸν καθένα μας! Γιὰ ἄλλον σημαίνει ἀπομόνωση, καὶ γιὰ ἄλλον ἀνάπαυση καὶ ἡσυχία. Νὰ μείνεις μόνος χωρὶς τὸν Θεὸ θὰ εἶναι τρομερό, ἀλλὰ τὸ νὰ μείνεις μόνος μαζὶ Του εἶναι πρόγευση τοῦ οὐρανοῦ. Μιὰ παράξενη δύναμη ἀποκτᾷ κανεὶς στὴν μοναξιά μὲ Ἐκεῖνον.

Μόνος, μονώτατος με τον Θεό έζησε μεγάλο μέρος της επίγειας ζωής του ο Προφήτης Ήλιος. Και μόνος και με τον κόσμο, τόνιζε ο όσιος Ίερώ- νυμος της Αίγινας.

Τελικά, κατανοώ πώς μοναξιά δεν είναι να είμαι μόνος, αλλά το να μην μοιράζομαι, το να μην ζω, το να διστάζω να αφεθώ στην αγάπη. Να έχω σχέσεις επιδερμικές, σχέσεις βοηθικές, σχέσεις συναλληλαγής, που με βυθίζουν όλο και πιο πολύ στη μοναξιά.

Λέω: «Σ' αγαπώ», και ο μόνος που αγαπώ είναι ο έαυτός μου, αφού αυτόν προσδοκώ να αντικρύ- ζω στα πρόσωπα των άλλων, η καλύτερα αυτόν προσδοκώ να κάνω τους άλλους να δοϋν.

Φίλοι πολλοί, και όμως, μήπως δεν προσπά- θησα ποτέ να περιδιαβώ στα στενά σοκάκια της ψυχής τους, να συνδεθώ μαζί τους, ούτε καν να

Δεν σωζόμαστε μόνοι μας. Έχουμε ανάγκη ο ένας τον άλλο. Σε κάθε καμπή της πορείας μας, σε κάθε στιγμή του αγώνα μας, κάποιος να βρίσκεται δίπλα μας ως στήριγμα, παρηγοριά και βοηθός μας, αλλά και εμείς πρόθυμα να γινόμαστε συμπαρασάτες και βοηθοί στους αδελφούς μας. Να μην τους αφή- νουμε μόνους. Μας το λέει ο Θεός: « Άγαθοι οί δύο υπέρ τον ένα» (Έκκλ., δ' 9).

«Έλα κοντά Μου», έναγωνία καλεϊ ο Χριστός τον κουρασμένο σημερινό άνθρωπο, και πρώτα από όλα τη σύγχρονη μάννα. «Πιάσε φιλία μαζί ΜΟΥ. Με τη δική μου συμπαράσταση και παρου- σία, χωρίς να αλληλάξει τόπους και απασχολήσεις, θα πάρει άλλο νόημα και περιεχόμενο η ζωή σου, που θα γεμίσει και θα σε ίκανοποιεί βαθύτατα. Μέσα στο σπίτι σου θα βρίσκεισαι αντιμετώπη με τα προβλήματά σου, όμως όχι ΜΟΝΗ. Ή συντροφιά



Τελικά, κατανοώ πώς μοναξιά δεν είναι να είμαι μόνος, αλλά το να μην μοιράζομαι, το να μην ζω, το να διστάζω να αφεθώ στην αγάπη. Να έχω σχέσεις επιδερμικές, σχέσεις βοηθικές, σχέσεις συναλληλαγής, που με βυθίζουν όλο και πιο πολύ στη μοναξιά.



τους γνωρίσω; Φίλοι έξ αποστάσεως, λοιπόν! Με τρομάζει το άνοιγμα, το ξεβόλημα. Έκείνο που πιο πολύ ξεβολεύει είναι το να προσπαθήσεις να αγαπήσεις τον άλλο όπως είναι ακριβώς. «Πονάει η καρδιά, όταν ψηλώνει», και για να χωρέσει τον άλλο στις αληθινές του διαστάσεις, πονάει, γιατί έχει μάθει άλλοτε να τον «πιέζει», άλλοτε να τον «τραβάει», άλλοτε να τον «παραμερίζει», κι έτσι μένω φυλακισμένος στον έαυτό μου, και ως τώρα νόμιζα ότι ζούσα!!! Όμως η ουσία και η όμορφιά της ζωής είναι σ' αυτό το ταξίδι του «έγώ» μας και στη συνάντηση με τό «έσύ», με τον πλησίον.

Έπίλογος

Άπο άτομα (α+τέμνω) που δεν τέμνονται, δεν χωρίζονται, που μένουν περιχαρωμένα στα άσφυκτικά σύνορα του έαυτού τους, να γίνουμε πρόσωπα (πρός+όψη) που δείχνουν την όψη τους, που κοινωνοϋν τον έαυτό τους. Πρόσωπα που αναζητοϋν την κοινωνία, την έπαφή, το μοίρασμα. «Γιατί ζωή που δεν μοιράζεται είναι ζωή χαμένη».

σου μαζί μου δεν θα εξαφανίσει τα προβλήματά, αλλά θα τ' αντιμετώπιζει από άλλη όπτική γωνία, και η μοναξιά ως άρνηση τότε θα εξουδετερώνεται, ενώ η "μοναξιά" ως σύντροφος μαζί μου θα γίνεται πηγή έσωτερικής ανανέωσης».

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Άρ. Άσπιώτη, Ή γυναίκα και ο ψυχικός της κόσμος, έκδ. «Ψυχολογία και Ζωή», 14.
2. Eva Firkel, Προβλήματα και πεπρωμένα της γυναικός, έκδ. «Ψυχολογία και Ζωή», 25.
3. Άρθρο Κ. Ντάνου, Έφημερίδα Καθημερινή.
4. Έμερολόγιο ΧΦΕ, Όκτώβριος 2018, «Λα- θρεπιβάτες».
5. Εύαγγ. Γαλανάκη, Μοναξιά, το παράδοξο της ανθρώπινης φύσης, έκδόσεις Gutenberg.

Άπο τα θέματα του Κύκλου Μπέρων του Συλλόγου Όρθοδόξου Έσωτερικής Έραποστολής «Ό Άπόστολος Παϋλος»

Περιστατικά του καλοκαιριού

- 1 -

Ἀπὸ τὸ Βέλγιο ἦρθε· γιὰ διακοπές. Μὲ τὴ γυναικὰ του καὶ τὰ δυὸ μικρὰ παιδιά του. Πέρασαν ἀπ' τὸ σπίτι, νὰ μᾶς δοῦν γιὰ λίγο. Φοροῦσε ἕνα λευκὸ ἀθλητικὸ μπλουζάκι, μὲ καταγραμμένο μπροστὰ ὄλο τὸ στήθος.

«Σήκω... σήκω ἀπάνω...», τοῦ εἶπα, «τέντωσε τὴ μπλουζα σου, καλέ, νὰ δῶ τί γράφει...».

Τὸ ἔκανε μὲ σπουδὴ καὶ καμάρι. Ἄνετα κι ἀπὸ σχετικὴ ἀπόσταση, διάβασα μεγεθυμένο τὸ μὸτο:

*«Δὲν ἐλπίζω τίποτα
Δὲ φοβᾶμαι τίποτα
Εἶμαι ἐλεύθερος».*

Τὸν κοίταξα ἀπορημένη, καθὼς ἐκεῖνος περιμένα νὰ θαυμάσω, νὰ τὸν συγχαρῶ. Δὲν ἤξερα ἀν συνειδητοποιημένα μετέφερε τὸ ἀλαζονικὸ μήνυμα τῆς ἀθεΐας καὶ τοῦ ληονταρισμοῦ. Ἄν ἐνιωθε πὼς γίνεται ἡ ζωντανὴ διαφήμισή τους. Ἄ... ὄχι... τοῦ ἀρκοῦσε ἡ ὑπογραφή τοῦ ὀνομαστοῦ συγγραφέα.

«Κρίμα, ποὺ δὲν ἔχω νὰ σοῦ δώσω καὶ γὼ ἕνα μπλουζάκι, ποὺ νὰ γράφει, ὅμως, πάνω του:

*“Ἡ ἐλπίς μου ὁ Πατήρ
Καταφυγή μου ὁ Υἱός
Σκέπη μου τὸ Πνεῦμα τὸ Ἅγιον...”*

καὶ μ' αὐτὸ νὰ κάνεις πολλὲς, πολλὲς φορὲς τὸν γῦρο τοῦ κόσμου», εἶπα, μά... δὲν ἠσύχασα...

- 2 -

Ἔχω πάντα στὴν καρδιά μου ἕνα βαθὺ σεβασμὸ γιὰ τοὺς ἀνθρώπους ποὺ δὲν ἀφήνουν τὴν προσωπικὴ τους θλίψη νὰ τοὺς ἀπομονώσῃ καὶ νὰ τοὺς ἀφαιρέσῃ τὸ ἐνδιαφέρον γιὰ τὸν ὑπόλοιπο κόσμο.

Κάποιο καλοκαίρι, ἕνα ἐντελῶς ἀπλὸ περιστατικὸ ξαναζωντάνεψε τὸν θαυμασμὸ μου γι' αὐτὲς τὲς ἡρωικὲς ψυχές.

Ἦμουν στὲς Θερμοπύλες, γιὰ τὰ θεραπευτικὰ λουτρά τους. Ἔνα πρωινὸ, τυλιγμένη στὸ μπουρνούζι μου, κατέβαινα γιὰ τὸ καθημερινὸ μου μπάνιο. Μπροστὰ ἀπὸ μένα, σὲ κάποια ἀπόσταση, ἔβλεπα μιὰ ἡλικιωμένη κυρία, νὰ περπατᾷ μὲ δυσκολία, βοηθούμενη ἀπὸ ἕνα μεταλλικὸ Π (περπατούρα). Ἦτανε σκυφτὴ, σὲ βαθμὸ ποὺ τὸ κορμί της, ἀπ' τὴ μέση καὶ πάνω, ἦταν παράλληλο μὲ τὸ ἔδαφος. Καθὼς τὴν παρατηροῦσα, εἶδα πὼς εἶχε φτάσει σ' ἕνα σκαλοπάτι καὶ περιμένα κάποιον νὰ τὴ βοηθήσῃ, γιὰ νὰ τ' ἀνεβεῖ. Τάχυνα



τὸ βῆμά μου. Καὶ τὴν ἔφτασα. Κι ἐνῶ σκεφτόμουνα μπερδεμένη κι ἀμήχανη, πὼς νὰ κρατήσω αὐτὴν καὶ τὸ Π μαζί, γιὰ ν' ἀνεβεῖ τὸ σκαλοπάτι, ἐκεῖνη γύρισε μὲ κόπο τὸ σκυφτὸ κεφάλι της, μὲ κοίταξα ἀπὸ πάνω ὡς κάτω μὲ δύο ὀλοστρόγγυλα ἀγαθὰ μάτια καὶ χαμογελώντας –πρὶν προφτάσω ἐγὼ νὰ βγάλω ἰδέξη– μοῦ εἶπε:

– Τί ὠραῖα χρώματα ἔχει τὸ μπουρνούζι σου!

- 3 -

Σὰν ἔβγαينه ὁ ἱερέας, μπρὸς στὴν εἰκόνα τῆς Παναγιάς, γιὰ νὰ μνημονέψῃ ἕνα πλῆθος ὀνόματα, ποὺ τοῦ εἶχανε δώσει γιὰ τὲς Παρακλήσεις τοῦ Δεκαπενταυγούστου, ἄναβε κι ἐκεῖνη ἕνα κερὶ. Τὸ παρακολουθοῦσε συνεχῶς κι ἀδιάληπτα, μέχρι τέλους τοῦ καψίματός του, μὴν τύχει καὶ τῆς τὸ σβήσῃ ἡ ἐκκλησάρισσα. Ὅταν αὐτὸ καιγόταν, ἄναβε ἕνα δεύτερο. Κάθε ἀπόγεμα, τὸ ἴδιο. Δυὸ κερὰ, τὸ ἕνα μετὰ τὸ ἄλλο.

Μιὰ μέρα, δὲ βάσταξα καὶ τῆς ζήτησα ἐξήγηση.

«Ἄ...», μοῦ εἶπε, «ἀνάβω ἕνα κερὶ, καὶ ὥσπου νὰ τελέψῃ, προσεύχομαι γιὰ κάθε γνώριμό μου πρόσωπο... Καὶ καθὼς καίγεται τὸ δεύτερο, ξεμελετῶ ὅλους ἐκείνους ποὺ ἔφυγαν πιά ἀπὸ τούτη τὴ γῆ, τῆς πίκρας καὶ τοῦ στεναγμοῦ, καὶ προσεύχομαι γιὰ τὴν ἀνάπαψή τους...».

Δυὸ κερὰ προσευχῆς κάθε ἀπόγεμα, γιὰ τὸν συνάνθρωπο... ἀναμμένα ἀπ' τὴν ἀγάπη μιᾶς ἀπλῆς, πιστῆς καρδιάς...

Εἶναι ποὺ τὸ καλοκαίρι δὲν ἔχει μόνο τσοῦχρες, κοχύλια καὶ βότσαλα...

ΝΑΥΣΙΚΑ ΙΕΣΣΑΙ ΚΑΣΙΜΑΤΗ

Τὰ μαργαριτάρια εἰς τὴν Παρθένον



Μαργαριτάρια τ' Οὐρανοῦ καὶ τῆς Ἁγιοσύνης
 Στολίζουν τὴν Παρθένο μας, τὴν Ἄχραντο Μαρία.
 Τὴν Πλατυτέρα Οὐρανῶν, πάντων Ἁγιοτέρα,
 Μητέρα Θεοῦ, Μεσίτρια, γλυκιὰ Παρηγορήτρα.
 Βάτος ἡ ἀκατάφλεκτος, Στάμνος ἡ Παναγία,
 τιμιώτερα Χερουβεῖμ, Ὑπερενδοξοτέρα,
 ἡ Χάρη Σου, ἡ Ὑπομονὴ καὶ τὸ Παράδειγμά Σου.
 Ὑπὸ Δαυῖδ κι Ἐσέ, Ἰωακείμ καὶ Ἄννας,
 ἐφάνη νέος Οὐρανὸς καὶ νέα Βασιλεία
 καὶ τριφεγγὴς Ἀνατολὴ καὶ Θύρα Παραδείσου.
 Μαργαριτάρια θεϊκὰ στολίζουν τὴν Παρθένο,
 τὴν Παναγία τοῦ Οὐρανοῦ, Μεσίτρια τῶν Ὁλῶν.
 Μὲ τὴν ἐλπίδα στὴν ψυχὴ, τὰ μάτια μου ὑψώνω
 καὶ βλέπω Σέ, Παρθένε μας, κι ἡ Ἐλπίδα δυναμώνει.
 Ὅλα τὰ παράπονα μὲ ὑπομονὴ τὰ βλέπεις,
 κι ἐγὼ ἐλπίζω, προσπαθῶ, σ' ὅλα τὰ βήματά μου,
 γιατί τὸ ξέρω, δίπλα μου Χριστὸς καὶ Παναγία μου.
 Μαργαριτάρια σκέπτομαι, ὅταν Σέ ἐπικαλοῦμαι
 καὶ Σέ φωνάζω Παναγία, Ἄχραντε Θεοτόκε.
 Μαρία Ἀειπάρθενε, γλυκιὰ Παρηγορήτρα,
 Μεσίτρια στοὺς Οὐρανοὺς καὶ Θύρα Παραδείσου.
 Ἡ καθοσύνη Σου πολλὴ, ἀτέλειωτη, μεγάλη.
 Βοήθησέ μας, Δέσποινα, γλυκιὰ μου Παναγία,
 νὰ βροῦμε τὸν Παράδεισο κι ὅλα τὰ Χερουβεῖμ.
 Μαρία Μυρτιδιώτισσα, Κυθέρων ἡ Προστάτις,
 Παραμυθία Δέσποινα, Θύρα Βατοπεδίου,
 Μουχλιώτισσα Παρθένε μου, Βυζάντιου ἡ Ἐλπίδα,
 Γοργοεπήκοε, Ἄγνή, τρέχεις καὶ προστατεύεις.

Μαργαριτάρια ἀθάνατα στολίζουν τὴν Παρθένο
 καὶ λάμπουνε στοὺς Οὐρανοὺς καὶ μᾶς παρηγοροῦνε.
 Ἀμήν.

200 χρόνια ἀπὸ τὸ "Όραμα τῆς Ὁσίας Πελαγίας στὴν Τήνο (1822-2022)

Διακόσια χρόνια πέρασαν, μετὰ τὴν Χάρη τοῦ Θεοῦ, ἀπὸ τὸ θαυμαστὸ Ὅραμα τῆς Ὁσίας Πελαγίας, ἐκεῖ ψηλὰ, στὸ Κεχροβούνη τῆς Τήνου, στὴν Ἱ. Μονὴ τῆς Κυρίας τῶν Ἀγγέλων, τὸν Ἰούλιο τοῦ 1822. Τότε ποὺ ὁ λαὸς τῆς Τήνου καὶ οἱ παρεπιδημοῦντες πρόσφυγες ἀπὸ τὴ Χίο, τὴ Κυδωνίη καὶ τὰ Μοσχονήσια, τὴ Σμύρνη καὶ τὴν Πόλην, τὴ Θράκη καὶ τὴν Πελοπόννησο, τὴν Ὑδρα καὶ τὰ Ψαρά – πλῆθος κόσμου, γύρω στὴς 28.000, ζοῦσαν στὸ νησί – ἐνστερνίστηκαν τὸ μήνυμα τοῦ Οὐρανοῦ γιὰ τὴν ἀνεύρεση τῆς Ἁγίας Εἰκόνας τοῦ Εὐαγγελισμοῦ καὶ τὴν ἀνέγερση Ναοῦ μεγαλοπρεποῦς. Ἐκεῖ θὰ ἐνθρονιζόταν ἐπὶ γῆς ἡ Βασιλίτσα τῶν Οὐρανῶν, ἐδῶ στὴν Τήνο, τὸ ἄσπρη ὡς τότε Κυκλαδονήσι, καταμεσῆς τοῦ Αἰγαίου.

Μιὰ ἀναδρομὴ στὴν ἱστορία τῆς Τήνου ἀπὸ τὸ 1207 καὶ ἐξῆς μᾶς θυμίζει πῶς καὶ τοῦτο τὸ νησί ὑπέστη τῆς συνέπειες τῆς Δ' Σταυροφορίας τοῦ 1204. Ἀπὸ τὸ 1207 στὴν ἐξουσία τῶν Φράγκων (Γκίζηδων), καὶ ἐν συνεχείᾳ τῶν Βενετῶν. Ἐπὶ πέντε συνολικὰ αἰῶνες, ἡ Τήνος, ὑπὸ τὴν κυριαρχία τῆς χριστιανικῆς Βενετίας, ἤλθε σὲ ἐπαφὴ μὲ τὸν προηγμένο δυτικοευρωπαϊκὸ πολιτισμὸ καὶ τὴν προοδευτικὴ σκέψη, καὶ ἦταν ἡ τελευταία κτήση τῆς Ἑνετικῆς Δημοκρατίας ποὺ ἔπεσε στὰ χέρια τῶν Τούρκων, τὸ 1715. Ἐναν αἰῶνα περίπου ἔζησε κάτω ἀπὸ τὸν ὀθωμανικὸ ζυγὸ, μὰ δὲν δοκίμασε σκληρά. Ὁ Σουλτᾶνος ἀναγνώρισε στοὺς κατοίκους τὰ βυζαντινὰ ἔθιμα καὶ προνόμια ποὺ θέσπισαν οἱ Φράγκοι καὶ οἱ Ἑνετοί. Τοὺς παραχώρησε κι ἄλλα, ποὺ ὀδήγησαν σὲ αὐτοδιοίκηση καὶ εὐημερία.

Τοῦρκος δὲν πατοῦσε στὸ νησί. Δικὸς τους ἐπίτροπος (βικέλης) παρέδιδε μία φορὰ τὸν χρόνο στὴν Κωνσταντινούπολη τοὺς ἀναλογοῦντες φόρους, ὅσους ἐπέβαλλε ἡ Πύλη. Γι' αὐτὸ ἐδῶ στὴν Τήνο, ποὺ ζοῦσε ὑπὸ καθεστῶς ἐλευθερίας, κατέφευγαν πρόσφυγες ἀπὸ τὰ ἐπαναστατημένα μέρη, κι οἱ Τήνιοι, φιλεὺσπλαχνοὶ καὶ φιλόξενοι, τοὺς ὑποδέχονταν ἀδελφικά, ὑπακούοντας στὸ τῆς Γραφῆ, «*ἔλεον θέλω καὶ οὐ θυσίαν*» (Ματθ., θ' 9). Οἱ Τήνιοι εἶχαν ἀλληλεγγύη καὶ στὰ ἐκκλησιαστικὰ πράγματα. Ὁ Δυτικὸς Ἐπίσκοπος τῶρα περιορίζει



τὴς δικαιοδοσίας του μόνο στὴν Καθολικὴ Ἐκκλησία τῆς Τήνου, ἐνῶ οἱ Ὁρθόδοξοι εἶχαν δικὸν τους Ἐπίσκοπο, στὴν ὁποῖο ὑπάγονταν. Ἀνώτατη ἐκκλησιαστικὴ ἀρχὴ καὶ κορυφὴ τῆς Ὁρθοδοξίας ἦταν τὸ Οἰκουμενικὸ Πατριαρχεῖο τῆς Κωνσταντινούπολης.

Εὐσεβεῖς καὶ θεοσεβούμενοι, οἱ Τήνιοι διακρίνονταν ἀνεκάθεν γιὰ τὴν εὐλάβειά τους πρὸς τὰ θεῖα. Τεκμήρια τῆς θρησκευτικότητάς τους οἱ ἐκκλησίες στὴν πόλη καὶ στὰ χωριά, ἀλλὰ καὶ τὰ ἀπειράριθμα πάλληευκα καὶ γραφικὰ ἐξωκκλήσια, διάσπαρτα σ' ὅλο τὸ νησί. Σκαρφαλωμένα στοὺς λοφίσκους καὶ στὴς πλαγιές, ψηλὰ σὲ ἀπόκρημνα βουνὰ ἢ φωλιασμένα στὴς μυρωμένες ρεματιές καὶ τὰ πολύβουσα ἀκρογιάλια, σὲ αὐλὲς καὶ ἐλαιῶνες, ἡμερεύουν τὸ τοπίο καὶ κινοῦν τὸν διαβάτη σὲ ἐξαγνισμὸ καὶ ἀνάταση. Σ' ἐκεῖνα «*τὰ λυτρωτήρια καὶ θεραπευτήρια ψυχῶν τε καὶ σωμάτων*», μὲ πίστη κατέφευγαν οἱ Τήνιοι κι ἐκλιπαροῦσαν ἀπ' τὴν καρδιά τους τὴν προστασία τοῦ Θεοῦ. Ἡ Ἑλληνικὴ Ἐπανάσταση τὸ 1822 εἶχε ἤδη ἐκτραγεῖ, καὶ ἀγωνίζονταν οἱ ἀδελφοί

Διακόσια χρόνια πέρασαν, με τὴ Χάρη τοῦ Θεοῦ, ἀπὸ τὸ θαυμαστὸ “Όραμα τῆς ‘Οσίας Πελαγίας, ἐκεῖ ψηλὰ, στὸ Κεχροβούνι τῆς Τήνου, στὴν ‘Ι. Μονὴ τῆς Κυρίας τῶν ‘Αγγέλων, τὸν ‘Ιούλιο τοῦ 1822. Τότε ποὺ ὁ λαὸς τῆς Τήνου καὶ οἱ παρεπιδημοῦντες πρόσφυγες ἀπὸ τὴ Χίο, τὶς Κυδωνιὲς καὶ τὰ Μοσχονήσια, τὴ Σμύρνη καὶ τὴν Πόλη, τὴ Θράκη καὶ τὴν Πελοπόννησο, τὴν “Υδρα καὶ τὰ Ψαρά –πλήθος κόσμου, γύρω στὶς 28.000, ζοῦσαν στὸ νησί– ἐνστερνίστηκαν τὸ μήνυμα τοῦ Οὐρανοῦ γιὰ τὴν ἀνεύρεση τῆς ‘Αγίας Εἰκόνας τοῦ Εὐαγγελισμοῦ καὶ τὴν ἀνέγερση Ναοῦ μεγαλοπρεποῦς. Ἐκεῖ θὰ ἐνθρονιζόταν ἐπὶ γῆς ἡ Βασίλισσα τῶν Οὐρανῶν, ἐδῶ στὴν Τήνο, τὸ ἄσημο ὡς τότε Κυκλαδονήσι, καταμεσῆς τοῦ Αἰγαίου.

τους σὲ στεριὲς καὶ θάλασσες, ἀπὸ τὴ Μολδαβία ὡς τὴν Πελοπόννησο, τὴ Στερεά, τὴν Εὐβοία, τὴ Θεσσαλία καὶ τὰ νησιά μας.

Καὶ οἱ ἴδιοι, μὲ πρωτοπόρο τὸν Γεώργιο Παλαμάρη, εἶχαν κηρύξει τὴν Ἐπανάσταση στὸ νησί τους, στὴν κωμόπολη τοῦ Πύργου, στὶς 31 Μαρτίου τοῦ 1821. Καὶ στὶς 20 Ἀπριλίου τοῦ ἴδιου ἔτους, σὲ πάνδημη τελετὴ στὸν μητροπολιτικὸ ναὸ τῶν Ταξιαρχῶν, ὕψωσε τὴ σημαία τῶν Φιλικῶν ὁ Μητροπολίτης Τήνου Γαβριήλ. Δύο μέρες νωρίτερα, στὶς 18 Ἀπριλίου, εἶχε ἀποκεφαλιστεῖ στὴν Κωνσταντινούπολη ὁ Τήνιος ἥρωας Φιλικὸς ἐθνομάρτυρας Φραγκῆσκος Γεωργαντόπουλος, ἀπὸ τοὺς πιὸ ἐμπιστοὺς μυστικοσυμβούλους τοῦ Πατριάρχου Γρηγορίου τοῦ Ε΄, ἐνῶ τὴν προηγούμενη ἡμέρα ἀποκεφαλίστηκε καὶ ὁ ἀδελφός του Ἰωάννης Γεωργαντόπουλος. Ἀλλὰ καὶ 300 περίπου Τήνιοι

ἀγωνιστὲς θυσιάστηκαν στὰ Στύρα τῆς Εὐβοίας, πολεμώντας ἐναντίον πολυπληθῶν Τούρκων. Ἡ Τήνος εἶχε ἤδη ἐκπληρώσει τὸ χρέος της σὲ αἷμα στὸν βωμὸ τῆς ἐθνεγερσίας, καὶ ἦταν πολὺμορφη ἢ προσφορά της καθ’ ὅλη τὴ διάρκεια τοῦ Ἀγῶνα.

