26 Ιανουαρίου 2023

Ἀσθένεια τῆς καρδίας (Ἱερόθεος Βλάχος Μητροπολίτης Ναυπάκτου)

Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Θεολογία και Ζωή / Ορθόδοξη πίστη



Σὲ ὅλη τὴν βιβλικοπατερικὴ παράδοση εἶναι γνωστὸ ὅτι ἡ καρδιὰ τοῦ ἀνθρώπου, ὅταν παύῃ νὰ ἐφαρμόζῃ τὸ θέλημα τοῦ Θεοῦ καὶ πράττῃ τὰ θελήματα τοῦ διαβόλου, ἀσθενεῖ καὶ νεκροῦται. Γίνεται λόγος γιὰ τὴν ἀσθένεια, τὴν πώρωση, τὴν ἀκαθαρσία, τὴν πνευματικὴ νέκρωση τῆς καρδιᾶς. Θὰ δοῦμε μερικὲς τέτοιες ἐκδηλώσεις τῆς ἀσθενοῦς καρδίας.



Ὁ διάβολος εἰσέρχεται στὴν καρδιὰ τοῦ ἀνθρώπου, καὶ τὴν αἰχμαλωτίζει. «Καὶ δείπνου γενομένου, τοῦ διαβόλου ἤδη βεβληκότος εἰς τὴν καρδίαν Ἰούδα Σίμωνος Ἰσκαριώτου ἵνα αὐτὸν παραδῶ» (Ιω. ιγ’, 2). Βέβαια προηγήθηκε πολυχρόνια αἰχμαλωσία τοῦ νοῦ. Ὅπως εἶναι ἀδύνατον σὲ ἕναν σωλῆνα νὰ διέλθουν συγχρόνως τὸ ὕδωρ καὶ τὸ πῦρ, ἔτσι εἶναι ἀδύνατον νὰ εἰσέλθῃ ἡ ἁμαρτία στὴν καρδιά, «ἐὰν μὴ κρούσῃ πρότερον ἐν θύρᾳ καρδίας δια φαντασίας πονηρᾶς προσβολῆς»[1]. Ἡ φαντασία εἶναι ἐκείνη ποὺ ὁδηγεῖ στὴν καρδιὰ τὴν προσβολὴ τοῦ διαβόλου. Στὸν μεταπτωτικὸ ἄνθρωπο ἡ φαντασία, ποὺ εἶναι λεπτοτέρα τῆς διανοίας καὶ παχυτέρα τοῦ νοῦ, εἶναι ἡ ἀρχὴ τοῦ κακοῦ. Γι’ αὐτὸ συνιστοῦν οἱ ἅγιοι Πατέρες νὰ φυλάττῃ κανεὶς τὴν φαντασία του καθαρὰ ἢ μᾶλλον καλύτερα νὰ ζῇ κατὰ τέτοιο τρόπο ὥστε νὰ μὴ ἐνεργοποιῆται ἡ φαντασία, νὰ νεκρώσῃ τὸ φανταστικό. Μόνο ὅταν αὐτὸ νεκρωθῇ ἀπὸ τὴν μεγάλη μετάνοια καὶ τὸ πολὺ πένθος μπορεῖ νὰ θεολογήσῃ.

Στὰ ἔργα τῶν ἁγίων Πατέρων γίνεται λόγος γιὰ τὴν ἀπώλεια τῆς καρδίας. Αὐτὸ νοεῖται μὲ τὴν ἔννοια ὅτι στὴν καρδιὰ δὲν ἐνεργεῖ ἡ Χάρη τοῦ Χριστοῦ, ἀλλὰ ἀπὸ κέντρο ὑπερφυσικὸ γίνεται κέντρο παραφυσικό. Ἡ ἀπώλεια τῆς καρδίας εἶναι

ἀπώλεια τῆς σωτηρίας.

Μιὰ ἀπὸ τίς ἀσθένειες τῆς καρδιᾶς εἶναι ἡ ἄγνοια καὶ ἡ λήθη. Ἡ καρδιά, ἀπωλέσασα την Χάρη τοῦ Θεοῦ, ἔχει μιὰ νέφωση, ἕνα γνόφο, ἕνα κάλυμμα. Εἶναι αὐτὸ ποὺ παρατηρεῖται στοὺς Ἰουδαίους καὶ στοὺς αἱρετικούς. Διαβάζουν τὴν Γραφὴ ἀλλὰ τοὺς εἶναι ἐντελῶς ἀκατανόητη, γιατί ἡ καρδιὰ εἶναι κεκαλυμμένη. «... ἀλλ' ἕως σήμερον, ἡνίκα ἀναγινώσκεται Μωϋσής, κάλυμμα ἐπὶ τὴν καρδίαν αὐτῶν κεῖται» (Β' Κορ. γ', 15). Δια τῆς καρδίας ἀποκτᾷ κανεὶς βεβαιότητα τοῦ Θεοῦ, στὴν καρδιὰ ἀποκαλύπτεται ὁ Θεός, λαλεῖ καὶ ἑρμηνεύει τὸν λόγο Του. Ὅταν αὐτὴ εἶναι κεκαλυμμένη, τότε ὁ ἄνθρωπος βρίσκεται σὲ σκοτάδι βαθύ. Καὶ μιὰ καρδιὰ ποὺ ἔχει ἄγνοια εἶναι ἄδης. «Ἄδης γὰρ ἐστιν ἄγνοια· ἀμφότερα γὰρ εἰσιν ἀφάνερα. Ἀπώλεια δὲ ἐστι λήθη, διότι ἐξ ὑπαρχόντων ἀπώλοντο»[2].