Ἦταν ὅμως ἐπιτακτικὴ ἡ θεία ἐπέμβαση κατὰ τὸ δεύτερο ἔτος τῆς Ἐπανάστασης, ὅταν, μετὰ τὶς πρῶτες νίκες, ἀναφάνηκαν οἱ δυσκολίες καὶ διενέξεις, ἐνῶ ἡ διχόνοια ἔφερνε τὸν ἀλληλοσπαραγμὸ μεταξὺ τῶν Ἀγωνιστῶν. “Ἐνα θαῦμα θὰ ἔσωζε τὴν Ἑλλάδα! Ἐπρεπε νὰ γίνῃ πεποίθηση στοὺς Ἕλληνες πὼς τὸν τελικὸ λόγὸ στὰ ἀνθρώπινα ἔχει ὁ Θεός, ὁ διακυβερνῶν τὰ σύμπαντα, «ὁ δρακὶ τὴν πᾶσαν ἔχων κτίσιν». Χωρὶς τὴν ἄνωθεν βοήθεια, χανόταν τὸ πᾶν. Σ’ αὐτὸ ἀκριβῶς τὸ σημεῖο συνέβησαν οἱ Τήνιοι, «ἀδιαλείπτως» ἐπικαλοῦμενοι τὴ θεία ἀντίληψη ὑπὲρ τῆς Ἐπανάστασως. Καὶ ἀπάντηση

ἡ παντοδυναμία τοῦ Θεοῦ στὶς ἔνθερμες ἐπικλήσεις μὲ θαῦμα μέγα: «χαρὰν μεγάλην» εὐαγγελίζεται ἡ θαυμαστὴ ἀνεύρεση τῆς θαυματουργῆς Εἰκόνας τοῦ Εὐαγγελισμοῦ! Ὁ Θεὸς εἶχεν ὑπογράψει τὴν σωτηρίαν τῆς Ἑλλάδος!

Τὸ φῶς τῆς λύτρωσης ἀπρόσμενα ἄστραψε πάνω ἀπ’ τὴν πόλη τῆς Τήνου, στὴν κορυφὴ τοῦ Κεχροβουνίου, ἐκεῖ, στὴ γυναικεία ‘Ι. Μονὴ τῆς Κοιμήσεως τῆς Θεοτόκου, «τῆς Κυρίας τῶν Ἀγγέλων». Ἐρὸς τόπος προσευχῆς, ἀσκήσεως καὶ σιωπῆς ἀπὸ τὸν ΙΑ΄ ἢ ΙΒ΄ αἰῶνα. Μονὴ σταυροπηγιακὴ, ἀπ’ εὐθείας ἐξαρτώμενη ἀπὸ



τὸ Οἰκουμενικὸ Πατριαρχεῖο. Ἦς προσεγγίσουμε τὸν ἱερό ἐκεῖνο χώρο, ὅπως μᾶς τὸν ζωγραφίζει ἡ νῦν Ἑγουμένη Ἰουλιανὴ Ρηγοπούλου, ποὺ ζεῖ μέσα στὴν ἀγιοπνευματικὴ παράδοση καὶ ἀναπνεῖ στὴν ἀγιασμένη περιρρέουσα ἀτμόσφαιρα τῆς Μονῆς: «... Κεχροβούνη δὲν εἶναι μόνο ἓνα μοναστήρι μὲ σπάνια ἀρχιτεκτονικὴ ἀπλότητα καὶ λιτότητα, μὲ καμάρες καὶ ὑπέρθυρα, μὲ κατώγια ποὺ μυρίζουν νωτισμένο λιβάνι, μὲ πέτρινα σκαλοπάτια καὶ ἀπάνεμες αὐλές, ὅπου ξεκουράζονται τὰ γεράνια καὶ τὰ βασιλικά, δὲν εἶναι μόνο ἔρμαιο τῶν τεσσάρων ἀνέμων, ὅπως χαριτωμένα ἔλεγε ὁ φίλος τῆς Μονῆς Ἀλέξανδρος Μωραϊτίδης, ἀλλὰ Κεχροβούνη εἶναι ζωὴ δοκιμασμένη στὸν χρόνο μὲ μακριὰ παράδοση ἀγιότητας, σιωπῆς, προσευχῆς καὶ ἄσκησης. Κεχροβούνη εἶναι ἡ ἱστορία, σαρκωμένη στὶς ταπεινὲς μοναχὲς ποὺ ἔζησαν καὶ ἔφυγαν, χωρὶς νὰ πάρει κάποιος εἶδηση τὴν παρουσίαν τους ἢ νὰ μάθει κάποιος κάτι ἀπὸ τὴ ζωὴ τους τὴν ἀσκητικὴ καὶ ἐνάρετη».

τὶς ἡλιγαριές, στοὺς ἐλαιῶνες καὶ στοὺς περιστεριῶνες, καὶ σταματοῦσε στὰ ἐξωκκλήσια. Στὸ ἰδιόκτητο ἐξωκκλήσι τοῦ Εὐαγγελισμοῦ τῆς Θεοτόκου πήγαινε συνέχεια. Τὸ στόλιζε μὲ ἀγριολιουλούδα, ἄναβε τὸ καντηλάκι ψιθυρίζοντας, «Χριστέ, τὸ φῶς τὸ ἀληθινόν...», θύμιαζε κι εὐώδιαζε ἡ ψυχούλα της, σὰν ἔψαλλε, «Σήμερον τῆς σωτηρίας ἡμῶν τὸ κεφάλαιον...». Εἶχε μάθει νὰ διαβάζει στὴν ἐκκλησία, νὰ ψάλλει, καὶ κατανοοῦσε τὰ ἱερά γράμματα ἀπὸ μικρὸ παιδάκι, ὅταν ἀκολουθοῦσε τὸν παπᾶ Νικηφόρο, ποὺ λειτουργοῦσε κάθε πρωτὶ στὴν ἐνορία τῆς Ἁγίας Παρασκευῆς. Κι ἐσπερινὸς κάθε ἀπόγευμα. Συχνὴ προσκυνήτρια καὶ στ' ἄλλο ἐξωκκλήσι, τοῦ Ἁγίου Ἐλευθερίου. Εἶχε ἀποκτήσει οἰκειότητα μὲ τοὺς Ἁγίους. Συνομιλοῦσε μαζί τους, καὶ ἰδιαίτερα, ἐκεῖ, στὴν εἰκόνα τοῦ Εὐαγγελισμοῦ, στὸ δικό τους ἐκκλησιάκι, βίωνε –θαρρεῖς– τὴν ἱερότητα τῆς στιγμῆς τοῦ Εὐαγγελισμοῦ! Στύλωνε τὰ ματάκια της στὴ μορφή τῆς Παρθένου κι ἄκουγε ψιθυριστὸ τὸ μήνυμα τοῦ Ἀρχαγγέλου Γαβριήλ!



Ἐπὶ δύο Κυριακὲς, 9 καὶ 16 Ἰουλίου τοῦ 1822, χαράματα, πρὶν κτυπήσει ἡ καμπάνα τοῦ ὄρθρου. Ἐνῶ ἡ Πελαγία κοιμᾶται στὸ ἀσκητικὸ κλινάρι της μὲ προσκέφαλο τὴν πέτρα της, μιὰ ὀλόλαμπρη Κυρία μέσα σὲ ὑπερκόσμιο φῶς τὴν προστάζει νὰ ἐπισκεφθεῖ ἓνα τῶν προκρίτων τῆς πόλεως, ἐπίτροπο τοῦ Μοναστηρίου, στὸν Σταματέλλο Καγκάδη, «κελεύουσα τοῦτον νὰ ξεσκεπάσῃ τὸν οἶκόν της χωσμένον εἰς τὸν ἀγρὸν τοῦ Ἀντωνίου Δοξαρά, πλησίον τῆς πόλεως, καὶ νὰ ἐπιστατήσῃ ὁ ἴδιος, διὰ νὰ ἀνεγερθῇ λαμπρῶς καὶ μεγαλοπρεπῶς».



Σ' ἐκεῖνο τὸ περιβόλι τοῦ Θεοῦ εἰσηλθε ἀπὸ τὰ δεκαπέντε της χρόνια ἡ Ὁσία Πελαγία, κατὰ κόσμον Λουκία Νεγρεπόντη. Κόρη τοῦ παπᾶ Νικηφόρου καὶ τῆς Ἀννέζας, εἶχε δεῖ τὸ πρῶτο φῶς τοῦ ἡλίου στὸ χωριὸ Κάμπος τῆς Τήνου, κι ἐκεῖ ἔζησε τὰ πρῶτα δώδεκα χρόνια τῆς ζωῆς της συντροφιά μὲ τὶς δύο ἢ τρεῖς μεγαλύτερες ἀδελφές της. Μεγάλωνε στὴ θαλίπωρὴ μιᾶς ωραίας οἰκογένειας «ἐν φόβῳ καὶ νοουθεσίᾳ Κυρίου» καὶ μάθαινε σὲ περιβάλλον γλυκύτητας καὶ εὐσέβειας τὰ μυστικὰ τῆς ζωῆς. Βοηθοῦσε στὸ σπίτι τὴ μητέρα της, στὶς γεωργικὲς ἐργασίες τὸν πατέρα της. Κοντὰ στὴν ἀγνότητα τῆς φύσης ἔπαιζε μὲ τὰ πουλιὰ καὶ τὶς πεταλοῦδες, ἔτρεχε στὰ χωράφια καὶ στὴ σκιερὴ ρεματιά, ἀνάμεσα στὶς ἀνθισμένους ροδοδάφνες καὶ

Ἦταν ἓνα παιδί γελαστὸ καὶ χαρούμενο, φωτεινὸ σὰν τὸ ὄνομά της – «Λουκία» = φῶς. Εἶχε κλείσει στὴν καρδοῦλα της τὴ Χαρὰ τοῦ Θεοῦ, τὸν Χριστὸ καὶ τὴ Θεομήτορα, ποὺ ἔφερε τὴ Χαρὰ στὸν κόσμον. Γι' αὐτὸ χαιρόταν κι ἀγαποῦσε τὴ ζωὴ, τοὺς ἀνθρώπους καὶ τὰ πλάσματα στὴ φύση. «Ἐὰν ἀγαπῶμεν ἀλλήλους, ὁ Θεὸς ἐν ἡμῖν μένει» (Α' Ἰω., δ' 12). Τό ἴδιον. Καὶ σὰν δοκίμασε στὰ δώδεκα χρόνια της τὴν ὀρφάνια μὲ τὸν θάνατο τοῦ σεβαστοῦ πατέρα της, συνέχισε τὴ ζωὴ της κοντὰ στὶς ἀδελφές της. Εἶχαν τὶς οἰκογένειές τους κοντὰ στὸ ἄλλο χωριό, τὸν Τριπόταμο...

Ἄλλὰ ἡ ψυχὴ της πετοῦσε ψηλά. Μέσα στὴ φύση ἔνωθε τὸ μεγαλεῖο τοῦ Θεοῦ. Ζοῦσε ὀλόγυρα τὴ θεία παρουσίαν Του κι ἀποζητοῦσε τὴν ἀνάτα-

ση. Ἀγνάντευε τὸ Κεχροβούνι, κι ἡ ἔλξη του τὴ γοήτευε. Ἐκεῖ ἀναζήτησε τὴν ἀνάπαυσή της. Κι ἡ μητέρα της, κατάκοπη ἀπ' τὸν ἀγῶνα τῆς ζωῆς, τὴν ἔστειλε σ' ἐκεῖνο τὸ Μοναστήρι στὴν ἀδελφῆ της, Μοναχὴ Πελαγία. Στὸ κελλὶ τῆς θείας της, μὲ μητρικὴ στοργή, εἶχε θερμὴ πνευματικὴ καθοδήγηση. Ἐνιωθε ἡ Λουκία τὴν ἀλληλαγὴ μέσα της καὶ πλοῦτιζε σὲ πνευματικὰ χαρίσματα καὶ ψυχικὲς ἀρετές. Τὸ Κεχροβούνι ἦταν ὁ παράδεισός της ἐπὶ τῆς γῆς. Εἶχε ἤδη γνωρίσει τὸ «Φῶς τὸ ἀληθινόν» καὶ ἀπολάμβανε τὶς δωρεὲς τοῦ Ἁγίου Πνεύματος. Δὲν τὴν θάμπωναν τὰ κοσμικὰ πράγματα καὶ τὰ ὑλικά ἀγαθά. Γι' αὐτὸ ἦταν πάντα ὀλιγαρκῆς καὶ αὐτάρκης. Ἡ περίοδος τῆς δοκιμασίας της στὴ μοναχικὴ ζωὴ ἦταν ἄσκηση γιὰ τὴ Λουκία, καὶ δυνάμωνε μέσα της ἡ λαχτάρια γιὰ τὸν Χριστό. Καὶ «ὅταν ἤλθε τὸ

καμινάδες τους. Καμμία μοναχὴ δὲν μάθαινε ποῖος τὴ νοιαζόταν. Τόση ταπείνωση κι αὐταπάρνηση! Γιὰ κείνη ἦταν ἄσκηση ἡ ἐγκράτεια καὶ ἡ στέρνηση. Λατρεία στὸν Θεὸ καὶ ἀγάπη θουσιαστικὴ στὸν συνάνθρωπο. Καθαγίαζε τὴ ζωὴ της ἡ σεμνὴ Πελαγία μὲ τὴν κατὰ Χριστὸν βιοτὴ της, κι ὅταν ἔφθασε στὰ ἑβδομηῆντα περίπου χρόνια της μὲ ἀσκητικὴ διαδρομὴ, θιώνοντας σὰν ἀναμμένη λαμπάδα στὴν προσευχὴ, ἔλαβε τὸ μήνυμα ἀπ' τὸν Οὐρανό!

Ἐπὶ δύο Κυριακὲς, 9 καὶ 16 Ἰουλίου τοῦ 1822, χαράματα, πρὶν κτυπήσει ἡ καμπάνα τοῦ ὄρθρου. Ἐνῶ ἡ Πελαγία κοιμᾶται στὸ ἀσκητικὸ κελλὶ τῆς μὲ προσκέφαλο τὴν πέτρα της, μιὰ ὀλόλαμπρη Κυρία μέσα σὲ ὑπερκόσμιο φῶς τὴν προστάζει νὰ ἐπισκεφθεῖ ἓνα τῶν προκρίτων τῆς πόλεως, ἐπίτροπο τοῦ Μοναστηρίου, στὸν Σταματέλλο Καγκάδη, «κελεύ-



«Χαρὰ μεγάλη» γιὰ τὸ ἀγωνιζόμενο Ἔθνος ἦταν ἡ εὔρεση τῆς Ἁγίας Εἰκόνας τοῦ Εὐαγγελισμοῦ. Σκίρτησαν οἱ καρδιὲς τῶν Ἀγωνιστῶν, καὶ ρίζωσε ἡ πίστη πὼς Ὑπέρμαχος Στρατηγὸς τοῦ Ἀγῶνά τους ἀναλάμβανε στὸ ἐξῆς ἡ Παναγία, ἡ Εὐαγγελίστρια τῆς Τήνου. **« Ἀπὸ τούτη τὴ στιγμή ἓνα νέο κεφάλαιο ἄνοιγε γιὰ τὴ θρησκευτικὴ ἱστορία τῆς Τήνου, ποὺ ἐπηρέασε βαθιὰ τὴ ζωὴ τοῦ Ἔθνους καὶ τόνισε γιὰ μία ἀκόμη φορὰ θαυματουργικὰ τὴ ζωντανὴ παρουσία τοῦ Θεοῦ καὶ τῆς Μεγαλόχαρης στὶς λεητομέρειες τῆς ἱστορικῆς του πορείας»** (Στυλ. Λαγουρός).



πλήρωμα τοῦ χρόνου», ἔλαβε τὸ μοναχικὸ σχῆμα καὶ τὸ ὄνομα «Πελαγία», γιὰ νὰ ἀρμενίζει μέσα στὸ πέλαγος τῆς ἀγάπης καὶ τοῦ ἐλέους τοῦ Θεοῦ...

Λιτὴ καὶ ἀσκητικὴ στὴν καθημερινότητά της, ἔκανε πράξη τὸ ρητὸ ποὺ ἐνέπνεε καὶ τὸν Ἅγιο Κοσμᾶ τὸν Αἰτωλὸ: «μὴ τὰ ἑαυτῶν ἕκαστος σκοπεῖτε, ἀλλὰ καὶ τὰ ἐτέρων ἕκαστος» (Φιλιπ., β' 4) (μὴν ἐνδιαφέρεστε ὁ καθένας μόνος γιὰ τὸν ἑαυτό του, ἀλλὰ καὶ γιὰ τοὺς ἄλλους). Τὸ μοναστήρι ἦταν φτωχικό. Εἶχε ἀνάγκες. Συνέτρεχε λοιπὸν κάθε πονεμένο, πεινασμένο καὶ δυστυχισμένο. Γύριζε στὰ χωριά περπατώντας μὲ τὸ δισάκι στὸν ὦμο, μέσα στὴ βαρυχειμωνιά ἢ στὸ θλιοπύρι, καὶ συνέλεγε τροφίμα γιὰ τὶς ἀνήμπορες καὶ στερημένες μοναχές. Νοιαζόταν κάθε κελλὶ νὰ ἔχει φαγητό, κι ἐκείνη ἄς ἔμενε νησικὴ. Προτιμοῦσε «τὴν βρώσιν τὴν μένουσαν εἰς ζωὴν αἰώνιον» (Ἰω., στ' 27). Ἄφηνε τὴν προσφορὰ της στὶς πόρτες τῶν κελλιῶν ποὺ καταλάβαινε πὼς δὲν εἶχαν κάτι νὰ μαγειρέψουν, σὰν ἔβλεπε ἀπ' τὴν αὐλὴ της πὼς δὲν κάπνιζαν οἱ

ουσα τοῦτον νὰ ξεσκεπάσῃ τὸν οἶκόν της χωσμένον εἰς τὸν ἀγρὸν τοῦ Ἄντωνίου Δοξαρά, πηλοσίον τῆς πόλεως, καὶ νὰ ἐπιστατήσῃ ὁ ἴδιος, διὰ νὰ ἀνεγερθῇ λαμπρῶς καὶ μεγαλοπρεπῶς». Ξύπνησε καὶ τὶς δύο φορὲς ἔκθαμβη ἡ Γερόντισσα. Ἐνίωσε εὐωδία ἄρρητη στὸ κελλὶ της, ἀλλὰ ἔντρομη συναισθάνεται τὴν ἀμαρτωλότητά της, τὴν ἀναξιοτήτα της, καὶ μέσα στὴν ἄκρα ταπείνωσή της δὲν μπορεῖ νὰ διανοθεῖ ὅτι τὸ ὄνειρο ἔχει θεία προέλευση. Καὶ δὲν ὑπήκουσε στὸ Οὐράνιο Μήνυμα, θεωρώντας τὸ «ἀνάπλασμα τῆς φαντασίας» ἢ σκευωρία τοῦ διαβόλου. Φλόγα στὰ σωθικά της ἀπ' τὴν ἐσωτερικὴ πάλη. Φλογισμένα καὶ τὰ μάτια της ἀπ' τὴν ἀγρύπνια. Ἐναγώνιες οἱ ὥρες τῆς προσευχῆς της καὶ προσδοκία νὰ τῆς φανερώσει ὁ Θεὸς «σημεῖον».

Καὶ κατὰ τὴν τρίτη Κυριακὴ, 23 Ἰουλίου, τὴν ἴδια ὥρα παρουσιάζεται στὸν ὕπνο της ἡ ἴδια Γυναίκα, ἀκτινοβολώντας μὲς στὸ φῶς, αὐτὴ τὴ φορὰ ὁμως «ἐλέγχουσα μετ' ὀργῆς τὴν ἀπειθειαν αὐτῆς, καὶ φοβερίζουσαν ἂν καὶ τρίτον παρακούσῃ». Ἡ Πε-



Τὰ θαύματα διαδέχονταν τὸ ἓνα τὸ ἄλλο... Κι ἔγινε ὁ Ναός Της ἀγλίασμα τῆς Χριστιανοσύνης, ἱερὸ σκὴνωμα τῆς θαυμαστῆς Εἰκόνας Της, σύμβολο συναδέλφωσης τῶν Ἑλλήνων, προσκύνημα γιὰ τοὺς ἀπανταχοῦ τῆς γῆς Χριστιανοὺς καὶ κολυμβήθρα τοῦ Σιλωὰμ μετὰ τὴ θαυματουργικὴ ἐπενέργεια τοῦ Τριαδικοῦ Θεοῦ καὶ τῆς Θεομήτορος. Ἡ Κυρία Θεοτόκος οἰκονόμησε, σύμφωνα μετὰ τὴν ἐπαγγελίαν Της στὴ Μοναχὴ Πελαγία, καὶ οἰκονομεῖ μέχρι σήμερα, ἐπὶ διακόσια χρόνια, τὰ πάντα!



Παγία ξυπνᾷ καί... βλέπει μπροστά της τὴ θεία ὄπτασι. Ἐλάμπε τὸ φτωχικὸ κελὶ καὶ μοσχοβολοῦσε... Μὲ δέος μεταφέρουμε τὴν ἱστορικὴ ἀλήθεια ἀπ' τὸ κτητορικὸ κείμενο «φυλλῆδιο τοῦ Καγκάδη». Τὸν διάλογο δηλαδὴ – πῶς νὰ τὸ διατυπώσουμε ἐμεῖς οἱ ἄνθρωποι – ποὺ διαμείβεται μετὰ τῆς Ὑπεραγίας Θεοτόκου καὶ τῆς Μοναχῆς: «Καὶ πόθεν ὁ ἄνθρωπος εἰς τὸν ὁποῖον μετέλληθαι, ἔλεγεν ἡ Μοναχὴ, θέλει δυνηθῆναι νὰ σοὶ κτίσῃ τόσον λαμπρὸν καὶ μεγαλοπρεπῆ οἶκον, ὅπως λέγεις; – Ἐγὼ θέλει οἰκονομήσῃ τὰ πάντα, ἀποκρίνεται πρὸς αὐτήν, μόνον κάμε ὡς σὲ προστάζω, καὶ μὴ ἐρεῦνα περαιτέρω. – Καὶ τίς εἶσαι, Κυρία μου, ἠρώτησεν ἡ Μοναχὴ, ὅτι ὀργίζεσαι κατ' ἐμοῦ οὕτω, καὶ με προστάζεις τοιαῦτα; – Ἀπεκρίθη δὲ οὕτω: Ἐὐαγγελίζου, γῆ, χαρὰν μεγάλην! ταῦτα ἀκούσασα ἡ Μοναχὴ, ὄλη ἔντρομος καὶ ἐκστατικὴ, ἐφώναξεν ἄινειτε, οὐρανοί, Θεοῦ τὴν δόξαν».



Χωρὶς καμμία ἀναβολή, ἡ Πελαγία μετὰ φόβον Θεοῦ καὶ τρόμον ἀνακοινῶν τὸ ὄραμα τῆς στὴν Ἠγουμένη, Μελλανθία Παρασκευᾶ. Ἐκείνη ἀμέσως τὴν ἀναπέμπε στὸν Ἐπίτροπον Σταματέλλο Καγκάδη, κι ἐκεῖνος στὸν Μητροπολίτη Τήνου «κύριον Γαβριήλη», «διὰ νὰ ἐξετάσῃ αὐτὴν πνευματικώτερον». Τότε ὁ Μητροπολίτης «ἔκρινεν ὅτι τὸ ὄραμα ἦτο ἔμφασις νοερᾶς ψυχῆς, φωτιζομένη διὰ τῆς θείας ἐπιλάμψεως», καὶ θυμήθηκε πῶς καὶ κάποιοι γέροντες παλαιότερα, ὁ Μιχαὴλ Πολυζῶνης, εὐλαβῆς πρὸς τὰ θεῖα, τοῦ εἶχε διηγηθεῖ ὅτι στὸν ἴδιον τόπον (στὸν ἀγρὸ τοῦ Δοξαρά) κρύπτεται καὶ εἰκόνα τῆς Ὑπεραγίας Θεοτόκου, «τὴν ὁποῖαν ἔλεγε νὰ ξεχώσωσι, φανεῖσα ἐν ὀράματι». Κι ἄλλος γέροντας, ὁ Ἱ. Γκιουλιῆς, ἔλεγε πῶς σ' ἐκεῖνο τὸν χώρον ὑπῆρχε

«πριγκιπάτο» καὶ κατοικοῦσε μεγάλη «πριγκιπέσσα»...

Πρωτόγνωρος συναγερμὸς σήμανε. Ἱερὸς ἐνθουσιασμός ἀπ' ἄκρη σ' ἄκρη στὸ νησί. Ἡ Ἑλλάδα σὲ Ἐπανάσταση. Ἡ Βασιλίσσα τῶν Οὐρανῶν προστάζει. Λαὸς καὶ παροικοῦντες σὲ ψυχικὴ ἀναστάσι. «Νὰ συντρέξωσιν, ὅπως καθεὶς ἐδύνατο, χάριν εὐλαβείας πρὸς τὴν Θεοτόκον», παρακινεῖ μετὰ ἐγκύκλιον ὁ Μητροπολίτης Γαβριήλ τοὺς Χριστιανοὺς. Οἱ ἀνασκαφὲς φέρουν στὸ φῶς ἐρείπια παλαιοῦ ναοῦ, κάποια ἱερὰ σκεύη καὶ πηγάδι κατὰ ξερὸ. Πουθενὰ εἰκόνα. Θεμελιώνεται ναός. Γιὰ τὸν ἁγιασμὸ ἀναζητεῖται νερό. Τὸ πρῶτο θαῦμα! Τὸ ἄδειο πηγάδι ξεχειλίζει ἀπὸ νερό. Ὁ ναὸς ἐγκαινιάζεται στὸ ὄνομα τῆς Ζωοδόχου Πηγῆς, «διὰ τὸ πηγάσαν παραδόξως ὕδωρ». «Οὕτω συνέτρεχον ἐξ ἀρχῆς τὰ πάντα παραδόξως, τῇ χάριτι τῆς Ὑπεραγίας Θεοτόκου. Ἀλλὰ εἰκόνα δὲν βρίσκεται. Ὁ ζῆλος μαραίνεται. Πανώλη θερίζει τὸ νησί. Ἡ Γερόντισσα Πελαγία, σὲ συνεχῆ προσευχὴ καὶ διάλογο μετὰ τὸν Οὐρανὸ, ἐνθαρρύνει καὶ καθοδηγεῖ τοὺς ἀπογοητευμένους ἀνθρώπους. Οἱ ἐργασίαι συνεχίζονται μετὰ περισσότερη προθυμία. « Ἀλλ' ἐνταῦθα ἀρχίζει

τὸ θαῦμα, ὅπου τελειώνει ἡ ἀνθρωπίνη ἐπίνοια καὶ δύναμις», γράφουν οἱ θεοκίνητοι ἐκεῖνοι πρῶτοι Ἐπίτροποι καὶ Κτήτορες τοῦ Ἱ. Ναοῦ.

Στις 30 Ἰανουαρίου 1823, ἀνήμερα τῶν Τριῶν Ἱεραρχῶν, ὥρα 2 μ.μ., ὡς ἥλιος ζωοδότης ἀνατέλλει ἀπὸ τὰ σπλάγχνα τῆς γῆς τῶν Τηνίων ἡ ἱερὴ Εἰκόνα τοῦ Εὐαγγελισμοῦ τῆς Θεοτόκου, ἀποστέλλοντας τρανὸ τότε προμήνυμα τῆς λευτεριάς τοῦ Γένους.

*Δάκρυα, θυμίαμα, πλυγμοὶ χαρᾶς
ἀσίγαστες εὐχαριστήριες δεήσεις
φωνὲς μυριόπνοες στοῦ ἀνέμου τὰ φτερά
στὸν οὐρανὸ τὰ περιστέρια τῆς εἰρήνης
χαρμόσυνες ἤχουιν καμπάνες στὸ νησί
Ἀνάσταση στὸ Μοναστήρι
τὴν Ἁγία Εἰκόνα προσκυνοῦ στοῦ Δοξαρά
ἀτέρμονες σειρὲς καὶ πλῆθη.*

Ἀνάμεσά τους κι ἡ Γερόντισσα Πελαγία τρεμάμενη προσκυνᾷ τὴν ἄχραντη Εἰκόνα ψελλίζοντας, «*Εὐαγγελίζου, γῆ, χαρὰν μεγάλην...*», καὶ γονατιστὴ δοξολογεῖ τὸν Πανάγαθο Θεὸ γιὰ τὸ οὐρανόσταλτο δῶρο. «*Χαρὰ μεγάλη*» γιὰ τὸ ἀγωνιζόμενο Ἔθνος ἦταν ἡ εὐρεση τῆς Ἁγίας Εἰκόνας τοῦ Εὐαγγελισμοῦ. Σκίρτησαν οἱ καρδιὲς τῶν Ἀγωνιστῶν, καὶ ρίζωσε ἡ πίστη πὼς Ὑπέρμαχος Στρατηγὸς τοῦ Ἀγῶνά τους ἀναλάμβανε στὸ ἐξῆς ἡ Παναγία, ἡ Εὐαγγελίστρια τῆς Τήνου. «*Ἀπὸ τούτη τὴ στιγμή ἓνα νέο κεφάλαιο ἀνοίγει γιὰ τὴ θρησκευτικὴ ἱστορία τῆς Τήνου, ποὺ ἐπηρέασε βαθιὰ τὴ ζωὴ τοῦ Ἔθνους καὶ τόνισε γιὰ μία ἀκόμη φορὰ θαυματουργικὰ τὴ ζωτανὴ παρουσία τοῦ Θεοῦ καὶ τῆς Μεγαλόχαρης στὶς λεπτομέρειες τῆς ἱστορικῆς του πορείας*» (Στυλ. Λαγουρός).

Καὶ πὼς σ' ἓνα μικρὸ νησί ἀνεγείρεται ἐκεῖνος ὁ πάγκαλλος καὶ μεγαλοπρεπὴς Ναὸς τῆς Μεγαλόχαρης, μὲ τὸ ὑψικόρυφο κωδωνοστάσιο, τρίκλιτη χριστιανικὴ βασιλικὴ μὲ τροῦλλη ὑπεράνω τοῦ ἱεροῦ βήματος; Πὼς ὑψώνεται «*τὸ πρῶτο ἀρχιτεκτονικὸ ἔργο τῆς νεώτερης Ἑλλάδας*» καὶ ἀνοικοδομεῖται καλλιμάρμαρο, ἐνῶ βροντοῦν τὰ κανόνια κι ἐκपुरσοκροτοῦν τὰ καριοφίλια στὴν ὑπόλοιπη χώρα μας; Τὰ θαύματα διαδέχονταν τὸ ἓνα τὸ ἄλλο... Κι ἔγινε ὁ Ναὸς Της ἀγλαΐσμα τῆς Χριστιανοσύνης, ἱερὸ σκῆνωμα τῆς θαυμαστῆς Εἰκόνας Της, σύμβολο συναδέλφωσης τῶν Ἑλλήνων, προσκύνημα γιὰ τοὺς ἀπανταχοῦ τῆς γῆς Χριστιανοὺς καὶ κολυμβήθρα τοῦ Σιλωὰμ μὲ τὴ θαυματουργικὴ ἐπενέργεια τοῦ Τριαδικοῦ Θεοῦ καὶ τῆς Θεομήτορος. Ἡ Κυρία Θεοτόκος οἰκονόμησε, σύμφωνα μὲ τὴν ἐπαγγελία Της στὴ Μοναχὴ Πελαγία, καὶ οἰκονομεῖ μέχρι σήμερα, ἐπὶ διακόσια χρόνια, τὰ πάντα!

Κι ἐνῶ ἡ Γερόντισσα Πελαγία τελείωσε τὴν ἀποστολὴ Της, συνέχιζε τὴ σιωπηλὴ, ἀσκητικὴ ζωὴ Της.

Ζοῦσε μέσα στὴ Χάρη τοῦ Θεοῦ καὶ στὴ Χαρὰ τῆς Παναχράντου Θεοτόκου. Κι ὅταν ἀπλοῖ καὶ ταπεινοὶ ἄνθρωποι ζητοῦσαν νὰ πάρουν τὴν εὐχὴ καὶ εὐλογία Της, τοὺς δεχόταν μὲ ἀγάπη καὶ καλοσύνη. Ἔτοιμη πιά, περίμενε τὴν ὥρα τῆς ἀναχώρησής Της γιὰ τὸν κόσμον τῆς ἀληθινῆς χαρᾶς, «*ἐνθα ὁ τῶν ἑορταζόντων ἦχος ἀκατάπαυστος...*». Νοσταλγοῦσε τὴν αἰώνια ὁμορφιά. Ἔβγαине ὅμως στὸν ἐξώστη τοῦ κελιοῦ Της κι ἀντίκρυζε τὴν ἀπλωσιὰ ποὺ ξανοιγόταν μπροστά Της. Τὸ Ξώμπουργο μὲ τὰ χρώματά Του, τὸν Τριπόταμο, τὶς ἀπαλὲς πηλαγιὲς ποὺ ἀμφιθεατρικὰ κατέβαιναν ὡς τὴ θάλασσα, καὶ σταματοῦσε ἡ ματιὰ Της ἐκεῖ, στὸν ἀγρὸ τοῦ Δοξαρά. Καὶ εὐφραινομένη ἀνέπεμπε δοξολογίες στὸν Δημιουργὸ τοῦ Σύμπαντος, καθὼς ἔβλεπε νὰ ὑψώνεται ὁ Ναὸς Της «*Ὑψηλοτέρας τῶν Οὐρανῶν*».

Κι ἀνθίζε στὸ Κεχροβούνη ἡ κρυμμένη ἀγιότητα. Ἡ ἀγνὴ Γερόντισσα ἔμενε πρότυπο χριστιανικῆς εὐσεβείας, ἀρετῆς καὶ ἐγκράτειας. Εἶχε τὸν σεβασμὸ, τὴ συγκινητικὴ ἀγάπη τοῦ κόσμου μέχρι τέλους τῆς ζωῆς Της καί... θαυματοουργοῦσε! «*Ἐξεδήμυσε πρὸς Κύριον*» εἰρηνικὰ στίς 28 Ἀπριλίου τοῦ 1834, κι ἀνέβαινε στίς ὁμορφιὲς τοῦ Παραδείσου ἀφήνοντας τὰ ἐγκόσμια στὸ νησί, ποὺ ἀνθοβολοῦσε, κι ὁ μυρωμένος ἀέρας Του ἔσμιγε μὲ τὶς αἰγαιοπελαγίτικες αὔρες.

Τὴν ἀοίδιμη Μοναχὴ Πελαγία, ἡ Μεγάλῃ τοῦ Θεοῦ Ἐκκλησία, μὲ τὴν ἀπὸ 11 Σεπτεμβρίου 1970 ἐπίσημη Πατριαρχικὴ καὶ Συνοδικὴ Πράξη Της, κατέταξε μεταξὺ τῶν Ἀγίων, ἐπειδὴ διακρίθηκε γιὰ τὴν ὁσιότητα καὶ ἀγιότητα τοῦ βίου Της καὶ παρέστησε τὸν ἑαυτὸ Της τύπο καὶ ὑπογραμμὸ ἀρετῆς καὶ ἐγκράτειας, ἀξιῶθηκε δὲ ἀπὸ τὸν Παντοκράτορα τοῦ χαρίσματος τῆς θαυματοουργίας καὶ ἐν ζωῇ καὶ μετὰ θάνατον. Ἀπὸ τότε συμμετέχει στὴ χορεία τῆς *Κυρίας τῶν Ἀγγέλων* ὡς προστάτης καὶ φύλακας τῆς Θεοφροῦρητης καὶ Παναγιοφροῦρητης Μονῆς. Ἡ μνήμη Της ἐορτάζεται λαμπρὰ στὴ Μονὴ καὶ στὴν πόλη τῆς Τήνου στίς 23 Ἰουλίου, ἐπέτειο τοῦ ὁράματός Της.

Ὁ ἀναγνώστης διαβάσει στὴν ἐν λόγῳ Πράξη τοῦ Πατριαρχείου μεταξὺ ἄλλων τὰ ἐξῆς: «... Θεσπιζόμεν συνοδικῶν... ὅπως ἀπὸ τοῦ νῦν καὶ εἰς τὸ ἐξῆς εἰς αἰῶνα τὸν ἅπαντα ἡ ἀοίδιμος μοναχὴ Πελαγία, ἡ ἐν τῇ Ἱερᾷ Μονῇ Κεχροβουνίου Τήνου ἀσκητικῶς διαλάμψασα καὶ σκεῦος ἐκλεκτὸν τῆς θείας Βουλῆσεως ἀναδεχθεῖσα καὶ ὑπουργήσασα ἐν τῇ ἀνευρέσει τῆς ὑπὸ τὴν γῆν Νήσου Τήνου κρυμμένης Ἱερᾶς Εἰκόνας τῆς Θεομήτορος συναριθμεῖται ταῖς Ὁσίοις καὶ Ἀγίοις τῆς Ἐκκλησίας, τιμωμένη παρὰ τῶν πιστῶν καὶ ὕμνοις ἐγκωμίων γεραιρομένη τῇ κγ' τοῦ μηνὸς Ἰουλίου, ἡμέρᾳ καθ' ἣν ἡ Ὁσία ἐν ὁράματι εἶδε τὴν Ὑπεραγίαν Θεοτόκον,

ὑποδεικνῦσαν αὐτῇ τὸν τόπον παλαιοῦ Χριστιανικοῦ Ναοῦ, ὅφ' οὗ τὰ ἐρείπια ἔκειτο ἡ ἱερὰ Εἰκὼν...».

Σὲ σύντομο χρονικὸ διάστημα, μὲ προσφορὰς εὐσεβῶν Χριστιανῶν οἰκοδομήθηκε στὸ Κεχροβούνη καλλιμάρμαρος φερώνυμος Ναὸς τῆς Ἁγίας Πελαγίας τῆς Τηνίας, δίπλα στὸ ταπεινὸ κελλὶ τῆς, ὅπου ἡ Ἁγία εἶχε δεχθεῖ τὴ θεία ἐπίσκεψη τῆς Ἀειπαρθένου. Καὶ ἐκεῖ στὸν Ναό, σὲ μαρμάρινη λάρνακα, προσκυνοῦμε τὴ μυροβλήζουσα τιμία Κάρα τῆς, ἡ ὁποία «ἀγιασμοῦ χάριτας Πνεύματι Ἁγίῳ πηγάζει». Μὲ ὕμνους δὲ καὶ ᾠδὲς πνευματικὲς τιμοῦμε τὴ μνήμη τῆς καὶ ἐπικαλοῦμαστε τὴ μεσιτεία τῆς πρὸς τὸν φιλόανθρωπο Θεό. Καὶ καθὼς

σμένη πνευματικὴ καθοδήγηση καὶ ἀγρύπνια τῆς Καθηγουμένης τοὺς Ὀσιολογιωτάτης Ἰουλιανῆς. Καὶ ἐκείνη μὲ φόβο Θεοῦ φυλάττει τὶς τίμιες παρακαταθῆκες αἰῶνων «ὡς λόγον ἀποδώσουσα».

Εἶναι ἡ Μάνδρα τοῦ Κεχροβουνίου μικρογραφία τοῦ Παραδείσου. Τόπος εὐλογίας καὶ ἀγιασμοῦ. Περνᾷ τὴν πύλην εἰσόδου τῆς Μονῆς, καὶ ἀντικρύζει τὴ Βασίλισσα τῶν Ἀγγέλων νὰ σὲ ὑποδέχεται εἰκονιζόμενη στὴ βάση τοῦ ψιλόλιγνου καμπαναριοῦ. Νιώθεις τὴ Θεομπτορικὴ Χάρη νὰ σὲ περιβάλλει ὡς αὔρα δροσερὴ καὶ μυρίπνοη. Μπαίνεις ἀριστερὰ στὴν «Καταγιώτισσα», καὶ ἀκοῦς νὰ ρέουν τὰ μυστικὰ νάματα τῆς Ζωοδόχου Πηγῆς,



Τὴν αὐοίδιμη Μοναχὴ Πελαγία, ἡ Μεγάλῃ τοῦ Θεοῦ Ἐκκλησία, μὲ τὴν ἀπὸ 11 Σεπτεμβρίου 1970 ἐπίσημη Πατριαρχικὴ καὶ Συνοδικὴ Πράξη τῆς, κατέταξε μεταξὺ τῶν Ἁγίων, ἐπειδὴ διακρίθηκε γιὰ τὴν ὁσιότητα καὶ ἀγιότητα τοῦ βίου τῆς καὶ παρέστησε τὸν ἑαυτὴ τῆς τύπο καὶ ὑπογραμμὸ ἀρετῆς καὶ ἐγκράτειας, ἀξιώθηκε δὲ ἀπὸ τὸν Παντοκράτορα τοῦ χαρίσματος τῆς θαυματουργίας καὶ ἐν ζωῇ καὶ μετὰ θάνατον. Ἀπὸ τότε συμμετέχει στὴ χορεία τῆς «Κυρίας τῶν Ἀγγέλων» ὡς προστάτης καὶ φύλακας τῆς Θεοφρούρητης καὶ Παναγιοφρούρητης Μονῆς. Ἡ μνήμη τῆς ἐορτάζεται λαμπρὰ στὴ Μονὴ καὶ στὴν πόλη τῆς Τήνου στὶς 23 Ἰουλίου, ἐπέτειο τοῦ ὁράματός τῆς.



ἡ Ἱερὰ Μονὴ συνεχίζει τὴ χιλιόχρονη πνευματικὴ πορεία τῆς μέσα στὸν χρόνο, ἡ Ἁγία Πελαγία ὡς «Μήτηρ θεόληπτος» περιφρουρεῖ καὶ καθαγιάζει τὶς χορεῖες τῶν μοναζουσῶν Ἀδελφῶν.

Ἐδῶ καὶ διακόσια χρόνια, οἱ εὐσεβεῖς μοναχὲς αἰσθάνονται τὴ διαρκῆ παρουσία τῆς Ἁγίας τους. Ἡ κάθε στιγμή εἶναι ἀγῶνας πνευματικός. Κατάθεση ψυχῆς στὸν Τριαδικὸ Θεὸ καὶ τὴ Θεομήτορα. Μὲ τὴν προσευχὴ τους, τὴ νηστεία θυσίας καὶ τὰ διαρκῆ διακονήματα ἀγάπης καὶ προσφορᾶς ἐξαγνίζουν τὶς ψυχὲς τους καὶ καθαγιάζουν τὸν χρόνο καὶ τὸν χώρὸ τους. Καὶ προσεύχονται γιὰ τὴ σωτηρία τοῦ σύμπαντος κόσμου, ἐπειδὴ ὁ Σωτὴρ ἡμῶν Θεὸς «πάντας ἀνθρώπους θέλει σωθῆναι καὶ εἰς ἐπίγνωσιν ἀληθείας ἐλθεῖν» (Α΄ Τιμ., β΄ 4). Οἱ προσευχὲς τους, ἀέρινες πνοὲς ἰκεσίας, ἀνεβαίνουν «ὡς θυμίαμα» πρὸς τὸν θρόνον τοῦ Θεοῦ νύχτα καὶ μέρα γιὰ ὅλους μας. Τόσες Μοναχὲς, ἐξαγνισμένες μὲ προσωπικὸ ἀγῶνα ὑπάρξεις, ἔχουν τὴ φωτι-

ἐνῶ τὸ μοσχολίβανο ἀνακινεῖ τὰ σπλάγχνα σου σὲ κατάνυξη. Προχωρεῖς στὸ Καθολικὸ τῆς Μονῆς, καὶ διδάσκεισαι μελετώντας τὶς τοιχογραφίες. Βηματίζεις στὰ στενὰ δρομάκια, στὶς σκιερὲς καμάρες, θαρρεῖς καὶ οἱ αἰῶνες ψιθυρίζουν τὴν εὐχή: «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ...», σταματᾷς στὰ ἐκκλησιάκια –ἀληθινὴ μυσταγωγία–, ξεκουράζεσαι στὶς πεζοῦλες, ἀνασαίνεις στὴ μοσχοβολιὰ τοῦ βασιλικοῦ καὶ τῆς σλεβάντας, τοῦ δυόσμου καὶ τῆς μαντζουράνας, καὶ ξεδιπλώνεται ἡ ὁμορφιὰ τῆς ἀπλότητος. Ὅλα ἴλητα καὶ χαριτωμένα, ἀναπαύουν τὴν ψυχὴ σου. Καὶ σκιὲς Ἁγίων σὲ συνοδεύουν, ἐνῶ οἱ καμπάνες γλυκύτατες σοῦ θυμίζουν τὸν προορισμὸ σου. Καὶ φῶς, πολλὸ φῶς παινιδίζει στὶς αὐλές, στὶς γωνιές, στὰ σκαλιὰ καὶ στὰ παραθύρια, στὰ περίτεχνα ὑπέρθυρα, στὶς πλοῦσιες ὀρτανσιές, στὰ φωτεινὰ γεράνια καὶ στὶς τροπαλῆς μορφοῦλες. Φῶς εἰσδύει στὴν ψυχὴ σου, καὶ ἀναποθεῖς «τὸ ἄκτιστον φῶς». Ἐνας κόσμος γαληνεμένος, ὁμορφος, ζεῖ καὶ ἀκούει



Εἶναι ἡ Μάνδρα τοῦ Κεχροβουνίου σμικρογραφία τοῦ Παραδείσου. Τόπος εὐλογίας καὶ ἀγιασμοῦ. Περνᾷς τὴν πύλην εἰσόδου τῆς Μονῆς, καὶ ἀντικρύξεις τὴ Βασίλισσα τῶν Ἀγγέλων νὰ σὲ ὑποδέχεται εἰκονιζόμενη στὴ βάση τοῦ ψιλόλιγνου καμπαναριοῦ. Νιώθεις τὴ Θεομητορικὴ Χάρη νὰ σὲ περιβάλλει ὡς αὔρα δροσερὴ καὶ μυρίπνοη. Μπαίνεις ἀριστερὰ στὴν «Καταγιώτισσα», καὶ ἀκοῦς νὰ ρέουν τὰ μυστικὰ νάματα τῆς Ζωοδόχου Πηγῆς, ἐνῶ τὸ μοσχολίβανο ἀνακινεῖ τὰ σπλάγχνα σου σὲ κατάνυξη. Προχωρεῖς στὸ Καθολικὸ τῆς Μονῆς, καὶ διδάσκεσαι μελετώντας τὶς τοιχογραφίες.



Ἰαχτάρᾳ μέσα στὸ κελλὶ τῆς Ἁγίας Πελαγίας καὶ μὲ ρῖγος σ' ἐκεῖνο τὸν θεοβάδιστο τόπο νὰ «ὀραματιστοῦν» μὲ τὰ μάτια τῆς ψυχῆς τους τὴν ὑπέρλαμπρη δόξα τῆς Δέσποινας τοῦ κόσμου. Κι ἐκεῖ δίπλα στὸν Ναὸ τῆς, κάθε χρόνο τὴν ἡμέρα τοῦ θαυμαστοῦ Ὁράματος στὶς 23 Ἰουλίου, ἡ Πάνσπετη Εἰκόνα τῆς Ὑπερευλογημένης Θεοτόκου μεταφέρεται ἀπὸ τὸ 1954 κ.έ. ἐδῶ, μὲ μεγάλη αὐτοκινητοπομπὴ ἀπὸ τὴν πόλη τῆς Τήνου.

Ἐκείνη ἡ ἐπέτειος εἶναι «Πανήγυρις πανηγύρεων», Πάσχα τοῦ καλοκαιριοῦ. Τε-

βαθιά μέσα του τὶς μυστηριακὲς ὑμνολογίες τοῦ χοροῦ τῆς «Κυρίας τῶν Ἀγγέλων».

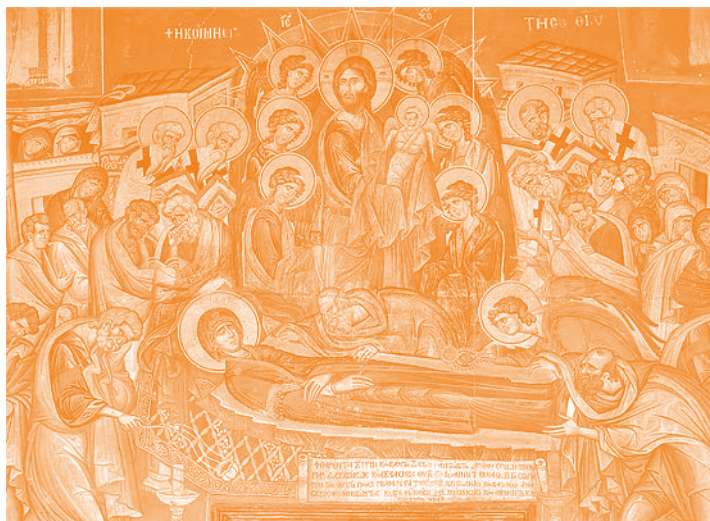
Ἰερὲς ἀκολουθίες κατὰ τὸ τυπικὸ. Ἀλλὰ «Ἀγγέλων ἁρμονή» καὶ οἱ ψαλμωδίες τῶν Μοναχῶν, σὲ ὑψώνουν μὲ τὰ πνευματικὰ φτερὰ τῆς Ὁρθοδοξίας. Χάνεται ἡ ὕλη καὶ μετεωρίζεσαι... «Χαῖρε, γέφυρα μετάγουσα τοὺς ἐκ γῆς πρὸς οὐρανόν»!... Γλυκύτατες οἱ μορφὲς τῶν Μοναχῶν μὲ χαμόγελο σὲ εἰρηνεύουν, κι ὁ ζωντανὸς λόγος τους μὲ πνευματικὸ περιεχόμενο, λόγος παρηγορητικός, ἐνισχυτικός μὲ πίστη, βγαίνει ἀπ' τὴν καρδιά τους. Μὰ ἔχουν βιωμένη τὴν ἱστορία τοῦ Μοναστηριοῦ τους. Ἁγίες, εὐλογημένες μορφὲς ἀκολούθησαν τὴ Γερόντισσα Ἁγία Πελαγία, καὶ μάλιστα «γιάτρισσες» νόσων σωματικῶν καὶ ψυχικῶν, παραδείγματα μοναχικοῦ ἥθους καὶ ἐξαγνισμοῦ.

Κι ὅλα τὰ χρόνια μὲ φιλόξενες διαθέσεις ἢ ἀδελφότητα τῶν Μοναχῶν δέχεται τοὺς προσκυντῆς τῆς Μεγαλόχαρης. Ἔρχονται νὰ σταθοῦν μὲ

ἡλεῖται Ἀρχιερατικὴ Θεία Λειτουργία, Παρακλήσεις συνεχεῖς καὶ Ἑσπερινός. Προσκυνοῦν Χριστιανοὶ ἀπ' ὅλο τὸν κόσμο τὴ Χαριτόβρυτη Εἰκόνα τῆς Μεγαλόχαρης, καὶ παραπλεύρως τὴν πανευώδη Κάρα τῆς Ἁγίας Πελαγίας τῆς Τηνίας! Ἀποθέτουν τὰ βάρη τῆς ψυχῆς καὶ τὰ πάθη τῆς ζωῆς τους. Καὶ τὸ δειλινὸ μέσα στὴ χρωματικὴ πανδαισία τῆς φύσης συμμετέχουν σὲ ἱεροπρεπῆ λιτανευτικὴ πομπή, συνοδεύοντας τὴν Ἁγία Εἰκόνα ἀπὸ τὸ Μοναστήρι στὸ Ναὸ τῆς, στὴν πόλη. Πεζοπορώντας, διανύουν ἀπόσταση 8 χιλιομέτρων καὶ ψάλλουν οἱ περισσότεροι μὲ καταφανῆ κατάνυξη. Καὶ ἀναγεννημένοι, πλήρεις θείας Χάριτος καὶ Εὐλογίας, φεύγουν ἀπ' τὴν Τήνο γιὰ τὶς ἐστίες τους, μὲ βαθιὰ τὴν προσδοκία μέσα τους νὰ ἐπανέλθουν στὸν Θεοβάδιστο τόπο τοῦ Εὐαγγελισμοῦ τῆς Θεομήτορος!