Ἀσθένεια τῆς καρδίας εἶναι ἡ σκληρότης καὶ ἡ πώρωση. Ἀφοῦ δὲν δέχεται την Χάρη τοῦ Θεοῦ, ποὺ ἀλλοιώνει τὰ πάντα, παραμένει σὲ σκληρότητα. «Σκληροτράχηλοι καὶ ἀπερίτμητοι τῇ καρδίᾳ καὶ τοῖς ωσίν...» εἶπε στοὺς Ἰουδαίους ὁ Πρωτομάρτυς Στέφανος (Πράξ. ζ', 51). Αὐτὴ ἡ σκληρότης εἶναι ἐκείνη ποὺ θησαυρίζει ὀργή, ἕνεκα τῆς ὁποίας θὰ καταδικασθῇ ὁ ἄνθρωπος. «Κατὰ δὲ τὴν σκληρότητά σου καὶ ἀμετανόητον καρδίαν θησαυρίζεις σεαυτῷ ὀργὴν ἐν ἡμέρᾳ ὀργῆς καὶ ἀποκαλύψεως καὶ δικαιοκρισίας του Θεοῦ» (Ρωμ. β', 5). Οἱ ἄνθρωποι θὰ δικασθοῦν γιὰ τὴν σκληρότητα τῆς καρδιᾶς. Ἡ σκληρὰ καρδία εἶναι σιδηρᾶ πύλη ποὺ εἰσάγει στὴν πόλη. Κεκλεισμένη ἡ πύλη δὲν ἀφήνει τὸν ἄνθρωπο νὰ εἰσέλθῃ στὴν πόλη. Ἐνῶ ἡ καρδία στὸν τεθλιμμένο καὶ κακοπαθοῦντα αὐτομάτως θὰ ἀνοιχθῇ, ὅπως ἔγινε στὸν Πέτρο[3]. Ἔχουμε καθῆκον νὰ μὴ δημιουργοῦμε τίς προϋποθέσεις γιὰ νὰ σκληρυνθῇ καὶ πωρωθῇ ἡ καρδιά. «Μὴ σκληρύνητε τὰς καρδίας ὑμῶν ὡς ἔν τῷ παραπικρασμῷ» (Εβρ. γ', 8). Ἡ σκληρὰ καρδία εἶναι καὶ πεπωρωμένη. Ὁ Κύριος πολλὲς φορὲς συνήντησε τέτοιες πωρωμένες καρδιές. Μετὰ τὸ θαῦμα τοῦ πολλαπλασιασμοῦ τῶν πέντε ἄρτων καὶ τὴν τρικυμία «ἦν αὐτῶν ἡ καρδία πεπωρωμένη» (Μαρκ. στ', 52). Σὲ ἄλλη συνάφεια ὁ Κύριος εἶπε: «ἔτι πεπωρωμένην ἔχετε τὴν καρδίαν ὑμῶν» (Μαρκ. η', 17). Ἔχοντας μπροστά Του ὁ Κύριος ἀνθρώπους ποὺ Τὸν παρατηροῦσαν ἂν θὰ θεραπεύσῃ τὸ Σάββατο, «περιβλεψάμενος αὐτοὺς μετ' ὀργῆς, συλλυπούμενος ἐπὶ τῇ πωρώσει τῆς καρδίας αὐτῶν», ἐθεράπευσε τὸν ἔχοντα ἐξηραμμένην χεῖρα (Μαρκ. γ', 5).

Ἀσθένεια τῆς καρδίας εἶναι καὶ ἡ ἀκαθαρσία. Ὅταν ἡ καρδιὰ ἀπωλέση την Χάρη τοῦ Θεοῦ καὶ ἐνεργοῦν πάνω σ' αὐτὴν οἱ πονηροὶ δαίμονες εἶναι φυσικὸ νὰ εἶναι ἀκάθαρτη. Κατὰ τὸν Νικήτα τὸν Στηθάτο ἀκαθαρσία τῆς καρδιᾶς δὲν εἶναι μόνον το νὰ ἔχῃ ὁ ἄνθρωπος ἀκάθαρτα νοήματα, ἀλλὰ καὶ τὸ νὰ ἐπαίρεται γιὰ τὰ κατορθώματά του, τὸ νὰ φυσιοῦται γιὰ τίς ἀρετές, τὸ νὰ νομίζῃ μεγάλα, δηλαδὴ τὸ νὰ ὑπερηφανεύεται γιὰ τὴν σοφία καὶ τὴν γνώση τοῦ Θεοῦ καὶ τὸ νὰ κατηγορῇ

τοὺς ραθύμους καὶ ἀμελεῖς ἀπὸ τοὺς ἀδελφούς. Αὐτὸ γίνεται φανερὸ ἀπὸ τὴν παραβολὴ τοῦ Τελώνου καὶ τοῦ Φαρισαίου[4]. Κάθε ἐπιθυμία ποὺ γίνεται μέσα στὴν καρδιά, ἔστω κι ἂν ἐξωτερικὰ δὲν ἐκτελεῖται, εἶναι ἀκαθαρσία καὶ μοιχεία. Ὁ Κύριος ἐπιβεβαίωσε ὅτι «πᾶς ὁ βλέπων γυναῖκα πρὸς τὸ ἐπιθυμῆσαι αὐτὴν ἤδη ἐμοίχευσεν αὐτὴν ἐν τῇ καρδίᾳ αὐτοῦ» (Ματθ. ἕ’, 28). Ἀλλὰ καὶ κάθε ἄλλη ἐπιθυμία ποὺ δὲν εἶναι σαρκικὴ μὲ τὴν στενὴ ἔννοια τοῦ ὅρου, ἀντιβαίνει ὅμως στὸ θέλημα τοῦ Θεοῦ, εἶναι μόλυνση τῆς καρδίας, ἐπομένως ἀσθένεια. Ἡ καρδιὰ τότε ἀσθενεῖ.

Ἐπίσης ἡ ἀσύνετος καρδία εἶναι ἀσθενής. Τῶν εἰδωλολατρῶν ποὺ λατρεύουν τὰ κτίσματα περισσότερο ἀπὸ τὸν Κτίστη, «ἐσκοτίσθῃ ἡ ἀσύνετος αὐτῶν καρδία» (Ρωμ. ἄ’, 21).