A. K. ΚΟΡΑΝΠΟΥ-ΚΑΛΑΜΑΡΑ

Ἡ μετάσταση τῆς Παναγίας



Χτυπᾷ χαρμόсуна ἡ καμπάνα,
τὸν ἦχό της ἡ αὔρ' ἀρπᾷ,
γιὰ ἐσέ, τρανὴ τοῦ κόσμου Μάνα,
στὴν οἰκουμένη τὸν σκορπᾷ.

Θανὴ δὲν εἶναι ἡ κοίμησή σου,
σάσιμ' αὐτὸ ψυχῆς καὶ νοῦ,
ἡ θύρ' ἀνοῖ τοῦ Παραδείσου,
τὸ σκῆνωμ' ἀνοῖ τ' οὐρανοῦ.

Γιὰ ἐσένα ἡ αὐτλαία, ὦ, Παναγία,
ἀπ' τ' Ἁγία τῶν Ἁγίων ἀνοῖ,
θριαμβευτικὴ εἴσοδος καὶ θεία
στὴν αἰθερόπλαστη σκηνή.

Τὴν εἴσοδο αὐτὴ τοῦ θριάμβου,
ξανὰ τὴ ἰένε καὶ ξανὰ
Ἄγγελιοι μ' ἦχους διθυράμβου
καὶ μὲ γλυκόφωνα ὠσαννά.

Γιὰ τὴν κατάρα τὴν ἀρχαία,
γιὰ τῶν θνητῶν τὴν ἐνοχή,
πλήγωσε ὀλόπικτη ρομφαία
τὴν ἀγαθὴ σου τὴν ψυχὴ.

Κι ὑπόφερες, ἄχ, τί ὀδύνη,
τοῦ Γιοῦ σου τὴ φριχτὴ θανή,
μὰ τώρα πάει ἡ θλίψη ἐκείνη,
σὲ ὑποδέχονται οἱ οὐρανοί.

Γιὰ ἐσέ, Θεογεννήτρα, μένει
ἄκλειστος τ' οὐρανοῦ ὁ ναός,
πολύς, νὰ σὲ δεχθεῖ, προσμένει
ἰλαὸς Ἀγγέλων καὶ ἰλαός.

Μπαίνεις, βασιλικά τὰ τόξα,
καὶ σὰν βασίλισσα περνᾷς,
μὲ τοῦ Ἄμνου τὴ θεία τὴ δόξα
κι ἐσὺ στολίζεσαι ἡ Ἄμνάς.

Τὸ Τέκνο σου εἶδες σταυρωμένο
ἀπ' τὰ καρφιά νὰ αἰμορραγεῖ,
τώρα, τὸ φῶς τριγυρισμένο
τὸ λούζει κι ἡ μαρμαρυγή.

Τ' ὀλάγριο τῶν ἀπίστων στήθος
τὸν περιφρόναγε πικρά,
τώρα, σ' Ἀγγέλων μέσα πλῆθος
ἡ ἀθῶα ματιὰ σου τὸν θωρᾷ.

Ἄκου, Θεονύμφη, ἄκου, Μητέρα,
ἄκου, μ' αἴνους κι ἱερὰς ἰαχῆς
κι ἐσὲ στὰ οὐράνια πέρα ὡς πέρα
δορυφοροῦν Ἄγγελιοι, Ἄρχές.

Ἐσύ, ναί, σύντριψες τὸ φίδι
τοῦ δράκου, ὄχι ἄλλος κανεῖς,
ἐσύ ἴσαι τὸ διαμαντοκλείδι,
ποὺ τὸν Παράδεισον ἀνοῖς.

Τὸν κόσμο δὲν ἐγκαταλείπεις
τοῦ ἁμαρτωλοῦ καὶ τοῦ ὑλικοῦ,
ἡ ἀποδιώχτρα εἶσαι τῆς λύπης
κι ἡ καταλύττρα τοῦ κακοῦ.

Σὲ κάθε δάκρυ μας ποὺ στάζει,
νὰ μᾶς κοιτάξεις, κόρη ἀγνή,
ἀλλήλιῶς μᾶς βόσκει τὸ μαράζι,
πόνος μᾶς τρώει, μᾶς τυραγεῖ.

ΓΙΑΝΝΗΣ ΑΝ. ΣΑΝΤΑΡΜΗΣ

‘Ο ἅγιος Παΐσιος καὶ ὁ ἀνθρώπινος πόνος

Οἱ Πατέρες τῆς Ἐκκλησίας ἔχουν ἀσχοληθεῖ ἔκτενῶς μὲ τὸ θέμα τοῦ ἀνθρώπινου πόνου. Ἦδη ἀπὸ τοὺς ἀποστολικοὺς χρόνους καὶ στὴν *Καينὴ Διαθήκη* διαβάζουμε σχετικά¹. Ἀλλὰ τὸ θέμα δὲν εἶναι ἄγνωστο οὔτε στὴν *Παλαιὰ Διαθήκη*². Ἀσφαλῶς καὶ ὁ ἴδιος ὁ Κύριος, ἐκτὸς τῶν πολλῶν θαυμάτων ποὺ πραγματοποίησε, γιὰ νὰ ἀπαλύνει τὸν ἀνθρώπινο πόνου, τὴν ἀναστάσεις ἀπὸ τοὺς νεκροὺς (τοῦ υἱοῦ τῆς χήρας στὴ Ναϊν, τῆς θυγατέρας τοῦ Ἰαίρου, τοῦ Λαζάρου), ἀναφέρθηκε καὶ στὶς ποικίλες δοκιμασίες λέγοντας: «*Ἐν τῷ κόσμῳ θλίψιν ἔξετε...*» (Ἰω., ιστ' 33).

Τὸ ὅτι ὁ ἀνθρώπινος πόνος ὑπάρχει εἶναι μιὰ βεβαιότητα, ἀπὸ τὴ στιγμή ποὺ ὁ Ἀδὰμ καὶ ἡ Εὐὰ



Αγιορειτικὴ Φωτοθήκη

‘Ο ἅγιος γέροντας Παΐσιος, ποὺ μᾶς ἀπασχολεῖ ἐδῶ, ἀντιμετωπίζει τοὺς ἀνθρώπους ποὺ ὑποφέρουν μὲ τὸν πλέον ὀρθόδοξο τρόπο: ὅποιος παθαίνει σὲ αὐτὴ τὴ ζωὴ καὶ κάνει ὑπομονὴ στὶς θλίψεις καὶ τὶς δοκιμασίες θὰ ἀνταμειφθεῖ στὴν ἄλλη ζωὴ. «*Γιὰ νὰ πάει κανεὶς στὸν γλυκὸ Παράδεισο, πρέπει νὰ φάει πολλὰ πικρὰ ἐδῶ, νὰ ἔχει τὸ διαβατήριό τῶν δοκιμασιῶν στὸ χέρι*», διότι οἱ δοκιμασίες εἶναι ἐπίσκεψη τοῦ Θεοῦ στὸν ἄνθρωπο.

διώχθηκαν ἀπὸ τὸν Κῆπο τῆς Ἐδέμ. Ἡ ποιμαντικὴ τῶν νοσοῦντων, ἡ παρηγοριὰ ὄσων ὑποφέρουν καὶ πάσχουν, τὰ αἷτια, ἡ ἀνταπόδοση στὴν ἄλλη ζωὴ, ὅλα αὐτὰ ἔχουν ἀπασχολήσει πλείστως τοὺς Πατέρες, οἱ ὁποῖοι κυρίως συνιστοῦν ὑπομονὴ στὶς θλίψεις καὶ τὶς δοκιμασίες καὶ ἐμπιστοσύνη στὸν Θεό³. Οἱ ἐκκλησιαστικοὶ αὐτοὶ ἄνδρες ἀσχολήθη-

1. Ἐνδεικτικὰ ἀναφέρουμε: «*καὶ γὰρ οἱ ὄντες ἐν τῷ σκῆνει στενάζομεν...*» (Β' Κορ., ε' 4).

2. Ἐνδεικτικὰ ἀναφέρουμε ὅλο τὸ βιβλίον τοῦ Ἰώβ, ἀλλὰ καὶ τὸ βιβλίον τῶν *Ψαλμῶν*, ποὺ ἔχει ἀναρίθμητες ἀναφορὲς στὸν πόνου, τὴ θλίψη καὶ τὴ δυστυχία, π.χ. «*ὅτι ἐξέλιπεν ἐν ὀδύνῃ ἡ ζωὴ μου καὶ τὰ ἔτη μου ἐν στεναγμοῖς ἠσθένησεν ἐν πτωχείᾳ ἡ ἰσχύς μου, καὶ τὰ ὀσάτ' μου ἐταράχθησαν*» (*Ψαλμ. Λ' 11*).

3. Ἐνδεικτικὰ: «*Τώρα ὁ Κύριος ὑποβάλλει σὲ δοκιμασίαν τὴν ἀγάπην σου πρὸς Αὐτόν... Τώρα σοῦ παρουσιάζεται ἡ εὐκαιρία μὲ τὴν ὑπομονὴν σου νὰ καταταγῆς στὴν τάξιν τῶν μαρτύρων*» (Μ. Βασιλείου, 6^ο Ἐπιστολή), καί, «*ὅταν πέσεις σὲ θλίψιν, ... ὀπλίσαι τὴν ψυχὴν σου μὲ μεγάλην ὑπομονήν*» (Ἰω. Χρυσόστομος, ἀπὸ τὴν Ὀμιλίαν στὸν Ζ' *Ψαλμόν*).

Γνωρίζει ό Άγιος πώς κάποιοι «άγριεύουν», όπως χαρακτηριστικά λέει, γι' αυτό δίνει μεγάλη σημασία στην αντιμετώπιση τής δύσκολης κατάστασης: Δέν θα σε σώσει ή ίδια ή ασθένεια, αλλά ό τρόπος με τον όποιο την αντιμετωπίζεις. Έάν τή δεΐς πνευματικά και καταφέρεις να μείνεις κοντά στον Χριστό, χωρίς να γογγύσεις, χωρίς να απομακρυνθείς διαμαρτυρόμενος από την πηγή τής ζωής, ή δοκιμασία θα σε ώφελήσει. Διαφορετικά, όχι. «... Θα μās ανταμείψει, φτάνει να κάνουμε ύπομονή στο μικρό μαρτύριο τής δοκιμασίας, ή μᾶλλον τής εὐλογίας».

καν επίσης και με τους λόγους για τους όποιους επιτρέπει ό Θεός τις δοκιμασίες στους πιστούς⁴.

Ό άγιος γέροντας Παΐσιος, που μās άπασχολεΐ έδω, αντιμετωπίζει τους ανθρώπους που ύποφέρουν με τον πλέον όρθόδοξο τρόπο: όποιος παθαίνει σε αυτή τή ζωή και κάνει ύπομονή στις θλίψεις και τις δοκιμασίες θα ανταμειφθεί στην άλληλη ζωή. «Για να πάει κανείς στον γλυκό Παράδεισο, πρέπει να φάει πολλή πικρά έδω, να έχει το διαβατήριο των δοκιμασιών στο χέρι»⁵, διότι οι δοκιμασίες είναι έπίσκεψη του Θεού στον άνθρωπο⁶.

Με τις δοκιμασίες ό Θεός έπισκέπτεται τον κάθε άνθρωπο, άλλοτε για να τον συνετίσει, άλλοτε για να δοκιμάσει την πίστη του, άλλοτε για να «έξοφλήσει» για τις άμαρτίες του και άλλοτε για να «άποταμιεύσει»⁷. Ό μεταπτωτικός άνθρωπος θα αντιμετωπίσει δοκιμασίες στη ζωή του με τον ένα ή τον άλλο τρόπο.

Έκείνο στο όποιο δίνει έμφαση ό Άγιος είναι ή αντιμετώπιση του πόνου. Έάν κάποιος άνθρωπος είναι κοσμικός και βλέπει τα πράγματα με κοσμικό μάτι, θα άπογοτευθεί⁸, θα θυμώσει, θα πεί πώς καταστράφηκε ή ζωή του. Έκείνος που έχει πίστη θα κάνει ύπομονή και θα πεί, «με έπισκέφθηκε ό Θεός, και τώρα πρέπει να κάνω άγωνα».

Έπιμένει ό άγιος Παΐσιος σε πολλή σημεία πώς ό πόνος είναι εὐλογία Θεού και πώς όποιος πονά θα έχει μεγάλο μισθό και μεγάλη ανταπόδοση στη μέλλουσα ζωή, φτάνει να κάνει ύπομονή.

Φαίνεται πάντως πώς έχει έπίγνωση του πόνου, και μάλιστα τής ταλαιπωρίας που δημιουργούν οι χρόνιες παθήσεις, οι άνιαιτες ασθένειες και οι άναπηρίες. Γνωρίζει ό Άγιος πώς κάποιοι «άγρι-

εύουν», όπως χαρακτηριστικά λέει, γι' αυτό δίνει μεγάλη σημασία στην αντιμετώπιση τής δύσκολης κατάστασης: Δέν θα σε σώσει ή ίδια ή ασθένεια, αλλά ό τρόπος με τον όποιο την αντιμετωπίζεις. Έάν τή δεΐς πνευματικά και καταφέρεις να μείνεις κοντά στον Χριστό, χωρίς να γογγύσεις, χωρίς να απομακρυνθείς διαμαρτυρόμενος από την πηγή τής ζωής, ή δοκιμασία θα σε ώφελήσει. Διαφορετικά, όχι. «... Θα μās ανταμείψει, φτάνει να κάνουμε ύπομονή στο μικρό μαρτύριο τής δοκιμασίας, ή μᾶλλον τής εὐλογίας»⁹.

Ό άγιος γέροντας Παΐσιος δέχεται την ιατρική έπιστήμη και δέν την άπορρίπτει. Ό Άγιος παρηγορεί τον πονεμένο, βλέποντας τον πόνο σαν φάρμακο, όχι σαν βασανιστήριο. Ός φάρμακο για θεραπεία, όχι ως καταδίκη ένδς άμαρτωλού. Λέει χαρακτηριστικά: «Βλέπεις οι γιατροί, όταν οι καμμένοι οι άρρωστοι πονούν, τους δίνουν πικρό φάρμακο, γιατί με το πικρό θα γίνουν καλά, όχι με το γλυκό. Θέλω να πω ότι και ή ύγεία από το πικρό βγαίνει, και ή σωτηρία τής ψυχής από το πικρό βγαίνει»¹⁰. Το ίδιο έξάλληλου μās έξηγεΐ και ό Μέγας Βασίλειος: «Όπως λοιπόν ό ιατρός είναι ευεργέτης, είτε πόνους είτε άληγη έπιβάλλει στο σώμα, έτσι άγαθός είναι ό Θεός που οικονομεί τή σωτηρία στο σύνολο, δια των μερικων κολλάσεων» (άπό την όμιλία του «Ότι ούκ έστιν αίτιος των κακων ό Θεός»).

Ό άγιος Παΐσιος άγκαλιάζει ποιμαντικά όλους τους ανθρώπους, στην προσπάθειά του να τους ανακουφίσει, να τους βοηθήσει να περάσουν και να ξεπεράσουν την όποια μικρή ή μεγαλύτερη ασθένεια και να δοϋν την προοπτική τής ψυχής τους, την προοπτική τής ζωής τους. Μιάς ζωής όμως που δέν σταματά με τον σωματικό θάνατο, αλλά συνεχίζει αίώνια να ύπάρχει στην άλληλη ζωή. Τονίζει με έμφαση ό Άγιος πώς ή έδω ζωή είναι

4. Πάλη ένδεικτικά, αναφέρουμε: «Ότι ούκ έστιν αίτιος των κακων ό Θεός (Όμιλία Μεγάλου Βασιλείου).

5. Γέροντος Παΐσιου Λόγοι, pdf, σελ. 62 και σελ. 71.

6. Γέροντος Παΐσιου Λόγοι, pdf, σελ. 65.

7. Γέροντος Παΐσιου Λόγοι, pdf, σελ. 63-64.

8. Γέροντος Παΐσιου Λόγοι, pdf, σελ. 67-68.

9. Γέροντος Παΐσιου Λόγοι, pdf, σελ. 65.

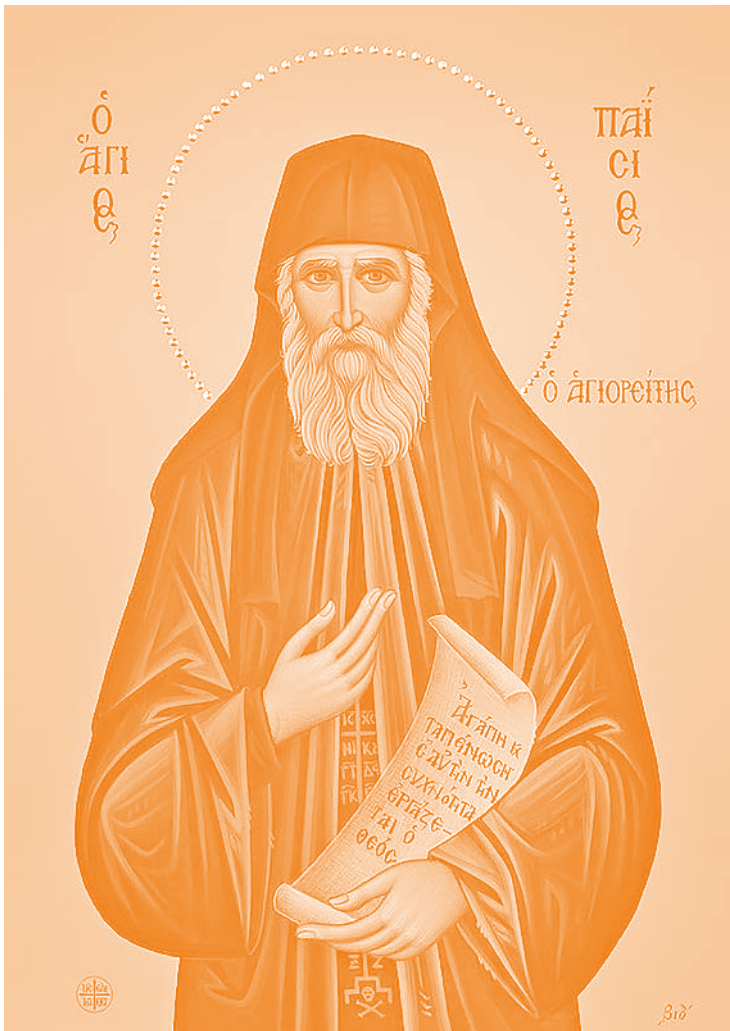
10. Γέροντος Παΐσιου Λόγοι, pdf, σελ. 63.

λίγα χρόνια και πώς, ὅπως και νὰ τὴν περάσουμε, δὲν ἔχει τόση ἀξία, γιατί ἡ ἀληθινὴ ζωὴ, ἡ μεγάλη, ἡ ἀτελείωτη, εἶναι ἐκείνη ποὺ ξεκινᾷ, ὅταν τελειώνει ἡ παροῦσα. Καὶ γιὰ αὐτὴν προτρέπει τοὺς πιστοὺς νὰ ἐργάζονται, αὐτὴν νὰ χτίζουν, αὐτὴν νὰ προετοιμάζουν. Θυμίζει τὸ γνωστὸ ρῆμα τοῦ ἀποστόλου Παύλου, «τὰ πάντα ἡγοῦμαι σκύβαλα, ἵνα Χριστὸν κερδίσω» (Φιλιπ. γ' 8). Ἀλλὰ καὶ τὸν Ψαλμὸ ΠΘ'

10: «Αἱ ἡμέραι τῶν ἐτῶν ἡμῶν ἐν αὐτοῖς ἑβδομήκοντα ἔτη, ἐὰν δὲ ἐν δυναστείαις, ὀγδοήκοντα ἔτη, καὶ τὸ πλεῖον αὐτῶν κόπος καὶ πόνος».

Ὁ ἅγιος Παῖσιος ἔχει τόση ἀγάπη γιὰ τὸν Χριστό, τόση ζέση γιὰ Ἐκεῖνον, καλύπτεται ἡ ὕπαρξή του ἀπὸ τόσο μεγάλο Θεῖο Ἔρωτα, ποὺ δὲν νοιάζεται τόσο γιὰ τὰ γήινα καὶ προετοιμάζει τὸν ἑαυτό του καὶ ἀγωνίζεται, γιὰ νὰ χαρεῖ τὸν Παράδεισο. Καὶ

Ὁ ἅγιος Παῖσιος ἔχει τόση ἀγάπη γιὰ τὸν Χριστό, τόση ζέση γιὰ Ἐκεῖνον, καλύπτεται ἡ ὕπαρξή του ἀπὸ τόσο μεγάλο Θεῖο Ἔρωτα, ποὺ δὲν νοιάζεται τόσο γιὰ τὰ γήινα καὶ προετοιμάζει τὸν ἑαυτό του καὶ ἀγωνίζεται, γιὰ νὰ χαρεῖ τὸν Παράδεισο. Καὶ αὐτὸν τὸν ἔρωτα γιὰ τὸν Παράδεισο προσπαθεῖ μὲ κάθε τρόπο νὰ τὸν μεταδώσει στὰ πνευματικὰ του παιδιά.



αὐτὸν τὸν ἔρωτα γιὰ τὸν Παράδεισο προσπαθεῖ μὲ κάθε τρόπο νὰ τὸν μεταδώσει στὰ πνευματικὰ του παιδιά.

Ὁ ἅγιος Παῖσιος ὑπῆρξε ἓνας ἀσκητὴς ποὺ ἔγινε ἅγιος. Κρίνοντας τὶς ἀπόψεις του, ἓνας πιστὸς χριστιανὸς δὲν θὰ μπορούσε νὰ διαφωνήσει μαζί του, γιατί αὐτὴ εἶναι ἡ πίστη μας. Δὲν εἶπε κανεὶς ὅτι ζώντας σύμφωνα μὲ τὶς ἐντολὲς τοῦ Εὐαγγελίου, κατὰ τὸ δυνατόν φυσικά, θὰ ἀποφύγεις τοὺς κόπους καὶ τοὺς πόνους αὐτῆς τῆς ζωῆς. Ὁ μεταπτωτικὸς ἄνθρωπος μοιραῖα ἀντιμετωπίζει δυσάρεστες καταστάσεις, ἀπὸ τὴ στιγμή ποὺ διώχθηκε ἀπὸ τὸν Παράδεισο. Ἐκεῖνο ποὺ ὀφείλει νὰ κάνει εἶναι νὰ ἀγαπᾷ τὸν Χριστό σὲ κάθε λεπτὸ τῆς ζωῆς ποὺ τοῦ χαρίζεται. Νὰ τὸν ἀγαπᾷ, ὅταν ὑγιαίνει καὶ ὅταν ἀρρωσταίνει. Ὅταν χαίρεται καὶ ὅταν ὑποφέρει. Στὴ ἡλικία καὶ στὴ συννεφιά. Στὴ ζέση καὶ στὸ κρύο. Στὴν ἐποχὴ τῶν παχιῶν ἀγελάδων καὶ στὴν ἐποχὴ τῶν ἰσχνῶν. Νὰ τὸν δοξολογεῖ καὶ νὰ τὸν παρακαλεῖ. Νὰ μὴν ξεχνᾷ ποτὲ ὅτι Ἐκεῖνος τὸν δημιούργησε καὶ σὲ Ἐκεῖνον θὰ ἐπιστρέψει, γιὰ νὰ ἀπολογηθεῖ. Νὰ ἀκολουθεῖ δηλαδὴ τὸ παράδειγμα τοῦ Ἰωβ.

Βέβαια, ὅπως εἶπε καὶ μιὰ ψυχὴ ποὺ δοκιμαζόταν στὸν πνευματικὸ της, ὅταν ἐκεῖνος τῆς ἀνέφερε τὸν Ἰωβ καὶ τὰ πάθη του, «μισὸ ἡλεπτό πάτερ, ἐγὼ δὲν

εἶμαι ὁ Ἰώβ». Μὲ αὐτὸ τὸ παράδειγμα, θέλω νὰ τονίσω τὴν ἀνθρώπινη διάσταση τοῦ θέματος. Ἡ θεωρία, ἡ ὑπέρλογη ἀντιμετώπιση τῆς δυστυχίας δηλαδή, εἶναι σωστή. Καὶ μπορεῖ νὰ τὴν πετυχαίνουν πολλοὶ πιστοὶ ἄνθρωποι, νὰ τὴν πετυχαίνουν ἀσκητὲς καὶ ἅγιοι, ἅγιοι τῶν ἡμερῶν μας καὶ ὄχι μόνον οἱ παλαιότεροι, ἀλλὰ τί γίνεται μὲ τὸν μεγάλο ὄγκο τῶν χριστιανῶν; Ἐκείνων πού πιστεύουν, ἀλλὰ ἡ πίστη τους ἐνδεχομένως νὰ μὴν εἶναι τόσο δυνατὴ, γιὰ νὰ ἀντέξουν;

Μιλώντας λοιπὸν γιὰ τὴν ἀντιμετώπιση τοῦ πόνου ἀπὸ τοὺς πιστοὺς χριστιανούς, θυμᾶμαι αὐτὸ πού εἶπε ὁ μακαριστὸς ἀρχιεπίσκοπος Χριστόδουλος, ὅταν ἔμαθε στὴν Ἀμερικὴ πὺς τὰ πράγματα δὲν πᾶνε καλὰ γιὰ τὴν ὑγεία του, στὸν τότε Ἀρχιδιάκονό του σημερινὸ Ἀρχιμανδρίτη π. Ἄνθιμο Ρεγγίδη: «... Αὐτὸ ἦταν τὸ θέλημα τοῦ Θεοῦ! Αὐτὸ ἦταν τὸ σχέδιό Του, καὶ ὀφείλομε νὰ τὸ δεχτοῦμε ὡς εὐλογία! Δοξασμένο τὸ ὄνομά Του! Εὐκαιρία, τώρα, γιὰ προσευχή...»¹¹.



Δὲν εἶπε κανεὶς ὅτι ζώντας σύμφωνα μὲ τὶς ἐντολὲς τοῦ Εὐαγγελίου, κατὰ τὸ δυνατόν φυσικά, θὰ ἀποφύγεις τοὺς κόπους καὶ τοὺς πόνους αὐτῆς τῆς ζωῆς. Ὁ μεταπτωτικὸς ἄνθρωπος μοιραῖα ἀντιμετωπίζει δυσάρεστες καταστάσεις, ἀπὸ τὴ στιγμή πού διώχθηκε ἀπὸ τὸν Παράδεισο. Ἐκεῖνο πού ὀφείλει νὰ κάνει εἶναι νὰ ἀγαπᾷ τὸν Χριστὸ σὲ κάθε λεπτὸ τῆς ζωῆς πού τοῦ χαρίζεται. Νὰ τὸν ἀγαπᾷ, ὅταν ὑγιαίνει καὶ ὅταν ἀρρωσταίνει. Ὅταν χαίρεται καὶ ὅταν ὑποφέρει. Στὴ ἡλικία καὶ στὴ συννεφιά. Στὴ ζέστη καὶ στὸ κρύο.



Οἱ Πατέρες βέβαια καὶ ὁ ἅγιος Παῖσιος μᾶς ἀπατοῦν πὺς, πρὶν σοῦ δώσει ὁ Θεὸς τὸν σταυρὸ πού σοῦ ἔδωσε, τὸν ζύγισε, γιὰ νὰ εἶναι κατάλληλος γιὰ σένα. Γιὰ νὰ μπορεῖς δηλαδή νὰ τὸν σηκώσεις μὲ ἐπιτυχία. Ἀπὸ τὴν ἄλλη, ὁ σοφὸς λαὸς μας ἴσχει: «Νὰ μὴ σοῦ δώσει ὁ Θεὸς ὅσα μπορεῖς ν' ἀντέξεις».

Προσωπικὰ πιστεύω πὺς ὁ ἄνθρωπος, ὅταν δοκιμάζεται, θὰ ἀντιδράσει. Καὶ μιλῶ γιὰ τὸν πιστὸ ἄνθρωπο. Δὲν θὰ μὲ ἀπασχολήσει ἐδῶ ὁ ἄθεος, ὁ ἀγνωστικιστὴς, ὁ κοσμικὸς. Οἱ ἄνθρωποι αὐτοὶ ἀντιμετωπίζουν μὲ τὰ σαρκικὰ μάτια τὰ πάντα: τὰ πλοῦτη, τὴν ὀμορφιά, τὴν ἀσθένεια, τὴ ζωὴ καὶ τὸν θάνατο. Γιὰ ὅποιον πεθαίνει, θεωροῦν πὺς... «αὐτὸς τὴν πάτησε». Πηγαίνουν στὴν κηδεῖα του, καὶ μετὰ τὸν ξεχνοῦν, ὅπως τεχνέντως ξεχνοῦν πὺς καὶ οἱ ἴδιοι μιὰ μέρα θὰ τὸν ἀκολουθήσουν. Ἄλλὰ γιὰ αὐτοὺς τοὺς ἀνθρώπους τὸ τέλος εἶναι τὸ χῶμα. Γιὰ μᾶς τοὺς πιστοὺς τὸ σύνορο δὲν εἶναι τὸ χῶμα καὶ τὸ κυπαρίσσι, γιὰ μᾶς τοὺς χριστιανούς ὁ θάνατος εἶναι ὕπνος, γι' αὐτὸ καὶ τὰ νεκροταφεῖα τὰ ὀνομάζουμε κοιμητήρια. Καὶ ναί, ὑπάρχουν παραδείγματα κοσμικῶν ἀνθρώπων πού μετὰ ἀπὸ μεγάλη δοκιμασία ἐπέστρεψαν στὴν πίστη. Ὑπάρχουν καὶ πολλοὶ ἀπὸ δαύτους ὅμως πού βρῆκαν μιὰ ἀκόμα καλὴ δικαιολογία γιὰ τὴν ἀπιστία τους.

Κάνοντας πράξη αὐτὴ τὴν ὑπομονὴ πού διδάσκει ἡ Ἐκκλησία μας, δὲν σημαίνει ὅτι δὲν θὰ ἀποκάμουμε κάποια στιγμή. Ἰδιαίτερα ὅταν ἡ ἀσθένεια ἢ ἡ δοκιμασία πού καλοῦμαστε νὰ διαπεράσουμε εἶναι ἀπὸ τὶς πιὸ μεγάλες, τὶς δύσκολες καὶ τὶς χρόνιες, θὰ ἔρθουν στιγμὲς δύσκολες. Στιγμὲς πού θὰ ἡγίσουμε, πού θὰ βαρυγκωμίσουμε (ναί, κι ἂς ξέρουμε πὺς εἶναι ἀμαρτία), στιγμὲς πού μπορεῖ νὰ ὀνομάσουμε τὸν Θεὸ ἄδικο, στιγμὲς πού θὰ σηκώσουμε τὰ μάτια στὸν οὐρανὸ καὶ ἔνα «Γιατί;» θὰ ξεχυθεῖ ἀπὸ τὰ μάτια ἢ τὰ χεῖλιά μας, στιγμὲς πού θὰ διαμαρτυρηθοῦμε, πού θὰ φωνάξουμε... Στιγμὲς πού θὰ προσπαθήσουμε νὰ ἀποφύγουμε τὴ δοκιμασία.

Θυμηθεῖτε τὸν βίον τοῦ ἁγίου Νικηφόρου τοῦ Λεπρού, ὁ ὁποῖος, ὅταν κατάλαβε ὅτι ἔπασχε ἀπὸ τὴ νόσο τοῦ Χάνσεν, ἔφυγε κρυφὰ ἀπὸ τὰ Χανιά καὶ πῆγε στὴν Ἀλεξάνδρεια, ὅπου ἔμεινε γιὰ πολλὰ χρόνια, προσπαθώντας νὰ κρύψει τὴν ἀρρώστια του ἀπὸ τὸν κόσμον καὶ τὸν ἑαυτὸ του¹².

11. <http://newpost.gr/blogs/5cfd42175dfd09230bb7ea3e/tote-poy-arhise-i-antistrofi-metrisi-gia-ton-hristodoylo-mas>.

12. Μητροπολίτου Ἀργοῦδος Νεκταρίου, Ἡ ἱερὴ ἀρρώστια, Ὁσῖος Νικηφόρος ὁ Λεπρός, Ἐκδ. Ἐπιστροφὴ, σελ. 38-40.

Σημασία έχει, πέρα από όλα αυτά, να μη γυρίσουμε την πλάτη στον Θεό, να μην πηδήξουμε έξω από το καράβι της Ὁρθοδοξίας, να ἐξομολογηθοῦμε κάποια στιγμή τὴν ὀλιγοπιστία μας («Πιστεύω, Κύριε, βοήθει μου τῆ ἀπιστία», Μάρκ., θ' 24), να συνεχίσουμε να ὁμολογοῦμε ὅτι ὁ Θεὸς εἶναι ὁ Σωτὴρας μας καὶ ὅτι Ἐκεῖνος ξέρει καλύτερα ἀπὸ ἐμᾶς. Καὶ ὅτι ὅλα γίνονται γιὰ κάποιο λόγο. Ἔνας σύγχρονος γέροντας εἶπε: Ὁ Θεὸς ὑφαίνει τὸ χαλὶ τῆς ζωῆς μας καὶ τὸ βλέπει ἀπὸ τὴν καλὴ του πλευρά: ὁμορφα σχέδια, ζωντανὰ χρώματα, εὐχάριστη ὑφή. Ὁ ἄνθρωπος βλέπει τὴν ἀνάποδη πλευρά: κλῶστοῦλες, κόμπους, ξέφτια. Ἄς τοῦ ἔχουμε ἐμπιστοσύνη, γιατί Ἐκεῖνος βλέπει τὴν καλὴ πλευρὰ γιὰ τὴν ἔκβαση τῆς ψυχῆς καὶ τῆς ζωῆς μας. Καὶ αὐτὴ εἶναι πολὺ ὁμορφη σὲ ὅ,τι ἀφορᾷ τὴ σωτηρία μας.

Ὁ χριστιανός, ἀκόμα καὶ τὴ στιγμή τῆς ἀπελπισίας, ἔχει μέσα του ἐλπίδα. Ἐλπίδα ὅτι ὁ Θεὸς τὸν βλέπει, ἐπιτρέπει γιὰ κάποιους λόγους νὰ δοκιμάζεται, ἀλλὰ θὰ τὸν ἐλεήσει καὶ θὰ τὸν βγάλει «εἰς τόπον ἀναψυχῆς». Καὶ πιστεύει ὅτι ὁ Θεὸς τὸν ἀγαπᾷ καὶ γνωρίζει τὰ «διότι» στὰ δικά του «γιατί;».

Ἄς κάνουμε τὸ ἀνθρώπινως δυνατό. Νὰ ὑπακούσουμε τοὺς γιατροὺς. Νὰ προσπαθήσουμε νὰ μειώσουμε τὸν πόνο, νὰ παρατείνουμε τὴ ζωὴ, νὰ χορηγήσουμε φάρμακα. Ἄς προσευχηθοῦμε κατ' ἰδίαν ἢ κατὰ τὴν ὥρα τῆς Θείας Λειτουργίας, «μὴ εἰσενέγκῃς ἡμᾶς εἰς πειρασμόν, ἀλλὰ ῥῦσαι ἡμᾶς ἀπὸ τοῦ πονηροῦ» (ἀπὸ τὴν Κυριακὴ προσευχή). Καὶ νὰ ἐλπίζουμε. Γιατὶ ὁ χριστιανός, ἀκόμα καὶ τὴ

στιγμὴ τῆς ἀπελπισίας, ἔχει μέσα του ἐλπίδα. Ἐλπίδα ὅτι ὁ Θεὸς τὸν βλέπει, ἐπιτρέπει γιὰ κάποιους λόγους νὰ δοκιμάζεται, ἀλλὰ θὰ τὸν ἐλεήσει καὶ θὰ τὸν βγάλει «εἰς τόπον ἀναψυχῆς». Καὶ πιστεύει ὅτι ὁ Θεὸς τὸν ἀγαπᾷ καὶ γνωρίζει τὰ «διότι» στὰ δικά του «γιατί;». Γιὰ μένα, αὐτὸ εἶναι ὑπομονή. Καὶ γιὰ νὰ ἔχει κανεὶς ὑπομονή, χρειάζεται νὰ ἔχει ἀποκτήσει ταπείνωση στὸν Θεὸ μετὰ ἀπὸ πίστη. Πίστη ποὺ προσφέρει ἐλπίδα καὶ θεϊκὴ παρηγοριά.

Βιβλιογραφία

1. «Λόγοι Παΐσιου», pdf προπτυχιακοῦ μαθήματος «Ποιμαντικὴ τῶν Νοσοῦντων», τμῆμα Θεολογίας ΕΚΠΑ, διδασκων καθηγητῆς π. Χριστόφορος Χρόνης.
2. *Γέροντος Παΐσιου Ἀγιορείτου Λόγοι Α'. Μὲ πόνο καὶ ἀγάπη γιὰ τὸν σύγχρονο ἄνθρωπο*, ἱερὸν Ἑσχαστήριον «Εὐαγγελιστῆς Ἰωάννης ὁ Θεολόγος», Σουρωτῆ Θεσσαλονίκης 1998.
3. *Γέροντος Παΐσιου Ἀγιορείτου Λόγοι Γ'. Πνευματικὸς ἀγώνας*, ἱερὸν Ἑσχαστήριον «Εὐαγγελιστῆς Ἰωάννης ὁ Θεολόγος», Σουρωτῆ Θεσσαλονίκης 2001.
4. Ἱερομονάχου Χριστοδοῦλου Ἀγιορείτου, *Ὁ γέρον Παῖσιος*, ἐκδ. ἱερὸ Γυναικεῖο Ἑσχαστήριο «Παναγία ἡ Φοβερὰ Προστασία», Θεσσαλονικὴ 2012.
5. Ἱερομονάχου Χριστοδοῦλου Ἀγιορείτου, *Σκεῦος ἐκλογῆς*, ἐκδ. ἱερὸ Γυναικεῖο Ἑσχαστήριο «Παναγία ἡ Φοβερὰ Προστασία», Θεσσαλονικὴ 2012.
6. Ἐπισκόπου Διονυσίου Ψαριανοῦ, μητροπολίτου Σερβίων καὶ Κοζάνης, ἐκδ. Ἀποστολικῆς Διακονίας τῆς Ἐκκλησίας τῆς Ἑλλάδος, Ἀθήνα 1990³.
7. Γ. Κ. Παπαδημητρακόπουλου, *Οἱ δοκιμασίες καὶ οἱ θλίψεις κατὰ τοὺς Πατέρες τῆς Ἐκκλησίας*, ἐκδ. Φωτοδότες.
8. Βασιλείου Μουστάκη, *Ἰὼβ, ἡ ζωὴ καὶ τὰ πάθη του*, τόμος Β', ἐκδ. Ἀποστολικῆς Διακονίας τῆς Ἐκκλησίας τῆς Ἑλλάδος, Ἀθήνα 1999.
9. Μητροπολίτου Ἀργοῦδος Νεκταρίου (Ἀντωνοπούλου), *Ἡ «ἱερὴ ἀρρώστια» Ὁσίου Νικηφόρου ὁ Λεπρός*, ἐκδ. Ἐπιστροφή, Ναύπλιο 2017.
10. Γ. Κ. Παπαδημητρακόπουλου, *Ἵπομονή: Τὸ θεμέλιο τῶν ἀρετῶν κατὰ τοὺς Πατέρες τῆς Ἐκκλησίας*, ἐκδ. Φωτοδότες, 2006.
11. Ἀρχιμανδρίτου Μακαρίου Βαρῆ, *Θεῖα Πατρία «ἐν πνεύματι καὶ ἀληθείᾳ»*, Ἀθήνα 2011.

³Επιπλέον τῶν ἀνωτέρω, τὸ κείμενο τῆς *Παλαιᾶς Διαθήκης* καὶ τῆς *Καινῆς Διαθήκης*, καθὼς καὶ ἔργα τῶν Βασιλείου Καισαρείας τοῦ Μεγάλου καὶ Ἰωάννου Χρυσοστόμου.

ΑΘΗΝΑ ΝΤΑΣΙΟΥ-ΓΙΑΝΝΟΥ



Τί τέξεται ἡ ἐπιούσα



Πάντοτε μὲ συγκλόνιζαν οἱ μορφῆς τῶν Ἁγίων τῆς Ἐκκλησίας μας, ποὺ εὐχαριστοῦσαν τὸν Θεό «πάντων ἕνεκεν», ὄχι σὲ καιροὺς εὐωχίας, ἀλλὰ ὅταν τὰ κύματα τῶν δοκιμασιῶν κινδύνευαν νὰ τοὺς συντρίψουν, ἐν μέσῳ θλίψεων καὶ κατατρεγμῶν.

Ἀνήκω κι ἐγώ –τοῦλάχιστον, προσπαθῶ νὰ

ἀνήκω– στοὺς ἀνθρώπους ἐκείνους ποὺ ἀγαπᾶνε νὰ βλέπουν τὸ φῶς ἀκόμα καὶ μέσα στὸ σκοτάδι, νὰ μαντεύουν τὸν ἥλιο ἀκόμα καὶ πίσω ἀπὸ τὰ σύννεφα. Ὅταν βρέχει, προτιμῶ νὰ μὴ μελαγχολῶ, ἀλλὰ νὰ σκέφτομαι τὸ πράσινο ποὺ θὰ βγάλει ἡ γῆ ποὺ τώρα ποτίζεται. Καὶ νὰ σᾶς πῶ κάτι; Τὸ προτιμῶ ἔτσι, παρὰ νὰ γογγύζω καὶ νὰ δυστροπῶ, ὅταν μὲν



Εἶπαμε νὰ προσπαθήσουμε νὰ ἐπανέλθουμε σὲ μιά... «κανονικότητα». Γέμισαν τὰ μαγαζιά καὶ τὰ café, γέμισαν τὰ μπάρ, γέμισαν τὰ γήπεδα, γέμισαν οἱ χῶροι συναυλιῶν, γέμισαν τὰ ἀεροπλάνα, γέμισαν τὰ βαπόρια. Γέμισαν πιά ἀσφυκτικὰ οἱ χῶροι ὄχι συναναστροφῆς, ἀλλὰ συναγελασμοῦ, αὐτὰ τὰ καταγῶγια ἐκμαυλισμοῦ τῆς νεότητας. Γέμισαν ὅμως καὶ οἱ ναοί; Γέμισαν οἱ κύκλοι μελέτης τῆς Ἁγίας Γραφῆς, οἱ κύκλοι Προνοίας; Ἦ μήπως ἐπανήλθαμε μὲν πρόθυμα στὴν «κανονικότητα» τῶν εὐτελῶν ἢ καὶ κακῶν συνηθειῶν μας, «φυλαγόμαστε» ὅμως ἀκόμα καὶ ἀποφεύγουμε νὰ ἐπανέλθουμε στὴν «κανονικότητα» τῶν καλῶν; Μήπως σὲ κάποιους ἔλειψε τὸ κακὸ περισσότερο ἀπ' ὅ,τι σὲ μᾶς ἔλειψε τὸ καλὸ;



βρέχει, γιατί βρέχει και είναι σκοτεινά, κι όταν πάλη έχει ήλιο, γιατί τὸ φῶς εἶναι ἐκτυφλωτικὸ καὶ κάνει ζέστη... Κάληλο νὰ ψάχνεις λόγους νὰ χαρεῖς, παρὰ νὰ ψάχνεις λόγους νὰ μιζεριάσεις...

Ὅταν, πρὶν ἀπὸ περισσότερο ἀπὸ δύο χρόνια, ἡ φοβερὴ δοκιμασία τῆς πανδημίας κτύπησε ἀλύπητα τὴν ἀνθρωπότητα, καὶ πάλη ξινωθα ὅτι θὰ μπορούσα νὰ δῶ λίγο φῶς, ἐκεῖ πού πολλοὶ τὰ ἐβλεπαν ὅλα μαῦρα κι ἄραχνα:

Ὁ πρωτοφανὴς ἐγκλησιμὸς τῶν πρώτων μηνῶν εἶναι κάτι πού συχνὰ θυμόμαστε μὲ ἀποστροφή, ἀλλὰ ἐγώ, νὰ πῶ τὴν ἀλήθεια, χάρηκα τὴν εὐκαιρία νὰ περάσω λίγο περισσότερο χρόνο μὲ τὴν οἰκογένειά μου, ἐκεῖ πού κινδύνευε... «νὰ μὴ μὲ βλέπει τὸ σπίτι μου». Καὶ βέβαια, ξεκουράστηκα κιόλας - κι εἶχα τόση ἀνάγκη τὴν ξεκούραση! Ἐλεγα λοιπόν: Σ' εὐχαριστῶ, Θεέ μου.



Ἐπιτέλους, τὸ αὔριο δὲν εἶναι αὐτὸ πού θὰ μᾶς ξημερώσει, καλὸ ἢ κακό. Τὸ αὔριο εἶναι αὐτὸ πού ἐμεῖς οἱ ἴδιοι θὰ κτίσουμε μὲ τὶς ἐπιλογές καὶ τὸν ἀγῶνά μας.



Κάποιοι μιλοῦσαν γιὰ παγκόσμια συνωμοσία, πού ἔχει μεθοδεύσει μὲ ἀνατριχιαστικὴ ἀναληγσία τὰ πάντα. Ἀλλὰ ἐγώ ἔλεγα ὅτι, ὄχι, δὲν εἶναι ἀναληγσία αὐτό. Ἀναληγσία θὰ ἦταν νὰ ἔλεγαν οἱ ἰσχυροὶ τῆς γῆς: «Σιγὰ μὴν ἀναλάβουμε τὸ τεράστιο οἰκονομικὸ κόστος, γιὰ νὰ πολεμήσουμε μιὰ ἀρρώστια ἀπὸ τὴν ὁποία, σὲ τελικὴ ἀνάληψη, κινδυνεύουν κατὰ κύριο λόγὸ οἱ ἡλικιωμένοι, αὐτοὶ πού δὲν βρίσκονται σὲ παραγωγικὴ ἡλικία, αὐτοὶ πού, κι ἂν λείψουν, δὲν πειράζει - ἂν δὲν εἶναι καὶ ὄφελος κιόλας γιὰ τὴν οἰκονομία νὰ λείψουν». Ξέρετε, θὰ μπορούσε νὰ εἶχε ἐπικρατήσει καὶ αὐτὴ ἡ λογικὴ. Καὶ τὸ ὅτι δὲν ἐπικράτησε... μόνο ἀναληγσία δὲν τὸ λές... Αὐτὰ σκεφτόμουν κι ἔλεγα: Σ' εὐχαριστῶ, Θεέ μου.

Ἐβλεπα, ἀσφαλῶς, νὰ περιορίζεται ἢ καὶ νὰ πνίγεται ἡ «ἀκτινοβολία τοῦ καλοῦ»: Πολλὲς εὐκαιρίες πνευματικῆς τροφοδοσίας δὲν μπορούσαν πλέον νὰ ὀργανωθοῦν, ἄρχιζαν νὰ μὴ λειτουργοῦν οἱ κύκλοι μελέτης τῆς Ἁγίας Γραφῆς, οἱ κύκλοι Προνοίας καὶ τόσες ἄλλες δραστηριότητες ἐμπρακτοῦς χριστιανικῆς ἀγάπης, ὑπῆρχαν ἐμπόδια στὴ συμμετοχὴ τῶν πιστῶν στὴ λατρεία. Ἀλλὰ, ἔλεγα ἀπὸ μέσα μου,

τὸ «ἰσοζύγιο» μπορούσε καὶ πάλι νὰ εἶναι καλὸ. Γιατὶ τὴν ἴδια στιγμή δὲν λειτουργοῦσαν καὶ ὅλα τὰ κέντρα ἀνομίας -καὶ ἀμαρτίας- ἀπὸ τὰ ὁποῖα ἔχουν γεμίσει οἱ πόλεις μας, ὅλοι οἱ χῶροι ὄχι συναναστροφῆς, ἀλλὰ συναγελασμοῦ, αὐτὰ τὰ καταγῶγια ἐκμαυλισμοῦ τῆς νεότητας - συγχωρέστε μου τὴ διατύπωση, ἀλλὰ ὑπάρχουν χῶροι πού λειτουργοῦν ἔτσι ἀκριβῶς. Περιοριζόταν, λοιπόν, ἡ ἀκτινοβολία τοῦ καλοῦ, παράλληλα ὅμως περιοριζόταν καὶ ἡ ἀκτινοβολία τοῦ κακοῦ. Καὶ ἔλεγα, κάτι καλὸ μπορεῖ νὰ βγεῖ κι ἀπ' αὐτό. Σ' εὐχαριστῶ, Θεέ μου.

Κι ὅταν ἔβλεπα νὰ γράφονται πύρινα ἄρθρα κατὰ τῶν περιορισμῶν πού εἶχαν ἐπιβληθεῖ στὴ λατρεία, ἔλεγα ὅτι καὶ ἀπὸ αὐτοὺς ἀκόμα τοὺς περιορισμοὺς θὰ μπορούσε νὰ βγεῖ κάτι καλὸ. Ἴσως νὰ μᾶς ἀξίωνε ὁ Θεὸς νὰ νιώσουμε τί στερούμαστε, νὰ ποθήσουμε αὐτὸ πού μᾶς ἔλειπε, καὶ αὔριο-μεθαῦριο, ὅταν οἱ περιορισμοὶ θὰ αἴρονταν, νὰ ἐπανεῖθουμε μὲ μεγαλύτερη δίψα καὶ λαχτάρα γιὰ τὸ καλὸ. Ἄν γινόταν ἔτσι, θὰ εἶχαμε χίλιους λόγους νὰ λήμε: Σ' εὐχαριστῶ, Θεέ μου.

Ὁ καιρὸς ὅμως πέρασε. Εἶπαμε νὰ προσπαθήσουμε νὰ ἐπανεῖθουμε σὲ μιὰ... «κανονικότητα». Γέμισαν τὰ μαγαζὰ καὶ τὰ café, γέμισαν τὰ μπάρ, γέμισαν τὰ γήπεδα, γέμισαν οἱ χῶροι συναυλιῶν, γέμισαν τὰ ἀεροπλάνα, γέμισαν τὰ βαπόρια. Γέμισαν πιά ἀσφυκτικὰ οἱ χῶροι ὄχι συναναστροφῆς, ἀλλὰ συναγελασμοῦ, αὐτὰ τὰ καταγῶγια ἐκμαυλισμοῦ τῆς νεότητας. Γέμισαν ὅμως καὶ οἱ ναοί; Γέμισαν οἱ κύκλοι μελέτης τῆς Ἁγίας Γραφῆς, οἱ κύκλοι Προνοίας; Ἡ μήπως ἐπανεῖθουμε μὲν πρόθυμα στὴν «κανονικότητα» τῶν εὐτελῶν ἢ καὶ κακῶν συνθηῶν μας, «φυλαγόμαστε» ὅμως ἀκόμα καὶ ἀποφεύγουμε νὰ ἐπανεῖθουμε στὴν «κανονικότητα» τῶν καλῶν; Μήπως σὲ κάποιους ἔλειψε τὸ κακὸ περισσότερο ἀπ' ὅ,τι σὲ μᾶς ἔλειψε τὸ καλὸ; Ἄν τὰ πράγματα ἔχουν γίνει ἔτσι, τότε ἀκόμα κι ἐγώ, ὁ φύσει αισιόδοξος, δὲν μπορῶ εὐκολὰ νὰ διακρίνω τὸ φῶς.