Ἀσθένεια τῆς καρδίας εἶναι καὶ ἡ ἔλλειψη εὐθύτητος. Δηλαδὴ ἡ καρδιὰ ποὺ πράττει τὰ θελήματα τοῦ πονηροῦ δὲν εἶναι εὐθεῖα, ἀφοῦ ἡ εὐθύτης τῆς καρδίας μόνον στὴν φυσική της κατάσταση εἶναι δυνατή, δηλαδὴ ὅταν εἶναι κατοικητήριο τοῦ Θεοῦ. Ὁ Ἀπόστολος Πέτρος στὸν Σίμωνα τὸν Μάγο, ποὺ ἤθελε νὰ ἀποκτήσῃ την Χάρη τοῦ Θεοῦ μὲ χρήματα, εἶπε κατηγορηματικά: «ἡ καρδία σου οὐκ ἔστιν εὐθεῖα ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ» (Πράξ. ἡ’, 21).

Ἀσθένεια τῆς καρδίας εἶναι καὶ ἡ τραχύτης. Τὰ πάθη τὰ ὁποῖα βρίσκονται στὴν καρδιὰ καθιστοῦν αὐτὴν τραχεῖα καὶ αὐτὴ ἡ τραχύτης ἐκδηλώνεται καὶ ἐξωτερικά. Ἑπομένως μέσα στὴν Ὀρθόδοξη Παράδοση γίνεται διαρκὴς λόγος γιὰ τὴν εὐγένεια ὄχι τόσο τὴν ἐξωτερικὴ ὅσο τὴν ἐσωτερική. Ἡ καρδιὰ πρέπει νὰ εἶναι ἁπλῆ, λεπτή. Ἕνας ἄνθρωπος μὲ ἁπλῆ καρδιὰ εἶναι καὶ ἐξωτερικὰ εὐγενής. Ἑπομένως ὑπάρχει ἐξωτερικὴ εὐγένεια ποὺ δὲν προέρχεται ἀπὸ τὴν εὐγένεια τῆς καρδιᾶς ἢ μᾶλλον εἶναι σαφῶς ἀντίθετη μὲ τὴν ὑπάρχουσα στὴν καρδιὰ τραχύτητα, καὶ ὑπάρχει ἐξωτερικὴ εὐγένεια ποὺ εἶναι ἀπόρροια καὶ ἀντανάκλαση τῆς ἐσωτερικῆς ἀπαλότητος. Ὁ ἀρχιμ. Σωφρόνιος, μιλῶντας γιὰ τὸν Γέροντα Σιλουανό, γράφει: «Εἰς τὴν ὑπὸ διαφόρους συνθήκας ἐπικοινωνίαν μετ’ αὐτοῦ ὁ ἄνθρωπος καὶ τῆς λεπτοτέρας ἀκόμη διαισθήσεως δὲν ἠδύνατο νὰ παρατηρήσῃ εἰς αὐτὸν (στὸν Γέροντα Σιλουανὸ) τραχείας κινήσεις τῆς καρδίας: ἀντιπάθειαν, ἀπροσεξίαν, περιφρόνησιν, προσποίησιν καὶ τὰ παρόμοια. Ἦτο ἀνὴρ πράγματι εὐγενής, καθὼς δύναται νὰ εἶναι μόνον ὁ Χριστιανός»[5]. Δηλαδὴ ὅταν ὑπάρχῃ προσποίηση, ὑποκρισία, εἰρωνεία, ἀντιπάθεια εἶναι βέβαιο ὅτι ἡ καρδιὰ εἶναι ἀσθενής, ἀφοῦ ἔχει τραχεῖες κινήσεις.

Ἀσθένεια τῆς καρδίας ἀκόμη εἶναι ἡ ἐσωτερικὴ φιληδονία. Ἡ ἡδονὴ τῆς καρδίας ἀντὶ νὰ στρέφεται καὶ τέρπεται ἀπὸ τὴν ἀγάπη τοῦ Θεοῦ στρέφεται καὶ εὐχαριστεῖται ἀπὸ τὰ σαρκικὰ πράγματα, ἀπὸ τὰ ἀπαρέσκοντα στὸν Θεό. Μιὰ φιλήδονη καρδία εἶναι φυλακὴ τῆς ψυχῆς, ἰδίως κατὰ τὴν ὥρα τῆς ἐξόδου. Κατὰ τὸν ἅγιο Μάρκο τὸν ἀσκητὴ «φιλήδονος καρδία, εἱρκτὴ καὶ ἄλυσις τὴ ψυχὴ ἐν

καιρῷ ἐξόδου γίνεται»[6]. Τὰ πάθη τῆς ψυχῆς, ὅσο ὑπάρχει τὸ σῶμα, ἱκανοποιοῦνται. Ὅταν ὅμως ἡ ψυχὴ ἐλευθερωθῇ ἀπὸ τὸ σῶμα δὲν θὰ μπορῇ νὰ ἱκανοποιῆται, ἀφοῦ θὰ ἐκλείψουν τὰ ὑλικὰ πράγματα. Γι' αὐτὸ αὐτὰ τὰ πάθη, κυρίως ἡ φιληδονία τῆς ψυχῆς, μὴ βρίσκοντας ἱκανοποίηση, θὰ πνίξουν τὴν ψυχή. Καὶ αὐτὰ εἶναι τὰ τελώνια γιὰ τὰ ὁποῖα γίνεται λόγος στὰ πατερικὰ ἔργα. Γι' αὐτὸ ἡ φιλήδονη καρδία εἶναι φυλακὴ καὶ ἁλυσίδα γιὰ τὴν ψυχή, κατὰ τὸν καιρὸ τῆς ἐξόδου.

Ἡ ἀσθενὴς καὶ νεκρὰ ψυχὴ μεταδίδει τὴν ἀσθένεια καὶ τὴν σκότωση σὲ ὅλη τὴν ψυχοσωματικὴ ὕπαρξη τοῦ ἀνθρώπου. Ὅσα σκέπτεται καὶ ἐπιθυμεῖ ὁ ἄνθρωπος εἶναι νεκρά. Γι' αὐτὸ λέγει ὁ ἀββᾶς Δωρόθεος ὅτι ὅσο εἴμαστε ἐμπαθεῖς δὲν πρέπει καθόλου νὰ πιστεύουμε στὴν καρδιά. Διότι ἕνας κανὼν ποὺ εἶναι στραβὸς καὶ τὰ ὀρθὰ τὰ κάνει στραβά[7]. Καὶ ὁ ὅσιος Μάρκος ὁ ἀσκητὴς συνιστᾷ: «Πρὸ ἀναιρέσεως τῶν κακῶν, μὴ ὑπακούσῃς τὴ καρδία σου»[8].

Ἡ ἀσθενὴς καρδία πρέπει νὰ θεραπευθῇ. Ἂν αὐτὴ δὲν θεραπευθῇ, τότε ὅλος ὁ ὀργανισμὸς τοῦ ἀνθρώπου ἀσθενεῖ.

Θεραπεία τῆς καρδίας

Ὁ ὕψιστος σκοπὸς τοῦ ἀνθρώπου εἶναι νὰ ἀποκτήσῃ γνώση Θεοῦ, γιατί αὐτὸ εἶναι ἡ σωτηρία του. Φυσικὰ ὅταν λέμε γνώση Θεοῦ δὲν ἐννοοῦμε τὴν ἐγκεφαλικὴ γνώση, ἀλλὰ τὴν «κοινωνία ἐν τῇ ὑπάρξει», δηλαδὴ γνώση Θεοῦ εἶναι ἡ κοινωνία τοῦ ἀνθρώπου μὲ τὸν Θεό. Ὅπου ἐπιτυγχάνεται αὐτὴ ἡ κοινωνία, ἐκεῖ ὑπάρχει σωτηρία. Ἀλλὰ αὐτὴ ἡ κοινωνία γίνεται στὸ βάθος τῆς καρδιᾶς. Ἐκεῖ ὁ Θεὸς συναντᾶται μὲ τὸν ἄνθρωπο, ἐκεῖ τοῦ μεταδίδει τὴν γνώση Του, ἐκεῖ ὁ ἄνθρωπος ἀποκτᾶ αἴσθηση τῆς ὑπάρξεώς Του. Γιὰ νὰ ἐπιτευχθῇ αὐτὴ ἡ κοινωνία καὶ ἡ θέα τοῦ Θεοῦ ἀπαιτεῖται κάθαρση τῆς καρδιᾶς. Ὁ Κύριος τὸ διαβεβαίωσε: «μακάριοι οἱ καθαροὶ τῇ καρδίᾳ ὅτι αὐτοὶ τὸν Θεὸν ὄψονται» (Ματθ. ἔ', 8). Ἡ καρδιὰ ποὺ ἔχει ἀσθενήσει καὶ νεκρωθῇ εἶναι ἀνάγκη νὰ θεραπευθῇ καὶ νὰ καθαρισθῇ γιὰ νὰ προσφέρῃ στὸν ἄνθρωπο τὴν γνώσῃ τοῦ Θεοῦ. Ἡ καθαρὴ καρδιὰ εἶναι τὸ γνωστικὸ ὄργανο, τὸ ὄργανο τῆς ὀρθοδόξου γνωσιολογίας.

Στὴν συνέχεια θὰ ἀσχοληθοῦμε μὲ τὸ πῶς θεραπεύεται ἡ καρδιά.

Σὰν πρῶτο φάρμακο θεραπευτικὸ πρέπει νὰ ἀναφέρουμε τὴν μετάνοια. Ἡ καρδιὰ πρέπει νὰ μετανοήσῃ καὶ νὰ ἔλθῃ στὴν φυσική της κατάσταση. Ἐὰν ἡ ζωὴ τῆς ἁμαρτίας τὴν ὁδήγησε στὴν παρὰ φύσιν κατάσταση, ἡ ζωὴ τῆς μετανοίας θὰ τὴν ἐπαναφέρῃ στὴν ὀρθή της κατάσταση, θὰ τῆς δώσῃ τὴν ζωή. Ὁ ἅγιος Ἰωάννης τῆς Κλίμακος μιλῶντας γιὰ τὴν μετάνοια δίδει ἀκριβεῖς ὁρισμούς: «Μετάνοιά ἐστι, ἀνάκλησις βαπτίσματος. Μετάνοιά ἐστι, συνθήκη πρὸς Θεὸν δευτέρου βίου.

Μετανοῶν ἐστι, ταπεινώσεως ἀγοραστῆς. Μετάνοιά ἐστι, σωματικῆς παρακλήσεως διηνεκὴς ἀνελπιστία. Μετάνοιά ἐστιν, αὐτοκατάκριτος λογισμός, καὶ ἀμέριμνος αὐτομέριμνος... Μετάνοιά ἐστι, διαλλαγὴ Κυρίου... Μετάνοιά ἐστι, συνειδότος καθαρισμός...»[9]. Σὲ ἄλλο σημεῖο ὁ ἴδιος ἅγιος ἀναφέρει πὼς ὅσοι μολύνθηκαν μετὰ τὸ Βάπτισμα εἶναι ἀνάγκη νὰ καθαρισθοῦν καὶ νὰ ἀφαιρέσουν τὴν πίσσα ἀπὸ πάνω τους μὲ τὴν ἀκατάπαυστη φλόγα τῆς καρδιᾶς καὶ μὲ τὸ λάδι τῆς θείας εὐσπλαχνίας[10]. Ἡ εὐσπλαχνία τοῦ Θεοῦ καὶ τὸ πῦρ τῆς καρδίας θεραπεύουν τὸν ἄνθρωπο ἀπὸ τὴν ἀσθένειά του.