Ἄς ἀφήσουμε, ἴσως, νὰ περάσει ἡ ραστώνη τοῦ καλοκαιριοῦ. Ἀλλὰ ἀπὸ τὸ φθινόπωρο, ἐπιτέλους, θὰ πρέπει νὰ ριχθοῦμε στὸν ἀγῶνα. Μὲ προσοχὴ, σίγουρα. Ἀλλὰ ἡ προσοχὴ ἀφορᾷ τὸ πῶς πρέπει νὰ ἐνεργοῦμε, καὶ δὲν ἐπιτρέπεται νὰ εἶναι ἀπλῶς μιὰ πρόφαση, γιὰ νὰ μὴν κάνουμε τίποτα. Δὲν ξέρω «τί τέξεται ἢ ἐπιούσα». Ἀλλὰ καταθέτω αὐτὲς τὶς σκέψεις ὡς «καμπανάκι» εὐθύνης καὶ σάλπισμα ἀγῶνα. Διότι, ἐπιτέλους, τὸ αὔριο δὲν εἶναι αὐτὸ πού θὰ μᾶς ξημερώσει, καλὸ ἢ κακό. Τὸ αὔριο εἶναι αὐτὸ πού ἐμεῖς οἱ ἴδιοι θὰ κτίσουμε μὲ τὶς ἐπιλογές καὶ τὸν ἀγῶνά μας.

ΓΙΑΝΝΗΣ Κ. ΤΣΕΝΤΟΣ

Ἡ συμμετοχὴ τῶν Μικρασιατισσῶν στὴν Ἐπανάσταση τοῦ 1821

*Ψυχὴ μεγάλη καὶ γλυκιά, μετὰ χαρᾶς τὸ λέω,
θαυμάζω τὰς γυναῖκές μας, καὶ στὸ ὄνομά τους μνέω.*

Διονύσιος Σολωμός



Μὲ ἀφορμὴ τὸν ἑορτασμό τῶν διακοσίων χρόνων ἀπὸ τὴν κήρυξη τῆς Ἐπανάστασης τοῦ 1821, ἔγιναν πολλὰ ἐκδηλώσεις καὶ ἐκδόθηκαν πολλὰ βιβλία ποὺ ἀφοροῦσαν τὰ γεγονότα τῶν χρόνων τῆς Ἐπανάστασης. Ἀπὸ τὶς ἐκδόσεις τῶν βιβλίων, μοῦ κίνησε ἰδιαίτερα τὸ ἐνδιαφέρον τὸ βιβλίο ποὺ ἐκδόθηκε ἀπὸ τὸ Κέντρο Μικρασιατικοῦ Πολιτισμοῦ ΚΕ.ΜΙ.ΠΟ. τῆς Νέας Ἰωνίας μὲ τίτλο: *Ἡ συμμετοχὴ τῶν Μικρασιατῶν στὴν Ἐπανάσταση τοῦ 1821*. Γι' αὐτὸ τὸ θέμα συνήθως ἀναφέρονται ἐλάχιστα γενικόλογα πράγματα, ἢ ὑπάρχει πλήρης ἀγνοία. Σ' αὐτὸ τὸ βιβλίο ὅμως ὑπάρχουν πάρα πολλὰ πληροφορίες γιὰ ὅσα συνέβησαν καὶ τοὺς Μικρασιάτες ποὺ ἔδρασαν ἐκείνη τὴν περίοδο. Ἀξιοσημείωτο ἐπίσης εἶναι ὅτι ὑπάρχουν ἐξαιρετικὰ σημαντικὲς καταγραφές γιὰ τὸν τρόπο μὲ τὸν ὁποῖο βίωσαν οἱ Ἕλληνίδες Μικρασιάτισσες ὡς μητέρες, κόρες, σύζυγοι ἢ ἀδελφές τραγικὰ γεγονότα, μὲ ἀξιοπρέπεια καὶ ἠρωισμό, ἢ ἔχασαν τὴ ζωὴ τους.

Μὲ τὴν ἔναρξη τῆς Ἐπανάστασης, ἄρχισαν σφαγὲς καὶ ἄγριες διώξεις στὴν Κωνσταντινούπολη, στὰ Μικρασιατικὰ παράλια, ἀλλὰ καὶ στὸ ἐσωτερικὸ τῆς Μικρᾶς Ἀσίας. Οἱ Τοῦρκοι θέλουν νὰ ἐμποδίσουν μὲ κάθε τρόπο τὴν ἐξάπλωση τῆς Ἐπανάστασης καὶ τὴ βοήθεια ποὺ στέλνουν οἱ Μικρασιάτες στὴν ἐπαναστατημένη Ἑλλάδα, καὶ βέβαια νὰ ἐκδικηθοῦν σκληρὰ γιὰ τὸν ξεσηκωμό.

Στὸ Ἄιβαλί, τὶς ἀρχαῖες Κυδωνίες (ἄιβᾶ = κυδώνι στὰ τουρκικὰ), στὶς 2 μὲ 3 Ἰουνίου, μετὰ ἀπὸ συγκρούσεις μεταξὺ Τούρκων καὶ Κυδωνιατῶν, γίνονται φοβερὲς λεηλασίες καὶ ἀνελέητες σφαγές. Μεγάλῃ φωτιᾷ καταστρέφει ἐντελῶς οἰκίες, ἐκκλησίες καὶ τὴν περίφημη Ἀκαδημία τῶν Κυδωνιῶν. Τὸ Ἄιβαλί δὲν ὑπάρχει πιά. Ὅρισμένοι ἀπὸ τοὺς κατοίκους τοῦ καταφέρνουν μὲ ψαριανὰ πλοῖα νὰ διαφύγουν στὰ νησιά τοῦ Αἰγαίου, ἀλλὰ καὶ πολλοὶ σφάζονται. Οἱ γυναῖκες ποὺ αἰχμαλωτίζονται κακοποιοῦνται βάνουσα καὶ ὀδηγοῦνται στὰ σκλαβοπάζαρα.

Ἡ ἀρχόντισσα τοῦ Ἀιβαλίου, ἡ ξακουστὴ **Πανωραία Χατζηκώστα**, γυναίκα τοῦ πρῶχοντα Χατζῆ Κώστα Ἀιβαλιώτη, βλέπει νὰ σφάζονται μπροστά της ὁ ἄνδρας, τὰ τρία παιδιά της καὶ τὸ βυζανιάρικο μωρὸ της. Τὴν ἴδια μισοπεθαμένη τὴ μαζεῦει ἕνας ναύτης καὶ τὴ ρίχνει σὲ μιὰ βάρκα. Ἡ ζωὴ γι' αὐτὴν θὰ εἶχε τελειώσει, ἂν κάποιος δὲν ἔδινε στὴν ἀγκαλιὰ της ἕνα πεντάρφανο μωρὸ. Ἡ φροντίδα τοῦ μωροῦ γίνεται στὸ ἔξῃς ὁ σκοπὸς τῆς ζωῆς της. Μὲ τὴν προστασία τοῦ ὀνομαστοῦ δασκάλου τῆς Ἀκαδημίας τῶν Κυδωνιῶν Βενιαμὶν τοῦ Λέσβιου, καταλήγουν καὶ οἱ τρεῖς στὸ Ναύπλιο. Ἡ Πανωραία τότε μάζεψε στὸ σπίτι της δώδεκα ἀπὸ τὰ ὄρφανὰ παιδιά ποὺ τριγύριζαν ὀλομόναχα στοὺς δρόμους. Μοιραζόταν μαζί τους τὸ λίγο ψωμί της, τὴ φροντίδα καὶ κυρίως τὴν ἀγάπη της. Μετὰ τὸν θάνατο τοῦ Βενιαμὶν τὸ 1824, ἡ Πανωραία, γιὰ νὰ συντηρήσει τὰ παιδιά της, ξενόπλενε καὶ ζητιάνευε.

Τὸ 1826 ἔγινε ἔρανος στὸ Ναύπλιο, γιὰ νὰ βοηθήσουν τὸ πολιορκούμενο Μεσολόγγι. Στὴν εντρικὴ πηλατεῖα κανεὶς δὲν πλησίαζε στὴν ἐπιτροπὴ τοῦ ἐράνου νὰ δώσει κάτι. Ἡ φτώχεια σὲ ὄλους περίσσευε. Μόνη ἡ Πανωραία πλησίασε τὴν ἐπιτροπὴ, ἔβγαλε ἕνα ἀσημένιο δαχτυλίδι ποὺ φοροῦσε, ἐνθῦμιο ἀπὸ τὸν ἄνδρα της, καὶ ἕνα γρόσι καὶ τὰ ἔδωσε λέγοντας: «*Αὐτὰ τὰ τιποτένια μόνο ἔχω, καὶ τὰ προσφέρω γιὰ τὸ Μεσολόγγι*». Τότε κάποιος φώναξε: «*Δεῖτε τὴν πλύστρα Ψωροκώσταίνα, πρώτη πρόσφερε τὸν ὀβολὸ της*». Αὐτὸ ξύπνησε τὸ φιλότιμο ὄλων, ποὺ πρόσφεραν μετὰ ὅτι μπορούσε ὁ καθένας. Μὲ τὰ κουρέλια γυρνοῦσε ἡ Πανωραία, ἡ Ψωροκώσταίνα, ἀλλὰ μέσα της ἦταν πραγματικὴ Ἑλληνίδα ἀρχόντισσα.

Πρὶν ἀπὸ τὰ γεγονότα στὸ Ἀιβαλί, ἡ ἐκδικητικὴ μανία τῶν Τούρκων εἶχε ξεσπάσει μὲ κάθε ἀγριότητα στὴ Σμύρνη. Ἀπὸ τὶς 3 μὲ 4 Ἀπριλίου ἀρχίζουν



Μὲ τὴν ἔναρξη τῆς Ἐπανάστασης, ἄρχισαν σφαγὲς καὶ ἄγριες διώξεις στὴν Κωνσταντινούπολη, στὰ Μικρασιατικὰ παράλια, ἀλλὰ καὶ στὸ ἔσωτερικὸ τῆς Μικρᾶς Ἀσίας. Οἱ Τούρκοι θέλουν νὰ ἐμποδίσουν μὲ κάθε τρόπο τὴν ἐξάπλωση τῆς Ἐπανάστασης καὶ τὴ βοήθεια ποὺ στέλνουν οἱ Μικρασιάτες στὴν ἐπαναστατημένη Ἑλλάδα, καὶ βέβαια νὰ ἐκδικηθοῦν σκληρὰ γιὰ τὸν ξεσηκωμό.



πληθασίες, ἄγριες διώξεις καὶ σφαγὲς κατὰ τῶν Ἑλλήνων. Εἶναι τόσες οἱ καταστροφὲς καὶ τὸ αἷμα στὴν πόλη, ποὺ οἱ ξένοι πρόξενοι ἀναγκάζονται νὰ διαμαρτυρηθοῦν τὴν τουρκικὴ διοίκηση, χωρὶς ἀποτέλεσμα βέβαια. Στὶς 15 Ἰουνίου σφάζονται 2.000 ἄτομα. Γυναῖκες σὲ κατάσταση ἐγκυμοσύνης ἀποβάλλουν στοὺς δρόμους τρέχοντας νὰ σωθοῦν. Ἄλλες ρίχνονται στὴ θάλασσα ἢ στὰ πηγάδια, προτιμῶντας νὰ πνιγοῦν. Μέχρι

τὸ 1824 συνεχίζονται κατὰ κύματα οἱ σφαγὲς στὴ Σμύρνη. Πολλοὶ Ἕλληνες προσπαθοῦν καὶ ἀπὸ ἐδῶ νὰ διαφύγουν στὰ νησιά τοῦ Αἰγαίου, γιὰ νὰ γλιτώσουν. Μεταξὺ αὐτῶν ποὺ καταφεύγουν στὴ Σύρο εἶναι καὶ ἡ Σμυρνιαὶ **Κυριακὴ Μιτάκη-Ναύτη**, μὲ τὸν σύζυγό της Μιχαὴλ Ναύτη, ἐξέχων μέλος τῆς Φιλικῆς Ἐταιρείας. Ἡ Κυριακὴ εἶναι ἡ πρώτη γυναίκα μέλος τῆς Φιλικῆς Ἐταιρείας. Προσφέρει γιὰ τὴν Ἐπανάσταση ἀρχικὰ 3.000 γρόσια, καὶ κατόπιν καὶ ἄλλα, ἐκποιώντας τὴν πατρικὴ περιουσία καὶ τὰ κοσμήματά της.

Μιλώντας γιὰ τὶς Σμυρνιαὲς θυμήθηκα καὶ τὴ **Χρύσα**, τὴν ὀνομαστὴ ἀρχικεντήστρα τῆς Σμύρνης, ποὺ στὰ τέλη τοῦ 16^{ου} αἰῶνα ἀφιέρωσε πολλὰ χρῶνια, γιὰ νὰ φιλοτεχνήσει τὸ χρυσοκέντητο ἴαβαρο τῆς μονῆς τῆς Ἁγίας Λαύρας τῶν Καλαβρύτων, τὸ ὁποῖο ἀφιέρωσαν οἱ Σμυρναῖοι στὴ Μονή. Σέ



Αὐτὰ τὰ ἐλάχιστα γιὰ τὶς ἥρωικὲς Μικρασιάτισσες. Ὑπάρχουν ἀσφαλῶς καὶ ἄλλες πολλὲς ποὺ ἀγωνίσθηκαν γιὰ τὴν ἐλευθερία μας ἢ χάθηκαν ἀνώνυμα μέσα στὸν τρόπο καὶ τὸν σκοτωμό. Ἄς τὶς θυμόμαστε.



αὐτὸ ὁ Παλαιῶν Πατρῶν Γερμανὸς ὄρκισε τοὺς ἀγωνιστὲς στὴν ἔναρξη τῆς Ἐπανάστασης.

Στὴ Μικρὰ Ἀσία οἱ φρικαλιότητες ἐξαπλώνονται καὶ στὰ Βουρλά, στὴ Μαγνησία, στὴ Πέργαμο, στὴ Φώκαια, στὴ Νέα Ἐφεσο (Κουσαντάσι) καὶ σὲ πολλὰ χωριά. Μέχρι τὰ βάρη τῆς Μικρᾶς Ἀσίας στὴν Καππαδοκία ἔχει φτάσει ἡ εἶδηση τῆς Ἐπανάστασης, καὶ μαζί της ἡ δίψα τῶν Τούρκων γιὰ πλιάτσικο καὶ σκοτωμό. Μετὰ τὴν πολιορκία καὶ τὴν κατάληψη ἀπὸ τοὺς Τούρκους τῆς ὀνομαστῆς μονῆς τοῦ Τιμίου Προδρόμου στὸ Ζυντζί-Ντερέ (Φλαβιανὰ) τῆς Καππαδοκίας, ἀκολούθησαν ἡλιθιότητες καὶ ἀτέλειωτες διώξεις κατὰ τῶν χριστιανῶν. Γιὰ νὰ μὴν πέσουν στὰ χέρια τῶν Τούρκων ποὺ τὶς καταδίωκαν, 35 γυναῖκες τῆς περιοχῆς μὲ τὰ παιδιά τους ρίχθηκαν στὰ νερὰ τοῦ ποταμοῦ Σάρου καὶ πνίγηκαν.

Πάμπολλα τραγικὰ καὶ ἥρωικὰ γεγονότα σὰν τὰ παραπάνω δὲν ἔχουν καταγραφῆ καὶ παραμένουν ἄγνωστα. Τὶς ὑπόλοιπες λίγες Μικρασιάτισσες ποὺ γνωρίζουμε μὲ τὰ ὀνόματά τους θὰ ἀναφέρω παρακάτω ἐπιγραμματικὰ, λόγῳ ἔλλειψης χώρου.

Ζαραφοπούλα Μαριγῶ ἀπὸ τὰ Ταταῦλα τῆς Κωνσταντινούπολης. Ὁ ἀδελφὸς της Χατζηβασίλης Σαράφης, μέλος τῆς Φιλικῆς Ἐταιρείας, ἀποκεφαλίσθηκε. Ἡ Μαριγῶ, ἔξυπνη καὶ θαρραλέα, κατάφερε νὰ συγκεντρώνει πληροφορίες γιὰ τὴ διαρροὴ μυστικῶν τῆς Φιλικῆς Ἐταιρείας πρὸς τοὺς Τούρκους. Μετὰ ἀπὸ πολλὲς διώξεις κατέληξε στὴν Ἑλλάδα. Χρησιμοποιήθηκε ἀπὸ τὸν Κολλοκοτρώνη καὶ τὸν Ὑψηλάντη ὡς κατάσκοπος, κατὰ τὶς πολιορκίες τῆς Τριπολιτσᾶς καὶ τοῦ Ναυπλίου. Ἐνίσχυσε μὲ τὰ χρήματά της τὸν ἀγῶνα. Πέθανε μετὰ τὸ 1865 ἄπορη.

Εὐφροσύνη Μαυρογένους-Νέγη (1788-1850). Πρῶτη ἐξαδέλφη τῆς Μαντῶς Μαυρογένους, κόρη τοῦ ἡγεμόνα τῆς Βλαχίας Νικολάου Μαυρογένου.

Ραλλῆ τοῦ Μαυροκορδάτου-Μουρούζη (Κων/πολη 1878 - Ἀθήνα 1860).

Ζωὴ Μουρούζη-Σούτσου (Κων/πολη 1803 - Ἀθήνα 1878).

Μαρία Μουρούζη-Ὑψηλάντη (Κων/πολη 1810 - Ἀθήνα 1862, σύζυγος τοῦ Γεωργίου Ὑψηλάντη.

Μαργιώρα Σκαναβῆ-Μαυρογένους. Καταγωγή ἀπὸ τὰ Μουδανιά τῆς Μικρᾶς Ἀσίας. Πέθανε στὴν Προύσα στὶς 14 Μαρτίου 1829.

Σμαράγδα Σκαρλάτου Καλλιμάχη. Κόρη τῆς Μαργιώρας ἀπὸ τὴν Κωνσταντινούπολη. Πέθανε στὸ Ἴασιο στὶς 27 Μαρτίου 1837.

Σεβαστὴ Ξάνθου ἀπὸ τὴν Κωνσταντινούπολη. Σύζυγος τοῦ Ἐμμανουὴλ Ξάνθου, ἐνὸς ἀπὸ τοὺς ἰδρυτὲς τῆς Φιλικῆς Ἐταιρείας. Ἀπεβίωσε στὴν Ἀθήνα στὶς 28 Νοεμβρίου 1852 σὲ πλήρη ἀνέχεια.

Ἐλισάβετ Ὑψηλάντη (Ἴασιο 1768 - Ὀδησὸς 1866). Ἡ πρωτομάννα τῶν Φιλικῶν. Ἡ μητέρα τῶν ἥρωικῶν Ὑψηλάντηδων.

Αὐτὰ τὰ ἐλάχιστα γιὰ τὶς ἥρωικὲς Μικρασιάτισσες. Ὑπάρχουν ἀσφαλῶς καὶ ἄλλες πολλὲς ποὺ ἀγωνίσθηκαν γιὰ τὴν ἐλευθερία μας ἢ χάθηκαν ἀνώνυμα μέσα στὸν τρόπο καὶ τὸν σκοτωμό.

Ἄς τὶς θυμόμαστε.

ΣΑΛΩΜΗ ΒΑΣΣΑΜΑΤΖΗ-ΧΡΥΣΑΝΘΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

Πηγές

1. Ἡ συμμετοχὴ τῶν Μικρασιατῶν στὴν Ἐπανάσταση τοῦ 1821, συλλογικὸ, Ἔκδοση ΚΕ.ΜΙ.ΠΟ., Νέα Ἰωάννινα 2021.
2. Χρῆστος Σ. Σολομωνίδης, «Ἡ συμβολὴ τῆς Ἰωνίας στὴν Ἐθνεγερσία» (διαδίκτυο).
3. Εὐάγγελος Τσίρκας, «Οἱ Μικρασιάτες Ἕλληνες καὶ ἡ συμβολὴ τους στὸν ἀγῶνα γιὰ τὴν ἀπελευθέρωση τῆς Ἑλλάδας 1821 (Πρακτικὰ Συνεδρίου, διαδίκτυο).
4. Περιοδικὸ ἡ Σπάρτη τῆς Ἀναβολῆς, τεῦχος 13/2021.

Εἰς τὸν ἀφρὸ τῆς θάλασσης

Χυμένη μὲς στὴ χαμηλὴ πολυθρόνα τῆς παραλίας, στὴ σκιά τῆς ξεθωριασμένης μου ὀμπρέλλας, μὲ 50άρια ἀντιηλιακὰ καὶ Fenistil στὴν πράσινη τσάντα... ξεκινᾶω τὸ καλοκαίρι μου, πανομοιότυπα, ὅπως καὶ πέρσι. Γύρω μου, οἱ γείτονές μου, ξαπλωμένοι κι αὐτοί, κάνουν τὸ ἴδιο τριάντα χρόνια τώρα, ξορκίζοντας τὸν χρόνο, ποὺ μᾶς ξέφυγε καὶ μᾶς ἄφησε πίσω του... ἡλαχαιασμένους κι ἀπορημένους!

Σφηνώνω στ' αὐτιά μου τὰ ἀκουστικά τοῦ mp3 καὶ χάνομαι ἀνάμεσα σὲ νότες, ἥλιο καὶ κῦμα! Ὁ ἥλιος ζεσταίνει ὅλο μου τὸ εἶναι. Φτάνει μέχρι τὰ σπλάχνα μου, τὸ αἷμά μου, τὰ κύτταρά μου. Μ' ἀγκαλιάζει, καὶ δὲν ἰλέω ὄχι... Μὲ καίει, καὶ δὲν φεύγω...

Τὸ κῦμα, πάλι, μὲ παίζει καὶ μὲ ζαλίζει. Καρφώνω τὸ βλέμμα μου πάνω του καὶ μένω ἐκεῖ



Seroxat νὰ τὸ πῶ, Valium ἢ Lexotanil νὰ τὸ πῶ; Δὲν ξέρω. Τὸ μόνο ποὺ ξέρω εἶναι ὅτι «δουλεῖ», καὶ μάλιστα καλὰ!

Καμιά φορὰ φωτογραφικὲς φιγοῦρες ἀπ' τὸ παρελθὸν ξεπροβάλλουν ἀπροειδοποίητα πίσω ἀπ' τὴς ξαπλωστρες ἢ τὴς ντουζιέρες καὶ κάνουν τὸ κρυφτούλι μὲ τὸν χρόνο νὰ ἀνταγωνίζεται τὸ Seroxat μου! Ὅμως ἐγὼ ξέρω νὰ κατεβάζω τὸν «γενικό» τῆς μνήμης.

Χυμένη μὲς στὴ χαμηλὴ πολυθρόνα τῆς παραλίας, στὴ σκιά τῆς ξεθωριασμένης μου ὀμπρέλλας, μὲ 50άρια ἀντιηλιακὰ καὶ Fenistil στὴν πράσινη τσάντα... ξεκινᾶω τὸ καλοκαίρι μου, πανομοιότυπα, ὅπως καὶ πέρσι. Γύρω μου, οἱ γείτονές μου, ξαπλωμένοι κι αὐτοί, κάνουν τὸ ἴδιο τριάντα χρόνια τώρα, ξορκίζοντας τὸν χρόνο, ποὺ μᾶς ξέφυγε καὶ μᾶς ἄφησε πίσω του... ἡλαχαιασμένους κι ἀπορημένους!

κολλημένη. Μὲ τὴ μουσικὴ νὰ μὲ προναρκώνει, τὸν ἐγκέφαλό μου νὰ βράζει σχεδὸν κάτω ἀπ' τὸν ἥλιο, καὶ τὴ ματιά μου ἀκτῖνα laser σφηνωμένη στοὺς κῦμα, «φτιάχνομαι» μὲ τρόπο «φυσικό»...

Σταματάει ἡ σκέψη μου, ξεχνιοῦνται οἱ δουλειές τῆς Δευτέρας, γλυκαίνουν οἱ στενοχώριες κι οἱ ἀπώλειες καὶ μαλακώνει τὸ παράπονο κι ὁ θυμός.

Καρφώνομαι πάλι στοὺς κῦμα καὶ τὸν ἀφρὸ του, βομβαρδίζομαι ἀπὸ decibel καὶ πολλοὺς βαθμοὺς Κελσίου καὶ ἀπογειώνομαι...

Ἔτσι ἀπλῶ καὶ σίγουρα! «Εἰς τὸν ἀφρὸ τῆς θάλασσης»!

ΔΕΣΠΟΙΝΑ ΧΙΝΤΖΟΓΛΟΥ-ΑΜΑΣΛΙΔΟΥ

«Τὸ λακωνίζειν ἐστὶ φιλοσοφεῖν»

Ὁ ἄνθρωπος εἶναι προικισμένος μετὰ τὸν λόγον, ποὺ δὲν εἶναι μόνον ἡ λογικὴ, δηλαδὴ τὸ νὰ σκέφτεται σωστά, μὰ καὶ ἡ δυνατότητα ἔκφρασης. Μετὰ τὸν λόγον ὁ ἄνθρωπος ἐκφράζει τὶς σκέψεις καὶ τὰ συναισθήματά του. Εἶναι γνωστὸ καὶ ἀποδεκτὸ ὅτι ὁ λόγος ἀντανακλᾷ σὲ ὅλον τὸν ψυχοπνευματικὸν κόσμον τοῦ ἀνθρώπου καὶ ἀποτελεῖ τὸ νῆμα, τὴν κλωστήν ποὺ ὀδηγεῖ στὰ βῆθη τῆς ἀνθρώπινης ὑπαρξῆς.

Οἱ ἀρχαῖοι Ἕλληνες μετὰ τὸ «τὸ λακωνίζειν ἐστὶ φιλοσοφεῖν» δήλωναν πὼς τὸ νὰ μιλήῃ κάποιος σύντομα καὶ περιεκτικὰ εἶναι φιλοσοφικὴ στάση καὶ ἀποψη ζωῆς. Τὸ νὰ μπορεῖς νὰ ἐκφράξεις εὐστοχα καὶ ἀπλῶς δηλώνει πνευματικὴ καλλιέργεια, καλὴ γνώση τῆς γλώσσας, ἀλλὰ καὶ λιτότητα καὶ οὐσία, τόσο στὸν τρόπο σκέψης, ὅσο καὶ στὸν τρόπο ζωῆς.