Ὅσο ἡ μετάνοια εἶναι βαθύτερη τόσο περισσότερο αὐξάνεται ὁ συντριμμός. Ἡ καρδιὰ ποὺ ζῇ τὴν μετάνοια συντρίβεται κυριολεκτικά. Ὁ Προφητάναξ Δαυὶδ λέγει: «Θυσία τῷ Θεῷ πνεῦμα συντετριμμένον, καρδίαν συντετριμμένην καὶ τεταπεινωμένην ὁ Θεὸς οὐκ ἐξουδενώσει» (Ψαλμ. 50, 19). Μέσα σὲ μιὰ συντετριμμένη καρδιὰ ἀναπαύεται ὁ Θεός. Ὅσοι πορεύονται στὸν Βασιλέα γιὰ νὰ ζητήσουν ἄφεση τοῦ χρέους τους «ἀμυθήτου συντριμμοῦ δέονται»[11]. Κατὰ τὸν ὅσιο Νικήτα τὸν Στηθάτο, ἡ ἀλήθεια δὲν χαρακτηρίζεται σὲ πρόσωπα, σὲ σχήματα καὶ σὲ λόγους, καὶ οὔτε σ' αὐτὰ ἀναπαύεται ὁ Θεός, ἀλλὰ τόσο ἡ ἀλήθεια ὅσο καὶ ὁ Θεὸς ἀναπαύονται «ἐν καρδίαις συντετριμμέναις καὶ πνεύμασι ταπεινώσεως καὶ ψυχαῖς πεφωτισμέναις ὑπὸ τῆς γνώσεως τοῦ Θεοῦ»[12].

Μιλῶντας γιὰ τὴν συντριβὴ τῆς καρδιᾶς πρέπει νὰ περιγράψουμε πῶς συντρίβεται ἡ καρδιὰ καὶ ἀκόμη τί εἶναι αὐτὴ ἡ συντριβή. Ὁ ἅγιος Μάρκος ὁ ἀσκητής, ἀρχίζοντας μὲ τὴν φράση ὅτι εἶναι ἀδύνατον ὁ ἄνθρωπος νὰ ἀπαλλαγῇ ἀπὸ τὴν κακία χωρὶς τὴν συντριβὴ τῆς καρδιᾶς, ὁρίζει τί ἀκριβῶς τὴν συντρίβει. «Συντρίβει δὲ καρδίαν, ἡ τριμερὴς ἐγκράτεια, ὕπνου, λέγω, καὶ τροφῆς καὶ σωματικῆς ἀνέσεως»[13]. Ὅταν ὁ ἄνθρωπος προσπαθῇ νὰ ἐγκρατεύεται στὸν ὕπνο, στὸ φαγητὸ καὶ στὴν σωματικὴ ἄνεση βοηθεῖται στὴν συντριβὴ τῆς καρδιᾶς. Ἡ σωματικὴ ἄνεση προξενεῖ τὴν ἡδυπάθεια, ἡ ὁποία δέχεται τοὺς πονηροὺς λογισμούς. Ἐπίσης τὴν συντριβὴ δημιουργεῖ τὸ «ἰδιάζειν ἐν γνώσει καὶ ἡ ἐκ πάντων σιωπή»[14]. Καὶ ὁ ὅσιος Μάρκος ὁ ἀσκητής, ἐπανερχόμενος στὸ θέμα αὐτό, τονίζει ὅτι ἡ ἀγρυπνία, ἡ προσευχὴ καὶ ἡ ὑπομονὴ τῶν ἐπερχομένων εἶναι ἀνεπηρέαστος καὶ ἐπωφελὴς συντριμμὸς στὴν καρδιά[15]. Ἡ σωματικὴ κόπωση καὶ ἡ στέρηση τῶν ἀναγκαίων δημιουργοῦν τὸν πόνο στὴν καρδιά, ποὺ εἶναι ἐπωφελὴς καὶ σωτήριος γιὰ τὸν ἄνθρωπο. Ὁ Φιλόθεος ὁ Σιναΐτης, ἀφοῦ τονίζει ὅτι πρέπει νὰ καταβάλουμε κάθε φροντίδα γιὰ νὰ ταπεινώνουμε τὴν ἔπαρση τῆς καρδιᾶς, ὑπογραμμίζει τοὺς τρόπους μὲ τοὺς ὁποίους μποροῦμε νὰ ἐπιτύχουμε αὐτὸ τὸ ἔργο. Τὴν καρδιὰ τὴν συντρίβει καὶ τὴν ταπεινώνει ἡ ἐνθύμηση τοῦ ἀρχαίου βίου, δηλαδὴ ἡ ζωὴ τοῦ Ἀδὰμ πρὶν ἀπὸ τὴν πτώση, ἡ μνήμη ὅλων τῶν ἁμαρτημάτων ἀπὸ τὴν βρεφικὴ ἀκόμη ἡλικία, ἐκτὸς φυσικὰ ἀπὸ τὰ σαρκικά, διότι «τούτων ἡ ἐνθύμησις ἐπιζήμιός ἐστι», ἡ ὁποία (μνήμη τῶν ἁμαρτημάτων) γεννᾷ δάκρυα καὶ

μᾶς κινεῖ πρὸς ὁλοκάρδια εὐχαριστία πρὸς τὸν Θεό, καθὼς ἐπίσης ἡ ἀέναη καὶ ἐναργὴς μνήμη τοῦ θανάτου ποὺ γεννᾶ το κατὰ Θεὸν πένθος. Ἐπίσης ταπεινώνουν τὴν ψυχὴ ἡ μνήμη τῶν παθῶν τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ καὶ οἱ πολλὲς εὐεργεσίες τοῦ Θεοῦ σε μᾶς[16]. Ὁ σαρκικὸς ἄνθρωπος, δηλαδὴ ὁ μακρὰν τοῦ Θεοῦ εὑρισκόμενος ἄνθρωπος, διακρίνεται γιὰ τὴν σκληρότητα καὶ τὴν τραχύτητα τῆς καρδιᾶς. Ὁ ἄνθρωπος τοῦ Θεοῦ, ποὺ δέχεται τὸ Πανάγιο Πνεῦμα, διακρίνεται γιὰ τὴν λεπτότητα τῆς καρδιᾶς. Ἀφοῦ καθαρισθῇ ἀπὸ τὰ πάθη καὶ συντριβή, τότε εὐαισθητοποιεῖται καὶ ἀπαλύνεται.

Οἱ ἅγιοι Πατέρες περιγράφουν καὶ τὴν περίπτωση τοῦ ἐπιβλαβοῦς συντριμμοῦ. Ὑπάρχει, κατὰ τὸν ὅσιο Μάρκο τὸν ἀσκητή, συντριμμὸς τῆς καρδίας ὁμαλὸς καὶ ἐπωφελὴς πρὸς κατάνυξιν αὐτῆς καὶ ὑπάρχει συντριμμὸς ἀνώμαλος καὶ ἐπιβλαβὴς πρὸς ἐπίπληξιν αὐτῆς[17]. Ὁ καλὸς συντριμμὸς γίνεται μέσα σὲ ἕνα πνεῦμα κατανύξεως καὶ μέσα στὴν ἀτμόσφαιρα τῆς προσευχῆς. Δηλαδὴ ἡ συντετριμμένη καρδιὰ προσεύχεται ἀδιάλειπτα πρὸς τὸν Θεό. Δὲν ἀπογοητεύεται, ἀλλὰ ἐλπίζει στὴν μεγάλη ἀγάπη καὶ φιλανθρωπία τοῦ Θεοῦ. Διακρίνεται λοιπὸν γιὰ τὴν ἐλπίδα. Ὁ ἅγιος Συμεῶν ὁ Νέος Θεολόγος γνωρίζει, ὡς ἔμπειρος πνευματικὸς ἰατρός, ὅτι ὁ πολὺς καὶ ἄκαιρος συντριμμὸς τῆς καρδίας «σκοτίζει καὶ θολοὶ τὴν διάνοιαν», ἐξαφανίζει ἀπὸ τὴν ψυχὴ τὴν καθαρὰ εὐχὴ καὶ τὴν κατάνυξη, δημιουργεῖ καρδιακὸ πόνο, μὲ ἀποτέλεσμα νὰ δημιουργῆται σκληρότητα καὶ ἄπειρη πώρωση. Δι’ αὐτῶν τῶν τρόπων οἱ δαίμονες πραγματεύονται τὴν ἀπόγνωση[18]. Ἔτσι λοιπὸν ἕνας συντριμμὸς ποὺ δὲν γίνεται μέσα στὴν κατάνυξη καὶ τὴν προσευχή, σκοτίζει περισσότερο τὸν ἄνθρωπο καὶ εἶναι τὸ κατάλληλο κλίμα γιὰ νὰ ἐμβάλῃ ὁ διάβολος τὴν ἀπόγνωση καὶ τὴν ἀπελπισία. Ὁ γνήσιος συντριμμὸς ποὺ δὲν εἶναι ἐπιβλαβὴς γιὰ τὴν καρδιά, ἐπαναλαμβάνουμε, διακρίνεται γιὰ τὴν ὕπαρξη τῆς προσευχῆς, τῆς κατανύξεως καὶ τῆς ἐλπίδος πρὸς τὸν Θεό.

Ἡ συντριβὴ τῆς καρδιᾶς γίνεται μὲ τὴν εὐχὴ καὶ ἔχει πάμπολλα ἀποτελέσματα. Ἕνας ἀνώνυμος ἡσυχαστὴς παρουσιάζει τὰ πλεονεκτήματα αὐτῆς τῆς σωτηριώδους μεθόδου: «α’. Σύντριψον, ὦ μοναχέ, τὴν καρδίαν σου μὲ τὴν εὐχήν, δια νὰ συντριφθῇ ἡ δύναμις τοῦ σατανᾶ μὲ τελειότητα ἐκ τῆς καρδίας σου…

ζ’. Καθὼς φοβᾶται ὁ ἄνθρωπος νὰ πιάσῃ μὲ τὸ χέρι του ἕνα πεπυρωμένον καὶ σπινθηρίζον σίδηρον, οὕτῳ φοβᾶται καὶ ὁ διάβολος τὴν συντριβὴν τῆς καρδίας. Ἡ γὰρ συντριβὴ τῆς καρδίας συντρίβει τὴν πονηρίαν του κατὰ κράτος.

η’. Εἰς τὴν ἀναπαυμένην καὶ μὴ συντετριμμένην καρδίαν, ἅμα ἀντικρυθὴ ἡ φαντασία τοῦ διαβόλου, τὴν δέχεται πάραυτα ἡ καρδία καὶ τυπώνεται βαθέως ἡ ἰδέα τῆς φαντασίας, μὰ εἰς τὴν συντετριμμένην καρδίαν δὲν ἔχει χώραν οὐδεμία φαντασία.

θ’. Ὅπου ὑπάρχει συντριβὴ τῆς καρδίας, ἐκεῖθεν φυγαδεύεται πᾶσα σατανικὴ πονηρία καὶ φλογίζεται πᾶσα δαιμονικὴ ἐνέργεια.

ιδ’. Σύντριψον τὴν καρδίαν σου μὲ τὴν εὐχήν, δια νὰ συντριφθῇ ἡ ἁμαρτία ἀπὸ τὴν καρδίαν σου…

κε’. Εἶδεν ὁ διάβολος καρδίαν καταπληγωμένην ἀπὸ τὴν συντριβὴν τῆς εὐχῆς; Ἐνεθυμήθη εὐθὺς τὰς πληγὰς τοῦ Χριστοῦ, ὅπου ὑπέμεινε δια τὸν ἄνθρωπον, δια τοῦτο ἐτρόμαξε καὶ ἐδειλίασε.

κστ’. Σύντριψον οὖν, ἀγαπητέ, τὸν διάβολον μὲ τὴν συντριβὴν τῆς καρδίας σου, δια νὰ εἰσέλθῃς τροπαιοῦχος εἰς τὴν χαρὰν τοῦ Κυρίου σου.