Τὴ σύντομη καὶ περιεκτικὴ ὁμιλία, χωρὶς περιττὰ λόγια, καθιέρωσαν οἱ ἀρχαῖοι Σπαρτιᾶτες, καὶ αὐτὴ ἦταν στέρεα συνδεδεμένη μετὰ τὸν γενικώτερον τρόπο ζωῆς τους. Ἄλλωστε, οἱ Σπαρτιᾶτες ὡς ἔμβλημα τους εἶχαν τὴν πειθαρχία καὶ τὴν λιτότητα, ἀρετὴ ἡ ὁποία ἐπεκτάθηκε καὶ στὸν τρόπο ἔκφρασης.

Τὸ μέτρο, ὅμως, ἦταν χαρακτηριστικὸ γνώρισμα ὅλων τῶν ἀρχαίων Ἑλλήνων, καὶ στὴ ζωὴ καὶ στὴν ἔκφραση. Ἐνῶ εἶναι γεγονὸς ἀναμφισβήτητο ὅτι ἡ ἑλληνικὴ γλῶσσα ἦταν καὶ εἶναι ἀπὸ τὶς πιὸ πλούσιες, μεστὲς καὶ ἀκριβεῖς γλῶσσες, μετὰ μιὰ ξεχωριστὴ λέξη γιὰ κάθε νόημα.

Ἡ λακωνικότητα ἀπορρέει ἀπὸ τὴν ἀνάγκη τοῦ ἀνθρώπου νὰ ἐκφραστῆ μετὰ ἀκρίβεια, ἀποφεύγοντας τὶς ἀπεραντολογίες, καὶ προϋποθέτει ἰκανότητα. Ἡ λιτὴ καὶ μεστὴ ἔκφραση διευκολύνει τὴν ἐπικοινωνία, καὶ γι' αὐτὸ βελτιώνει τὴν ποιότητα τῶν ἀνθρωπίνων σχέσεων. Δίνει βαρύτητα στὰ λόγια καὶ τὰ κάνει δυνατὰ σὲ περιοχόμενον, ὀδηγεῖ πρὸς τὰ ἐμπρὸς τῆ σκέψης, κάνοντας τὴν ἐπικοινωνία πιὸ ξεκάθαρη, πιὸ σημαντικὴ, πιὸ ἀληθινή.

Ἀντίθετα, ὁ ἔκτενής καὶ φλύαρος λόγος πολλῶν φορῶν συγκαλύπτει τὴν ἀλήθεια καὶ δὲν βοηθεῖ τοὺς ἀνθρώπους νὰ τὸν παρακολουθήσουν καὶ νὰ τὸν

καταλάβουν, ὅπως στὴν περίπτωση τῶν δημαγωγῶν καὶ τῶν λαοπλάνων, ποὺ χρησιμοποιοῦν κυρίως ἐντυπωσιακὰ σχήματα λόγου καὶ ρητορικὲς ἐκφράσεις.

Τὰ πολλὰ λόγια κρύβουν παγίδες. Ἀντίθετα, ἡ λακωνικότητα εἶναι ὁ καθαρὸς καὶ δίχως δυσάρεστες ἐκπλήξεις καὶ ἀπατηλὲς ὑποσχέσεις λόγος. Ἄρα, ὁ λόγος τῆς εἶναι μορφωτικὸς. Δὲν εἶναι τυχαῖο, ἄλλωστε, πὼς ἡ σοφία ἀτόμων καὶ λαῶν ἀποκρυσταλλώνεται σὲ ἐπιγράμματα (ἔμμετρες ἐπιγραφές σὲ μνημεῖα) καὶ ἀκόμη πὼς ὁ,τι ἡ μνήμη τοῦ ἀνθρώπου διατηρεῖ ἐπιλεκτικὰ μετὰ ἐπιμέλεια καὶ διασώζει εἶναι ἐκφρασμένο λακωνικὰ. Ὅπως:

– «Ἐλευθερία ἢ Θάνατος» (σύνθημα τῆς Ἐπανάστασης τοῦ 1821, καὶ γενικώτερα σύμβολο τοῦ Ἑλληνισμοῦ).

– «Νενικήκαμεν!» (ἀναγγελία τῆς νίκης τοῦ Μαραθῶνα τὸ 490 π.Χ.).

– «Μολὼν λαβέ» (ἡ θρυλικὴ ἀπάντηση τοῦ Λεωνίδα στὴν ἀπαίτηση τοῦ Ξέρξη νὰ καταθέσει τὰ ὄπλα).

– «Εἰ τοσαῦτα ἐφρόνεις, οὐκ ἂν τοσαῦτα ἐλάληεις» (= Ἄν ἤξερες τόσα πολλὰ, δὲν θὰ ἔλεγες τόσα πολλὰ) (Δημοσθένης, Ἀθηναῖος ρήτορας).

– Ἐπιτύμβιο τῶν ἐν Θερμοπύλαις πεσόντων: «᾿Ω ξεῖν' ἀγγέλλειν Λακεδαιμονίοις ὅτι τῆδε κείμεθα τοῖς κείνων ῥήμασι πειθόμενοι» (= ᾿Ω ξένη διαβάτη ποὺ περνᾷς, ἀνάγγειλε στοὺς Λακεδαιμονίους ὅτι βρισκόμαστε θαμμένοι ἐδῶ, ὑπακούοντας στὰ προτάγματά τους).

– Ἐπίγραμμα στὸν τύμβο τῶν Μαραθωνομάχων: «Ἑλλήνων προμαχοῦντες Ἀθηναῖοι χρυσοφόρων Μῆδων ἐκόρεσαν δύναμιν» (= Ἀμυνόμενοι ὑπὲρ τῶν Ἑλλήνων οἱ Ἀθηναῖοι στὸν Μαραθῶνα κατέστρεψαν τὴ δύναμη τῶν χρυσοντυμένων Περσῶν).

Καθένας ἀποφασίζει τί προτιμᾷ: τὸ «τὸ λακωνίζειν ἐστὶ φιλοσοφεῖν» ἢ τὰ «ἔπεα πτερόεντα» (Ὅμηρος), τὰ λόγια ποὺ «πετᾶνε», ποὺ δὲν ἔχουν καμμία σημασία...

ΜΠΕΛΛΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΟΠΟΥΛΟΥ

Οἱ ἀρχαῖοι Ἕλληνες μετὰ τὸ «τὸ λακωνίζειν ἐστὶ φιλοσοφεῖν» δήλωναν πὼς τὸ νὰ μιλήῃ κάποιος σύντομα καὶ περιεκτικὰ εἶναι φιλοσοφικὴ στάση καὶ ἀποψη ζωῆς. Τὸ νὰ μπορεῖς νὰ ἐκφράξεις εὐστοχα καὶ ἀπλῶς δηλώνει πνευματικὴ καλλιέργεια, καλὴ γνώση τῆς γλώσσας, ἀλλὰ καὶ λιτότητα καὶ οὐσία, τόσο στὸν τρόπο σκέψης, ὅσο καὶ στὸν τρόπο ζωῆς.

Ἡ Παναγία Σουμελᾶ



Ἡ Παναγία Σουμελᾶ θεωρεῖται φάρος τῆς Ὁρθοδοξίας καὶ σύμβολο τοῦ Ποντιακοῦ Ἑλληνισμοῦ. Εἶναι ἡ ἀκοίμητη φρουρὸς καὶ συμπαραστάτης τῶν Ὁρθοδόξων Ποντίων μέσα στοὺς αἰῶνες. Ἐπὶ 16 αἰῶνες προστάτευε τὸν Ἑλληνισμό τῆς Ἀνατολῆς, καὶ σήμερα, ἀπὸ τὸν νέο θρόνο της στὴν Καστανιὰ τοῦ Βερμίου, ἐνισχύει τοὺς θεοσεβεῖς Ποντίους.

Ἐκθαμβος μένει κανεὶς ἀπὸ τὸ μεγάλο ἐθνικὸ καὶ κοινωνικὸ ἔργο τῆς Σουμελιώτισσας μετὰ τὴν πτώση τῆς Αὐτοκρατορίας τῆς Τραπεζούντας. Οἱ ὑπόδουλοι Ἕλληνες ἔπαιρναν δύναμη νὰ ἀντιμετωπίσουν τοὺς τουρκικοὺς διωγμοὺς καὶ τὰ βασανιστήρια. Μέσα στὸ βαρὺ κλίμα τῆς σκληραβιάς ἡ Παναγία Σουμελᾶ ἦταν κέντρο Γραμμάτων καὶ Παιδείας.

Σύμφωνα μὲ τὴν παράδοση, ὁ Εὐαγγελιστὴς Λουκᾶς χάραξε τὴ μορφή τῆς Παναγίας πάνω σὲ ξύλο, ποὺ ἀρχικὰ φυλάσσόταν στὴν Ἀθήνα ὡς «Παναγία Ἀθηνιώτισσα».

Τὸ ὄνομα Σουμελᾶ προέρχεται ἀπὸ τὴν ποντιακὴ φράση «Σοῦ Μελᾶ», δηλαδή «τοῦ Μελᾶ», ἀπὸ τὸ ὄρος Μελᾶ, ποὺ βρίσκεται στὴν περιοχὴ τῆς Τραπεζούντας.

Πολλὰ θαύματα ἀποδίδονται στὴν εἰκόνα τῆς Παναγίας Σουμελᾶ. Πολλοὶ ἀσθενεῖς πήγαιναν στὸ μοναστήρι καὶ παρακαλοῦσαν τὴ Δέσποινα νὰ γιαιτρευτοῦν. Ἡ εἰκόνα τῆς Παναγίας παραμένει σεβαστὴ, ὄχι μόνο ἀπὸ Χριστιανοὺς, ἀλλὰ καὶ ἀπὸ Μουσουλμάνους. Ἰδιαίτερα ἄτεκνα ζευγάρια ζητοῦν τὴ συμπαράστασή της. Σήμερα πολλὸς κόσμος συρρέει στὴ μονὴ στὴν Καστανιὰ Βερμίου, γιὰ νὰ βαφτίσει τὰ παιδιά του ἢ νὰ δωρίσει τάματα.

Θὰ πρέπει νὰ ἀναφέρουμε πῶς τὸν Αὐγουστο τοῦ 1952 ἡ εἰκόνα τῆς Παναγίας ἐνθρονίστηκε ἐπίσημα στὸν Ἱερὸ Ναὸ ποὺ κτίσθηκε ἀπὸ Ποντίους πρὸς τιμὴν της στὸ ὄρος Βέρμιο. Τὸ συγκρότημα στὸ Βέρμιο περιλαμβάνει δύο ναοὺς, πολλοὺς ξενῶνες καὶ βοηθητικὲς ἐγκαταστάσεις γιὰ τὴν ἐξυπηρέτηση τῶν ἐπισκεπτῶν καὶ προσκυνητῶν. Τὸ

καθολικό είναι μεγαλοπρεπής ναός βυζαντινού ρυθμού, και στο έσωτερικό του βρίσκεται η θαυματούργη εικόνα της Παναγίας, έργο του Εὐαγγελιστῆ Λουκά. Ἐπίσης, λειτουργεῖ πλούσια βιβλιοθήκη και έκθετήριο πολύτιμων ἐκκλησιαστικῶν σκευῶν, εἰκόνων και ἀμφίων.

Χιλιάδες πιστοὶ συρρέουν σὴν Παναγία Σουμελᾶ, γιὰ νὰ προσκυνήσουν και νὰ παρακολουθήσουν τὶς θρησκευτικὲς και πολιτιστικὲς ἐκδηλώσεις ποὺ γίνονται σὸν ἐπίσημο ἑορτασμό, ἐπίσης τὴ

χικῆς ἀνάτασης και ἔντονων θρησκευτικῶν συναισθημάτων. Μένουμε σὴν Βέροια μὲ τὴν οἰκογένειά μου γιὰ τέσσερα ὀλόκληρα χρόνια γιὰ λόγους ἐπαγγελματικῶν, και ἐπισκεπτόμασταν τὴν Παναγία Σουμελᾶ σὴν Καστανιά Βερμίου πολὺ συχνά. Ὁμολογῶ πὼς κάθε φορὰ ἔνιωθα ρῖγος και συγκίνηση, σὰν νὰ ἦταν ἡ πρώτη φορὰ. Ἰδιαίτερα εὐλογημένες ἦταν οἱ στιγμὲς ποὺ μεταλαμβάναμε τῶν Ἀχράντων Μυστηρίων οἰκογενειακῶς. Στὰ αὐτιά μου ἤχετὶ τὸ ἀπολυτίκιο σὲ ἦχο δ' (Ταχὺ προ-



Ἡ Παναγία Σουμελᾶ θεωρεῖται φάρος τῆς Ὁρθοδοξίας και σύμβολο τοῦ Ποντιακοῦ Ἑλληνισμοῦ. Εἶναι ἡ ἀκοίμητη φρουρὸς και συμπαραστάτης τῶν Ὁρθοδόξων Ποντίων μέσα στοὺς αἰῶνες. Ἐπὶ 16 αἰῶνες προστάτευε τὸν Ἑλληνισμό τῆς Ἀνατολῆς, και σήμερα, ἀπὸ τὸν νέο θρόνο τῆς σὴν Καστανιά τοῦ Βερμίου, ἐνισχύει τοὺς θεοσεβεῖς Ποντίους.



Θεία Λειτουργία και τὸν Μεγάλον Ἑσπερινὸ τῆς Κοιμήσεως τῆς Θεοτόκου, σὲ ἀτμόσφαιρα βαθιᾶς κατάνυξης και συγκίνησης. Γιὰ τοὺς σημερινοὺς Ποντίους, δεύτερης και τρίτης γενιᾶς, ἡ Παναγία Σουμελᾶ εἶναι βοηθὸς και ὁδηγήτρια. Ὅμως γιὰ τὴν πρώτη γενιὰ τοῦ ξεριζωμοῦ ἦταν ψυχικὴ ἀνάγκη παρηγορίας και συγκινητικῆς ἐνθύμησης.

Προσωπικά, ἔχω ζήσει ἐκεῖ πολλὲς στιγμὲς ψυ-

κατάλαβε): «Ἐκ Πόντου μετήγαγον, ἐκ τῆς ἐκεῖσε Μονῆς, τὴν θεῖαν Εἰκόνα Σου, ὡς θησαυρὸν ἀληθῆ εἰς Βέρμιον Ἀχραντε, ἥπερ ἐν εὐλαβείᾳ οἱ πιστοὶ προσιόντες, λαμβάνομεν πᾶσαν χάριν, Θεοτόκε, βοῶντες: Χαῖρε Κεχαριτωμένη, ὁ Κύριος μετὰ Σοῦ».

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΔΟΓΑΝΗ





‘Υπερτροφές τῆς ἑλληνικῆς γῆς

Ἀκοῦμε ὅτι ὑπάρχουν ὑπερτροφές (super foods) προερχόμενες ἀπὸ μακρινές περιοχές τοῦ Ἀμαζονίου ἢ τῶν Ἴμαληαίων. Ἄν κοιτάξουμε ὅμως τὰ παραδοσιακά προϊόντα τῆς χώρας μας, θὰ διαπιστώσουμε ὅτι δὲν εἶναι ἀνάγκη νὰ πᾶμε τόσο μακριά, γιὰ νὰ βροῦμε ὑπερτροφές.

Καὶ αὐτὲς εἶναι: τὸ ἐλαιόλαδο καὶ οἱ ἐλιές, τὸ κόκκινο κρασί, ὁ τραχανάς, ἡ μαστίχα Χίου, τὰ παξιμάδια καὶ τὸ παραδοσιακὸ γιαούρτι μὲ πέτσα. Ἄς τὰ ἐξετάσουμε.



1. Τὸ ἐλαιόλαδο καὶ οἱ ἐλιές

Τὸ εὐλόγημένο ἐλαιόλαδο ἀποτελεῖ τὸ σῆμα κατατεθὲν τῆς διατροφῆς μας καὶ τῆς ἀγροτικῆς παραγωγῆς στὴν Ἑλλάδα. Εἶναι ὑγιεινὸς καὶ συστήνεται ἀπὸ τοὺς εἰδικούς διατροφολόγους γιὰ ἔνταξη στὴν καθημερινή μας διατροφή.

Ἔχει πολλὲς εὐεργετικὲς δράσεις, ποὺ ὀφείλονται *στὴ σύστασή του*. Διότι περιέχει μονοακόρεστα λιπαρὰ ὀξέα, ἀλλὰ καὶ βιταμίνη E καὶ ἄλλες ἀντιοξειδωτικὲς οὐσίες, ὅπως καρτενοειδῆ καὶ φαινόλες, ποὺ μειώνουν τὴ συσσώρευση αἰμοπεταλίων, μὲ ἀποτέλεσμα νὰ ἔχει ἀντιθρομβωτικὴ δράση.

Ἐνῶ οἱ σύνθετες φαινόλες βοηθοῦν στὴ σύνθεση τοῦ μονοξειδίου τοῦ Ἀζώτου, ποὺ εἶναι ἰσχυρὴ ἀγγειοδιασταλτικὴ οὐσία καὶ μειώνει τὴν ἀρτηριακὴ πίεση καὶ συμβάλλει στὴν καλύτερη λειτουργία τῶν ἀγγείων. Γι’ αὐτὸ ὠφελεῖ τὸ ὠμὸ λάδι στὴ σαλιὰτα, καὶ στὸ μαγείρεμα νὰ μπαίνει πρὸς τὸ τέλος, ὥστε νὰ μὴν ὑφίσταται τὶς ὑψηλὲς θερμοκρασίες τοῦ μαγειρέματος.

Τὴν ἴδια διατροφικὴ ἀξία ἔχουν καὶ οἱ ἐλιές, ἀπὸ τὶς ὁποῖες βγαίνει τὸ λάδι. Οἱ ἐλιές ἔχουν περισσότερα ἀντιοξειδωτικὰ ἀπὸ τὸ λάδι, ἀλλὰ καὶ σίδηρο, ποὺ εἶναι ἀπαραίτητος γιὰ τὴν ἀνάπτυξη τῶν ἰστών μας καὶ τὴν ἀποφυγὴ τῆς ἀναιμίας.

2. Τὸ κόκκινο κρασί

Εἶναι ἀλκοολοῦχο ποτὸ καὶ παράγεται ἀπὸ τὰ ἀμπέλια, ποὺ καλλιεργοῦνται στὴν ὀμορφὴ ἑλληνικὴ ὑπαίθρο. Ξεχωρίζει γιὰ τὴν ὑψηλὴ περιεκτικότητά του σὲ ἀντιοξειδωτικὲς οὐσίες, ποὺ

Ἀκοῦμε ὅτι ὑπάρχουν ὑπερτροφές (super foods) προερχόμενες ἀπὸ μακρινές περιοχές τοῦ Ἀμαζονίου ἢ τῶν Ἴμαληαίων. Ἄν κοιτάξουμε ὅμως τὰ παραδοσιακά προϊόντα τῆς χώρας μας, θὰ διαπιστώσουμε ὅτι δὲν εἶναι ἀνάγκη νὰ πᾶμε τόσο μακριά, γιὰ νὰ βροῦμε ὑπερτροφές. Καὶ αὐτὲς εἶναι: τὸ ἐλαιόλαδο καὶ οἱ ἐλιές, τὸ κόκκινο κρασί, ὁ τραχανάς, ἡ μαστίχα Χίου, τὰ παξιμάδια καὶ τὸ παραδοσιακὸ γιαούρτι μὲ πέτσα.



άσκοϋν ευεργετική δράση στο καρδιαγγειακό σύστημα. Γι' αυτό τις τελευταίες δεκαετίες αποτελεί άντικείμενο έντονων έρευνών. *Ή μέτρια κατανάλωσή του προσφέρει ευεργετικά αποτελέσματα, μειώνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης θανατηφόρου στεφανιαίας νόσου. Αυτό οφείλεται στις αντιοξειδωτικές ούσιες, όπως ή ρεσβερατρόλη κ.ά. ένώσεις, που με διάφορους προστατευτικούς μηχανισμούς προκαλούν την αύξηση της καλής χοληστερίνης (HDL), τη μείωση της δημιουργίας θρόμβων στο αίμα και τη βελτίωση της λειτουργικότητας των αγγείων. Οί αντιοξειδωτικές αυτές ούσιες βρίσκονται σε μεγαλύτερες συγκεντρώσεις στο κόκκινο κρασί που έχει ζυμωθεί σε δρύινο βαρέλι, και αυξάνονται με τὸ πέρασμα τοϋ χρόνου. Ή ευεργετική δμωσ αυτή δράση προκύπτει μετά από ήπια και μικρή κατανάλωση.*

3. Ό τραχανās

Είναι προϊόν της έλληνικῆς γῆς. Αποτελεί άτραξιόν των περισσότερων προορισμών της χώρας μας.

Υπάρχει ὁ γλυκός και ὁ ξινός τραχανās, ὁ χονδρός και ὁ πιό λεπτός. Αποτελεί μιὰ φυσική υπερτροφή, με ποικίλα διατρο-

φικά χαρακτηριστικά. Περιέχει πρωτεΐνες από τις καλύτερες στο φυσικό βασίλειο, που είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη τοϋ μυϊκού συστήματος και των λοιπών λειτουργιών. Γι' αυτό είναι καλή επιλογή για τὰ άτομα που αποφεύγουν την κατανάλωση ζωικών προϊόντων (π.χ. φυτοφάγοι), ἀλλά και για άτομα εύπαθη, που έχουν ανάγκη από ύψηλες δόσεις πρωτεΐνης, όπως παιδιά, έφηβους και ἀθλητές. Επίσης, περιέχει φυτικές ίνες, που βοηθούν την καλή λειτουργία τοϋ έντέρου, βοηθᾶ στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας και χαρακτηρίζεται από χαμηλή εμφάνιση καρκίνου τοϋ παχέος έντέρου. Όμοίως, περιέχει βιταμίνες τοϋ συμπλέγματος Β, που είναι απαραίτητες για τὴ σωστή λειτουργία τοϋ νευρικού συστήματος και τοϋ έγκεφάλου, και μάλιστα αν συνδυασθεί με ὄσπρια, ξηρούς καρπούς και θαλασσινά. Τότε αντικαθιστᾶ επάξια τὸ κρέας.

4. Μαστίχα Χίου

Ή μαστίχα Χίου είναι γνωστή και χρησιμοποιείται από την Αρχαιότητα. Από ιστορικές αναφορές μαθαίνουμε ότι στην αρχαία Ρώμη χρησιμοποιούσαν ὀδοντογλυφίδες από τὰ μαστιχο-

δενδρα, για να λευκαίνουν τὰ δόντια τους. Στην αρχαία Έλλάδα μασούσαν αποξηραμένο ρητινώδες υγρό, που έρρεε από τὸν φλοιό τοϋ μαστιχόδενδρου, για ιατρικούς λόγους. Βρέθηκαν μάλιστα ιατρικές συνταγές από τις ὁποῖες βλέπουμε ότι χρησιμοποιούσαν τὴ μαστίχα για διάφορες ασθένειες. Φαίνεται ότι ἡ μαστίχα άσκει *άντιβακτηριδιακή και άντιμικροβιακή δράση*, κυρίως στη *στοματική κοιλότητα* και στὸν γαστρεντερικό σωλήνα. Πράγματι, έχει διαπιστωθεί ότι ἡ κατανάλωση μαστίχας εμποδίζει τὴν ανάπτυξη βακτηριδίων που εϋθύνονται για τὴν εμφάνιση πλάκας και τερηδόνας. Προστατεύει, επίσης, τὸν γαστρεντερικό σωλήνα από διάφορα βακτήρια, ὅπως τὸ *έλικοβακτηρίδιο τοϋ πυλωροϋ*, που προκαλεί τὸ ἔλκος στομάχου. Έκτός αϋτών, έχει διαπιστωθεί ότι μπορεί να δράσει και ὡς αντιοξειδωτικό και να συμβάλει στην αντιμετώπιση συμπτωμάτων αυτοάνοσων νοσημάτων, ὅπως στη Νόσο τοϋ Crohn. Από μελέτες έχει παρατηρηθεί βελτίωση της *δυσπεψίας* μετά από κατανάλωση μαστίχας. Κι ἄλλες έρευνες δείχνουν πὼς ἡ μαστίχα ἔνδεχομένως να δρᾶ και ὡς *άντικαρκινικός παράγων*, διότι προάγει τὴν ἀπόπτωση *καρκινικών κυττάρων* και ἀναστέλλει τὴν ανάπτυξη *καρκινικών ὄγκων*.

5. Παξιμάδια

Τὰ παξιμάδια αποτελοϋν παραδοσιακό προϊόν στο έλληνικό τραπέζι.

Οί βασικοί τύποι παξιμαδιών είναι τρεις και καθορίζονται από τις πρώτες ύλες παραγωγῆς τους. Είναι τὰ *σταρένια, τὰ κρίθινα και τὰ σικάλεως*. Υπάρχουν και ὀλικῆς ἀλέσεως. Αϋτὰ έχουν μεγαλύτερη ποσότητα ἰνῶν των δημητριακῶν που χρησιμοποιούνται. Αναλόγως με τὴν πρώτη ἕλη από τὴν ὁποία



παρασκευάζονται, προσφέρουν πολλά θρεπτικά συστατικά.

Τα *σταρένια* περιέχουν πρωτεΐνες και άμινοξέα, και κυρίως τρυπτοφάνη, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, φυτικές ίνες, Μαγνήσιο, Μαγγάνιο, που είναι απαραίτητα για τη λειτουργία του συστήματος των ενζύμων και για παροχή ενέργειας.

Τα *κρίθινα* περιέχουν επίσης βιταμίνες του συμπλέγματος Β, και κυρίως το φυλλικό οξύ και βιταμίνη Β6, φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά, πυρίτιο, χρώμιο, άμινοξέα και φωσφόρο. Έπειδή το κριθάρι έχει λιγότερη γλυκύτενη από το σιτάρι, ξηραίνεται γρηγορότερα και διατηρείται περισσότερο.

Τέλος, τα *σικάλεως* αποτελούν εξαιρετική πηγή βιταμινών του συμπλέγματος Β, αλλά περιέχουν και Μαγνήσιο, Μαγγάνιο, Σελήνιο, άμινοξέα, φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά.

6. Το παραδοσιακό γιαούρτι με πέτσα

Το γιαούρτι γνωρίζουμε ότι προέρχεται από το γάλα αγελάδος, κατσικιού ή προβάτου. Το γιαούρτι γίνεται, όταν το γάλα βράσει στους 40° και προστεθεί ή μαγιά, δηλαδή βακτηρίδια, τα οποία συντελούν στην παραγωγή *γαλακτικού όξέος* και την

πήξη του γάλακτος σε γιαούρτι.