κζ’. Σύντριψον τὴν καρδίαν σου μὲ τὴν εὐχήν, δια νὰ συντριφθῇ εἰς ἀναρίθμητα συντρίμματα ὁ πλανῶν σε σατανᾶς»[19].

Γιὰ νὰ ἑρμηνευθῇ κάπως ἡ συντριβὴ τῆς καρδιᾶς πρέπει νὰ γίνῃ λόγος γιὰ τὸν καρδιακὸ πόνο. Πρέπει ἀπὸ τὴν ἀρχὴ νὰ ποῦμε ὅτι, μιλῶντας γιὰ τὸν καρδιακὸ πόνο, ἐννοοῦμε κυρίως τὸν πόνο τῆς πνευματικῆς καρδιᾶς. Ἡ πνευματικὴ καρδιὰ ἄλγει, πονᾷ. Αὐτό, ὅταν προέρχεται ἀπό την Χάρη τοῦ Θεοῦ δὲν ἔχει τραγικὲς συνέπειες γιὰ τὴν σαρκικὴ καρδιά. Δηλαδὴ ἐνῶ ἡ πνευματικὴ καρδιὰ συντρίβεται, θλίβεται, ὑποφέρει ἀπὸ τὴν χαρμολύπη ζῶντας τὴν μετάνοια, ἐν τούτοις ἡ σαρκικὴ καρδιὰ ἐξακολουθεῖ τὴν φυσική της πορεία, δὲν ἔχει καμμιὰ συνέπεια γι’ αὐτὴν καὶ στὶς περισσότερες φορὲς καὶ οἱ καρδιολόγοι δὲν μποροῦν νὰ συλλάβουν τὴν ἀσθένεια, ἀκριβῶς γιατί ἡ σαρκικὴ καρδιά, στὸν δεχόμενο τὸν καρδιακὸ πόνο, δὲν εἶναι ἀσθενῆς.

Εἶναι ἀναγκαῖος ὁ καρδιακὸς πόνος, γιατί καὶ ἡ αὐστηρότερη ἀσκητικὴ ζωὴ χωρὶς αὐτὸν εἶναι νοθευμένη καὶ ἀνωφελής[20]. Καὶ βέβαια γιὰ νὰ ὑπάρξῃ αὐτὸς ὁ καρδιακὸς πόνος, ὁ τόσο ἀπαραίτητος γιὰ τὴν πνευματικὴ ζωή, δὲν πρέπει νὰ ὑπάρχῃ κόρος σωματικῶν τροφῶν. Γιατί ὅπως τὸ πρόβατο, λέγει ὁ ὅσιος Μάρκος ὁ ἀσκητής, δὲν συνέρχεται μὲ τὸν λύκο γιὰ τεκνογονία, κατὰ τὸν ἴδιο τρόπο οὔτε καὶ ὁ πόνος ὁ καρδιακὸς συνέρχεται μὲ τὸν κόρο «εἰς κύησιν ἀρετῶν»[21]. Δια τοῦ καρδιακοῦ πόνου συλλαμβάνονται ὅλες οἱ ἀρετές. Ἡ χριστιανικὴ ζωὴ ἔξω ἀπὸ τὸν πόνο εἶναι νοθευμένη.

Ὁ πόνος τῆς καρδιᾶς εἶναι ἀπαραίτητος γιὰ τὴν σωτηρία: «Πρέπει νὰ γνωρίζωμεν ὅτι ἀσφαλὴς ἔνδειξις τῆς ἀσκήσεως καὶ συνάμα ὅρος προκοπῆς εἶναι τὸ ἄλγος, ἡ ὀδύνη, δηλαδὴ ἡ αἴσθησις τῆς ἐπαισχύντου ἁμαρτωλότητός μας, ὅταν μετὰ πένθους καὶ κλαυθμοῦ προσπίπτωμεν ἔμπροσθεν τοῦ Ἰησοῦ, ὡς ἡ ἁμαρτωλὸς γυνὴ ἐπὶ τοὺς πόδας Του εἰς τὴν οἰκίαν τοῦ Σίμωνος τοῦ λεπροῦ εἰς τὴν Βηθανίαν, ἥτις

ἤκουσε παρ’ αὐτοῦ «ἀφέωνταί σοι αἱ ἁμαρτίαι». Ὁ ἀνάλγητος δὲν φέρει καρπόν, διότι ὡς λέγει ὁ ἅγιος Ἰσαὰκ ὁ Σῦρος «προσευχὴ ἄνευ πόνου, ὡς ἔκτρωμα λογίζεται παρὰ τῷ Θεῷ». Ἡ ὀδύνη τῆς καρδίας καὶ ὁ σωματικὸς κόπος ἐμφανίζουν τὴν χάριν τοῦ Ἁγίου Πνεύματος, τὴν προσφερομένην εἰς κάθε πιστὸν κατὰ τὸ Ἅγιον Βάπτισμα, ἤτις δια τῆς ἀμελείας ἡμῶν εἰς τὴν ἐκτέλεσιν τῶν Θείων ἐντολῶν θάπτεται ὑπὸ τῶν παθῶν, ἀλλὰ δια τῆς ἀνεκφράστου μακροθυμίας τοῦ Θεοῦ ἀνίσταται καὶ πάλιν, ὅταν μετανοήσωμεν.

Μὴν ὑποχωρήσῃς ἐνώπιον τῶν πολλῶν κόπων, ἕνεκεν τῆς ὀδύνης αὐτῶν, ἵνα μὴ καταδικασθῇς δια τὴν ἀκαρπίαν σου καὶ ἀκούσῃς: «ἄρατε ἀπ’ αὐτοῦ τὸ τάλαντον»! Κάθε ἄθλημα εἴτε σωματικόν, εἴτε ψυχικόν, τὸ ὁποῖον δὲν συνοδεύεται μετὰ πόνου καὶ κόπου, δὲν ἐκφέρει καρπόν: «ἡ Βασιλεία τῶν οὐρανῶν βιάζεται καὶ βιασταὶ ἁρπάζουσιν αὐτήν» (Ματθ. ΙΑ’, 12). Εἶναι πολλοὶ ἐκεῖνοι οἵτινες ἐπὶ πολλὰ ἔτη ἀναλγήτως ἐκοπίασαν καὶ κοπιάζουν, ἀλλ’ ἕνεκεν τῆς ἀναλγησίας αὐτῶν εἶναι ξένοι πρὸς τὴν καθαρότητα καὶ τυγχάνουν ἀμέτοχοι τοῦ Ἁγ. Πνεύματος, ὡς ἀρνηταὶ τῆς ἀπαραιτήτου ὀδύνης τῆς ἀσκήσεως.