Το γιαούρτι είναι *ύψηλης αξίας τρόφιμο*, διότι περιέχει πλούσια θρεπτικά συστατικά, όπως πρωτεΐνες, λίπη, υδατάνθρακες, ίχνοστοιχεία. Αν συγκριθεί με τα άλλα γαλακτοκομικά, υπερτερεί ως προς την αφομοίωση των συστατικών του από τον οργανισμό μας, διότι οι ζυμώσεις που έχει υποστεί και η παρουσία μικροοργανισμών δημιουργούν ένα εξαιρετικό υπόστρωμα για την απορρόφηση των συστατικών του. Και μάλιστα, περιέχει ύψηλης διατροφικής αξίας πρωτεΐνες, με καλή βιοδιαθεσιμότητα. Οι δέ υδατάνθρακες που περιέχει προέρχονται από τη *διάσπαση της λακτόζης του*

γάλακτος. Αυτό είναι πολύ σημαντικό, διότι αποτελεί τη λύση έκλογής για άτομα με *δυσανεξία στο γάλα*, λόγω *έλλείψεως του ενζύμου που διασπᾶ τη λακτόζη*. Επίσης, τα *λιπαρά του είναι κορεσμένα*. Περιέχει δέ βιταμίνες Α και D, Κάλιο, Νάτριο, Μαγνήσιο, Μαγγάνιο, Φωσφόρο και μικρές ποσότητες Σιδήρου. Βεβαίως είναι και καλή πηγή ασβεστίου, που συντελεί στην ανάπτυξη και διατήρηση της οστικής μάζας και στην καλή υγεία των δοντιών και γενικώς όλου του οργανισμού.

Αυτό όμως που κάνει να ξεχωρίζει το *γιαούρτι με πέτσα* είναι το γεγονός ότι αποτελεί ένα φυσικό *προβιοτικό τρόφιμο*, δηλαδή είναι ευεργετικό για την καλή λειτουργία του εντέρου, διότι προστατεύει την εντερική χλωρίδα. Έχει αναφερθεί και άλλοτε ότι οι ζωντανοί μικροοργανισμοί επιζούν κατά τη διαδικασία της πέψης και περνούν στο έντερο. Έκεί ασκούν την ευεργετική τους δράση και συμβάλλουν στη βελτίωση της υγείας και στην ισορροπία της εντερικής χλωρίδας. Γι' αυτό το γιαούρτι με πέτσα συντελεί και στη *μακροζωία*.

ΖΩΗ ΡΙΖΟΚΩΣΤΑ-ΑΓΓΕΛΗ
Ίατρος



Κάτι είδα... άκουσα... ή μούπαν...

Θερινές αναμνήσεις

Είμαστε τρεις φίλες, ή Μαρία, ή Έλεήν κι εγώ. Γνωριζόμαστε από πολή παλιά και, μοιλονότι δέν βλεπόμαστε συχνά, άρκεί νά τηλεφωνήσε ή μία στην άλλη, και όδες δίνουμε τó παρών. Οί φιλιές άντέχουνε στόν χρόνο. Οί άλλιες είναι γνωριμιές.

Μιά μέρα λοιπόν παίρνω ένα τηλεφώνημα από τή Μαρία νά συναντηθοῦμε, κι έσπευσα νά πάω στο καθορισμένο μέρος. Βρήκα τή Μαρία μόνη. Ήρθε σε λίγο χαμογελαστή και ή Έλεήν. Ή Μαρία τή ρώτησε

Τότε εγώ θυμήθηκα τά παιδικά μας χρόνια, πού, μόλις τελειώναμε τó σχολείο, οί γονεΐς μας μās έστελναν στούς παππούδες στο χωριό. Στη θάλασσα πού ήταν κοντά στήναμε σκηνές και μέναμε όλη τή μέρα, τρώγαμε ό,τι μās έτοίμαζαν και, όταν είχε πανσέληνο, μέναμε μέχρι άργά και βλέπαμε τó φεγγάρι νά καθρεφτίζεται στη θάλασσα και νά παίξει με τά κύματά της. Στο τέλος τής ήμέρας, τó θρόισμα τών δέντρων, τó κύμα πού έσκαγε στην παραλία και τά άστέρια στόν



τί είναι αυτό πού τήν άπασχολεΐ, και εκείνη άπάντησε ότι είναι τó θέμα τών διακοπών.

Οί προβληματισμοί τής Έλεήνς ήταν για τó μέρος πού θα επιλέξει. Ήθελε νά είναι εύκολα προσβάσιμο, νά βρίσκεται κοντά στην πόλη, νά είναι ή θάλασσα βαθύ, νά είναι άξιοπρεπές τó κατάλυμα και άλλα παλιλά.

– Έσύ, Μαρία, έχεις άποφασίσει τί θα κάνεις;

Ή Μαρία λοιπόν, άντι άλλης άπάντησης, τής θύμισε όταν ήταν άκόμα εργαζόμενες, πού, μόλις έμπαινε ό καινούργιος χρόνος, κανόνιζαν τόν μήνα πού θα παίρνανε τήν άδειά τους και τισ ήμερομηνίες έπίσης, χωρίς άνησυχία για τó μέλλον και για τισ συνθήκες τών διακοπών.

οῦρανó μās νανούριζαν, και κοιμόμασταν ξεθεωμένες, ώσπου ξημέρωνε και ξεκινούσαμε από τήν άρχή.

Ύστερα από αυτές τισ αναμνήσεις, τά πνεύματα ήρέμησαν, και γυρίσαμε και οί τρεις στην πραγματικότητα. Άποφασίσαμε νά ψάξουμε νά βρούμε πού θα πάμε, άνάλογα με τισ άνημποριές μας και τά χρόνια μας.

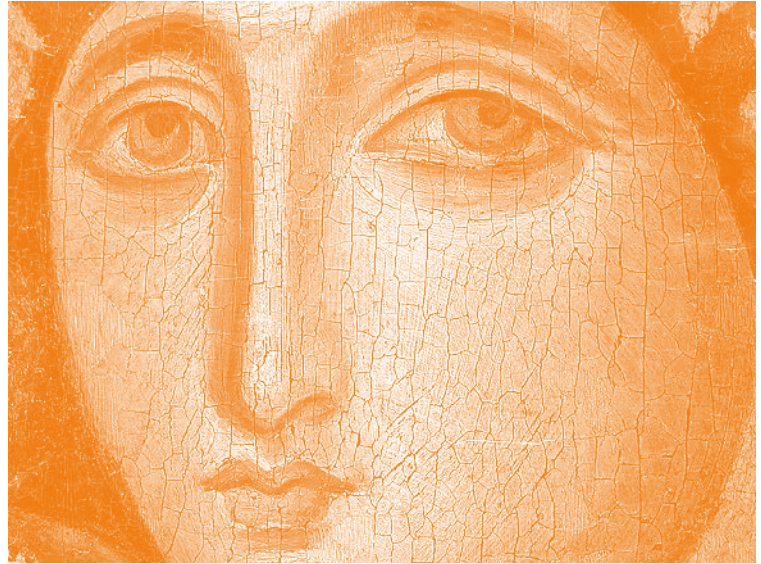
Σέ λίγο άρχισε νά νυχτώνει, και ένα άεράκι μās θύμισε πώς και τούτη τή φορά ή συνάντηση μās βγήκε σε καλό. Εύχνηθήκαμε καλό καλοκαίρι και άποχαριετιστήκαμε.



Τὰ μικρὰ τῆς ζωῆς μας

Τῆς Παναγίας

Ταξιδεύοντας για την Πάρο, παραμονή τῆς γιορτῆς τῆς Κοιμήσεως τῆς Θεοτόκου, καὶ βλέποντας τὸ μέγα πλῆθος, ἀναρωτιόμουν γιατί ἀπὸ ὅλες τὶς ἡμέρες ποὺ Τῆς ἔχει ἀφιερῶσει ἡ Ἐκκλησία –τὰ Εἰσόδια, τὸ Γενέθλιο, τοῦ Εὐαγγελισμοῦ– ὁ λαὸς τιμᾷ περισσότερο τὴν Κοίμηση. Αὐτὸ συμβαίνει, γιατί ἡ Παναγία τῆς Κοίμησης δὲν εἶναι μόνο ἡ ἄσπιλη Παρθένο. Εἶναι ἡ Μάννα, ἡ τρυφερότητα, ἡ ἀπαντοχή, ἡ Μαρία τῆς Καρτερίας, τοῦ Σταυροῦ. Καθὼς δὲ ἔζησε τὴ σταυρικὴ θυσία τοῦ Γιοῦ Της, θὰ καταλάβει τὸν πόνο μας, γιατί καὶ Ἐκείνη πόνεσε. Θὰ ρίξει βάλισμα στὶς πληγές μας. Θὰ ἀκουμπήσουμε εὐλαβικὰ στὰ πόδια Της τὶς ἔγνοιες γιὰ τὴν υἰγεία τῶν ἀγαπημένων μας. Μᾶς κοιτᾷ μὲ τὰ μεγάλα, γλυκὰ μάτια Της, κι ἡ ψυχὴ



μας νιώθει ὅτι δὲν εἶναι πιὰ μόνη. Κι ἀναθρώσκει ἡ ἐλπίδα πὼς θὰ εἰσακούσει τὶς προσευχές μας!

Κυρὰ τῶν Ἀγγέλων, ἀλλὰ καὶ Κυρὰ ὄλων τῶν ἀνθρώπων τῆς γῆς, Μάννα Παναγία, σκέπε τὸν κόσμο.

Ἡ Παναγία τῆς Κοίμησης δὲν εἶναι μόνο ἡ ἄσπιλη Παρθένο. Εἶναι ἡ Μάννα, ἡ τρυφερότητα, ἡ ἀπαντοχή, ἡ Μαρία τῆς Καρτερίας, τοῦ Σταυροῦ. Καθὼς δὲ ἔζησε τὴ σταυρικὴ θυσία τοῦ Γιοῦ Της, θὰ καταλάβει τὸν πόνο μας, γιατί καὶ Ἐκείνη πόνεσε. Θὰ ρίξει βάλισμα στὶς πληγές μας. Θὰ ἀκουμπήσουμε εὐλαβικὰ στὰ πόδια Της τὶς ἔγνοιες γιὰ τὴν υἰγεία τῶν ἀγαπημένων μας. Μᾶς κοιτᾷ μὲ τὰ μεγάλα, γλυκὰ μάτια Της, κι ἡ ψυχὴ μας νιώθει ὅτι δὲν εἶναι πιὰ μόνη. Κι ἀναθρώσκει ἡ ἐλπίδα πὼς θὰ εἰσακούσει τὶς προσευχές μας!

Ἐπικίνδυνη ἴωση

Ἡ ἀπαισιοδοξία εἶναι επικίνδυνη ἴωση. Εἶναι μεταδοτικὴ καὶ μπορεῖ νὰ ἔχει ἐπιπλοκὲς ὄχι ἀμελητέες, ὅπως ἀκεφία, μελαγχολία, παραίτηση. Ὅταν μᾶς προσβάλλει, παίρνουμε ἀμέσως τὸ φάρμακο τοῦ χαμόγελου, πολλὲς φορὲς τὴν ἡμέρα, χωρὶς περιορισμοὺς ποσότητας. Χαμογελάστε, καὶ θὰ δεῖτε τὴ ζωὴ μὲ ἄλλο μάτι.

Βέβαια, στὰ καλὰ καθούμενα δὲν γίνεται κανεὶς ἀπαισιόδοξος. Ὑπάρχουν αἰτίες καὶ ἀφορμές. Ἐνα ὠστικὸ κύμα δυσκολιῶν καὶ ἐμποδιῶν μπορεῖ νὰ κάνει καὶ τὸν πιὸ αισιόδοξο ἄνθρωπο νὰ χάσει τὴν καλὴ του διάθεση. Ὅμως ξέρουμε πόσο τὸ κουράγιο ἐπηρεάζει θετικὰ τὴν ἐξέλιξη κάθε ἀρρώστιας!

Ἀντίσταση, λοιπόν, μὲ χαρούμενη διάθεση, ποτὲ μὲ τὸ κεφάλι κάτω. Τί νὰ γίνει, ἔτσι εἶναι ἡ ζωὴ, δὲν εἴμαστε στὸ ἀπυρόβλητο, δὲν γίνεται πάντα τὰ πράγματα νὰ ἐξελισσονται σύμφωνα μὲ τὶς προβλέψεις, τοὺς σχεδιασμοὺς καὶ τὶς ἐπιθυμίες μας.

Ἴωση εἶναι, θὰ περάσει!



Βιβλιοπαρουσίαση

ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΕ ΚΕΝΤΡΑ ΜΟΝΑΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΚΟΙΤΙΔΕΣ ΟΡΘΟΔΟΞΙΑΣ

Ἀρχιμανδρίτης ΗΛΙΑΣ
ΜΑΣΤΡΟΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ
ΕΚΔΟΣΕΙΣ «ΤΗΝΟΣ»,
ΑΘΗΝΑ 2022
14Χ21, 108 σελ.

Ἀρχιμ. Ἡλία Μαστρογιαννοπούλου

ΕΠΙΣΚΕΨΗ
ΣΕ ΚΕΝΤΡΑ ΜΟΝΑΣΤΙΚΑ
ΚΑΙ ΚΟΙΤΙΔΕΣ ΟΡΘΟΔΟΞΙΑΣ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΤΗΝΟΣ
ΑΘΗΝΑ 2022

Ὁ ἀείμνηστος π. Ἡλίας Μαστρογιαννόπουλος ὑπῆρξε πολὺ σεβαστὸς καὶ ἀγαπητὸς στὸ μέγα πλῆθος ποὺ τὸν γνώρισε προσωπικὰ καὶ ἀπῆλαυσε τὴν ἀγία ἀκτινοβολία τοῦ προσώπου του. Καὶ ἐμᾶς τοὺς πάρα πολλοὺς ποὺ τὸν γνωρίσαμε ἀπὸ τὴ μελέτη τῶν βαθυστόχαστων πνευματικῶν του βιβλίων, μᾶς «ἐπισκέπτεται» καὶ πάλι, μετὰ τὴν πρὸ δύο ἐτῶν κοίμησή του. Ὀφείλουμε τὴν εὐλογία αὐτὴ στὸν διακεκριμένο θεολόγο,

γνωστὸ συγγραφέα καὶ διευθυντὴ τῶν Ἐκδόσεων «Τῆνος» Στυλιανὸ Λαγουρό, ὁ ὁποῖος ἐπιμελήθηκε μὲ ἀγάπη καὶ μεράκι τὴν παρούσα ἔκδοση, χάριν ὧν ὅσοι περιμέναμε τὴν «ἐπίσκεψη» τοῦ π. Ἡλίας.

Τὸ βιβλίο ἀρχίζει μὲ αὐτόγραφο σημεῖωμα τοῦ π. Ἡλίας πρὸς τὸν φίλο του ἐκδότη Στ. Λαγουρό: «*Προσφέρω τὸν φάκελλο αὐτὸ σήμερα, ἡμέρα τῆς Ἁγίας Πελαγίας, μὲ τὴν ἀνάμνηση ὅτι πρὶν ἀπὸ μισὸ αἰῶνα καὶ κάτι ἐπισκέφθηκα τὸ νησι καὶ φιλοξενήθηκα στὴν κυρὰ Ρηνούλλα. π. Ἡλίας*» (μὲ τὴ σημείωση ὅτι ὁ φάκελλος περιεῖχε τὸ σύνολο τῶν χειρόγραφων μελετημάτων τοῦ π. Ἡλίας καὶ ὅτι ἡ κυρὰ Ρηνούλλα ἦταν ἡ μάννα τοῦ Στ. Λαγουροῦ).

Ἀκολουθεῖ ἀναλυτικὴ εἰσαγωγή ὡς «*ὄφειλῆ εὐγνωμοσύνης καὶ μνήμης ἰσοβίας*» στὸν π. Ἡλίας, καὶ ἀναφορὰ στὸ πλῆθος τῶν ἐργατῶν τοῦ Εὐαγγελίου, κυρίως θεολόγων τῆς Ἀδεληφότητος «Ζωή», ποὺ φιλοξενήθηκαν κατὰ καιροὺς στὴν οἰκία τῆς κυρὰς Ρηνούλλας.

Τὸ κύριο μέρος τοῦ βιβλίου καλύπτουν οἱ ἕξι βαθυστόχαστες μελέτες τοῦ π. Ἡλίας, ἀπὸ τὶς ὁποῖες οἱ πέντε δημοσιεύονται γιὰ πρώτη φορά.

– «Ὁ νεοελληνικὸς μοναχισμὸς» (Γενικὰ πλαίσια, Τὰ κυριώτερα μοναστικά κέντρα, Πνευματικὰ ρεύματα, Σύγχρονος μοναχισμὸς, Βιβλιογραφία)

- «Μιὰ ἐπίσκεψη στὴ Θηβαΐδα καὶ στὴ Νίτρια»
- «Εἰσαγωγή στὸ βιβλίο *Ἱστορία τῶν μοναχῶν τῆς Αἰγύπτου*»
- «Ἄββᾶς Πατερμούθιος»
- «Ἅγιον Ὅρος: Δέκα χρόνια μετὰ τὴ χιλιετηρίδα» (Χειρόγραφα καὶ εἰκόνες, Συντήρηση κτηρίων, Καλλιτεχνικὴ παρουσίαση, Ἐθελοντικὴ προσφορά, Τουρισμὸς, Διαφώτισις μοναχῶν, Κατατοπιστικὴ βιβλιοθήκη).
- «Τῆνος: Τὸ νησι τοῦ Εὐαγγελισμοῦ» (Προεισαγωγικά, Ἱστορία καὶ ὄνειρο, Θεραπεία, Φιλανθρωπία, Κήρυγμα, Παιδεία).

Τέλος, δημοσιεύεται ἡ ἀφιερωμένη στὸν π. Ἡλίας διαδικτυακὴ ἐκδήλωση, στὴν ὁποία συμμετείχαν μὲ ἐξαιρετικὲς ὁμιλίαι ὁ Ἀρχιμ. π. Νικόδημος, Ἡγούμενος τῆς Ἱ. Μονῆς Παναγίας Χρυσοποδαριτίσσης Πατρῶν καὶ ὁ πρεσβύτερος π. Γεώργιος Μποροβίθιος, Δρ Θεολογίας, ἐνῶ δημοσιεύονται ἐπίσης σύντομες ἀναφορὲς γιὰ τὸ ἱερὸ μνημόσυνο τοῦ π. Ἡλίας, γιὰ τὸ θαυμάσιο ἠυρικό ἄρθρο τοῦ ἰδίου «Τῆνος: Τὸ ἱερὸ νησι» καὶ γιὰ τὴν ἐπιστολὴ τοῦ ἰδίου πρὸς τὶς μοναχὲς τῆς Ἱ. Μονῆς Κεχροβουνίου Τήνου (1980).

Σὲ ὄλους τοὺς συντελεστὲς αὐτῆς, ἰδιαίτερως δὲ στὸν π. Ἀθανάσιο Λαγουρό, ὀφείλουμε τὴ βαθιὰ μας εὐγνωμοσύνη.

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΚΑΚΑΒΟΥΛΗΣ



Οί διαστάσεις του χρόνου

Ἄθροισμα ἐναγώνιων στιγμῶν ἡ ζωὴ·
 συντονισμένη πορεία στὸ καθ' ὁμοίωσιν Θεοῦ.
 Μᾶς φθείρει λήεμε ἡ ρουτίνα,
 ὅμως αὐτὴ νὰ ζήσουμε γιὰ τὴ ζωὴ
 μᾶς σπρώχνει·
 πορεία ἀγωνιστικὴ ἡ ζωὴ
 γι' αὐτοὺς ποὺ δὲ συνέλαβαν
 τὸ νόημα τῶν διαστάσεων τοῦ χρόνου.
 Εὐλογία σ' ὅποιους βαδίζουν
 στὸ χῶρο τῆς αἰωνιότητος.
 Στῆσαν οἱ Ἅγιοι χορὸ
 γιὰ τοὺς ἐλευθεροὺς πιστοὺς!

Ἡ πιὸ γενναία μορφὴ ἐλευθερίας
 ἤρθε νὰ στέψει ὄσους ἀφέθηκαν
 στὰ χέρια τοῦ Θεοῦ.
 Ἐλευθερία, ἡ ἐναρμόνιση τῆς θέλησός μας
 μὲ τὸ θέλημά Του.
 Βυθισμένοι στὴν πλεονεξία
 ὄσοι δὲν συνέλαβαν πόσο πλούσια εἶναι ἡ ζωὴ.
 Κάποιοι ἄλλοι ὅμως μετασχημάτισαν
 τὴν ἀγωνία τῆς καθημερινότητος σὲ ἀγῶνα
 κι εἶναι κερδισμένοι στὴ ζωὴ.

ANNA-MARIA KATIKA

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 Ἐνωσις Ἀκτίων ὑπ' ἀριθμ.: 0026-0201-94-0100366081 (IBAN: GR1102602010000940100366081).

Νὰ ζητᾶτε νὰ σημειώνεται ρητῶς τὸ ὀνοματεπώνυμό σας στὴν Αἰτιολογία.

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 χρονιάς γιὰ ὄσους ἔχουν ὀφειλῆ. 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.

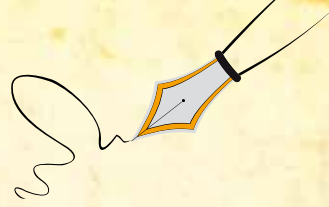
Γιὰ συνδρομὴ Ἐξωτερικοῦ

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

– IBAN: GR1102602010000940100366081

– BIC/Swift Code: ERBKGRAA

ΠΡΟΣΟΧΗ! Ὅταν κατατίθεται ἓνα ποσὸ στὸν τραπεζικὸ λογαριασμὸ, χωρὶς νὰ ἀναγράφεται στὴν Αἰτιολογία τὸ ὀνοματεπώνυμο τοῦ συνδρομητῆ / τῆς συνδρομητριάς (ἀκόμη καὶ ἂν ἀναγράφεται: «Κόσμος τῆς Ἑλληνίδος συνδρομὴ 2021» ἢ ὄ,τι ἄλλο), δὲν εἴμαστε σὲ θέση νὰ γνωρίζουμε ποιά συνδρομὴ ἀφορᾷ τὸ συγκεκριμένο ποσὸ! Ἄν τυχὸν ἔχετε κάνει κατάθεση, ἀλλὰ ἔχετε ἀμελήσει νὰ καταγράψετε τὰ στοιχεῖά σας στὴν Αἰτιολογία, παρακαλοῦμε ἐπικοινωνήστε μὲ τὰ γραφεῖα τοῦ περιοδικοῦ (κατὰ προτίμηση μὲ μήνυμα ἠλεκτρονικοῦ ταχυδρομείου), γιὰ νὰ μᾶς ἐνημερώσετε καὶ νὰ μπορέσουμε νὰ πιστώσουμε σωστὰ τὸ ποσὸ.

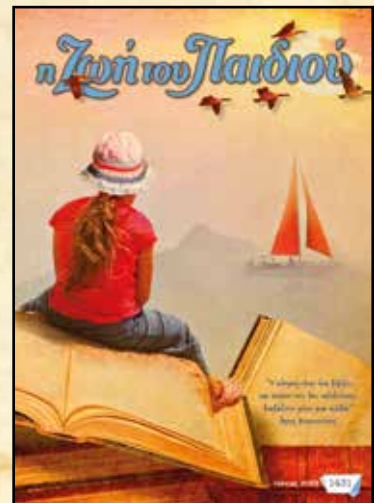
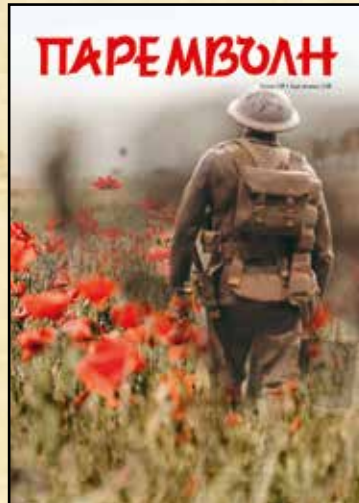


Ήξει νά διαβάσετε



Το μηνιαίο **Όρθόδοξο Χριστιανικό Περιοδικό** με την ιστορία των 100 χρόνων του κοντά στον **έλληικό λαό**.

Το περιοδικό για την **Έπιστήμη, τὰ Γράμματα και τὴν Τέχνη**, με τὸ **ἐνδοξο παρελθὸν** καὶ τὸ **δυναμικὸ “παρὼν”** στὶς **μάχες** του κατὰ τοῦ **ὕλισμου** καὶ τῆς **ἀπιστίας**.



“Ένα περιοδικό – **πολύτιμος συμπαράστατος** για **έκπαιδευτικούς** και **γονείς**.

Νεανικό περιοδικό τῆς “**Χριστιανικῆς Φοιτητικῆς Ένώσεως**” – με τὸν **ἐνθουσιασμό** τῆς νεότητος καὶ τὴ **σφραγίδα** τῆς **πίστης** καὶ τῆς **παιδείας**.

Τὸ μηνιαίο παιδικὸ περιοδικὸ πὸν **κυκλοφορεῖ** ἀπὸ τὸ 1946 – ἓνας **πολύτιμος πνευματικὸς φίλος** για τὰ **Έλληνόπουλα**.



Άξιζει νά διαβάσετε

Τό Όδοιπορικό τῆς Πρόνοιας

Συνεργαζόμενα Χριστιανικά Σωματεία «Ο Άπόστολος Παῦλος»

Έκδόσεις «Δαμασκός»

ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΑ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΑ ΣΩΜΑΤΕΙΑ
«Ο ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΠΑΥΛΟΣ»

ΤΟ ΟΔΟΙΠΟΡΙΚΟ ΤΗΣ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

Η ΚΑΤ' ΕΠΙΣΤΗΜΗΝ ΑΣΚΗΣΙΣ
ΤΗΣ ΕΜΠΡΑΚΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ



ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΣ ΑΓΓ. ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ - ΜΑΛΑΜΗ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ «Η ΔΑΜΑΣΚΟΣ»