Οἱ ἐν ἀμελείᾳ καὶ ἀδιαφορίᾳ ἐνεργοῦντες ἴσως νὰ κοπιάζουν, κατὰ τὴν γνώμην των, πολὺ ἐν τοῖς ἔργοις αὐτῶν, πλὴν ὀλίγον καρπὸν συνάγουν ἐξ αἰτίας τοῦ ἄνευ ἄλγους κόπου των. Ἐάν, κατὰ τὸν Προφήτην, δὲν συντριβοῦν αἱ ψόαι (νεφροὶ) ἡμῶν καὶ δὲν ἀποκάμωμεν ἀπὸ τοὺς κόπους τῆς νηστείας καὶ δὲν ἐγκαταστήσωμεν εἰς τὴν καρδίαν ἡμῶν αἴσθημα ὀδύνης καὶ συντριβῆς δια τὰ αἰσχρὰ καὶ δυσώδη ἁμαρτήματά μας καὶ τὰ βρωμερὰ αἰσθήματα καὶ νοήματα, καὶ δὲν δοκιμάσωμεν τὰς ὠδίνας τικτούσης γυναικός, εἶναι ἀδύνατος ἡ γέννησις τοῦ σωτηριώδους πνεύματος ἐπὶ τῆς γῆς τῆς καρδίας ἡμῶν, καθὼς εἶναι γεγραμμένον: «Δια πολλῶν θλίψεων δεῖ ἡμᾶς εἰσελθεῖν εἰς τὴν Βασιλείαν τῶν οὐρανῶν» (Πράξ. ΙΑ’, 22)»[22].

Ὁ πόνος αὐτὸς στὴν πνευματικὴ καρδιὰ ποὺ τὸν αἰσθάνεται καὶ ἡ σαρκική, χωρὶς νὰ ὑφίσταται βλάβη, ὅταν γίνεται σύμφωνα μὲ ὅσα τονίζει ἡ Ὀρθόδοξη Παράδοση, εἶναι ἀπαραίτητος γιὰ τὴν σωτηρία μας, διότι βοηθᾷ νὰ συγκεντρωθοῦν ἐκεῖ ὅλες οἱ δυνάμεις τῆς ψυχῆς μας. Ὁ νοῦς εὐκολώτερα τότε προσηλώνεται στὴν καρδιὰ καὶ ἐπιστρέφει σ’ αὐτήν. Ὁ πόνος αὐτὸς ποὺ σχηματίζει, τρόπον τινά, μιὰ πληγὴ πολλὲς φορὲς συνδέεται μὲ τὸν κλαυθμό. Ὁ ἄνθρωπος ἀναλύεται σὲ κλάμα, συνδυασμένο μὲ κραυγή. Αὐτὸ λέγεται κλαυθμός. Καὶ γνωρίζουμε καλὰ ἀπὸ τὰ ἔργα τῶν ἁγίων Πατέρων μας ὅτι αὐτὴ ἡ πληγή, ποὺ συντελεῖ στὴν σωτηρία, εἶναι ἀντιληπτὴ περισσότερο ἀπὸ τὴν πληγὴ τοῦ σώματος. Ὁ ἄνθρωπος ποὺ ζῇ τὴν συντριβὴ τῆς καρδιᾶς πονᾷ καὶ ὑποφέρει περισσότερο ἀπὸ τὸν τραυματισμένο στὸ σῶμα. Ὅμως, ὅπως θὰ δοῦμε καὶ στὴν συνέχεια, ἡ συντριβὴ δημιουργεῖ ἀνέκφραστη ἡδονή.

Ὁ Θεοφάνης ὁ ἔγκλειστος γράφει χαρακτηριστικὰ γι’ αὐτὴν τὴν πληγὴ ποὺ

δημιουργεῖ τὸ μεταφυσικὸ ἄλγος: «Ἐνδιαφερθῆτε πρὸς τοῦτο ἵνα συγκεντρωθῇ ὁ νοῦς ὄχι εἰς τὸν ἐγκέφαλον, ἀλλ’ εἰς τὴν καρδίαν, δια νὰ εὑρίσκεται ἐκεῖ μέσα ἐργαζόμενος τὴν εὐχὴν μετὰ τῆς καρδίας, ὄχι μόνον κατὰ τὴν στάσιν τῆς προσευχῆς, ἀλλ’ ἐν παντὶ καιρῷ. Κοπιάσατε ἕως ὅτου δημιουργηθῇ ἐν τῇ καρδίᾳ ἕν εἶδος πληγῆς. Ἡ ἔμμονος ἐργασία αὕτη, γρήγορα θὰ τὸ κατορθώσῃ. Δὲν ἔχει σημασίαν, ὅτι λέγεται πληγῇ, ἐνῶ εἰς τὴν οὐσίαν εἶναι ἄλγος, ὀδύνη. Ἡ πληγὴ αὕτη δὲν εἶναι πληγὴ καὶ πόνος φυσικός, ποὺ ἀπελπίζει καὶ ἀπειλεῖ τὴν ζωήν, ἀλλὰ τρῶσις ὑπὸ καρδιακοῦ ἔρωτος καὶ μεθυστικῆς ἀγάπης ἐκ τῆς ἑνώσεως τῆς μετανοημένης ψυχῆς δια τῆς θείας περιπτύξεως ταύτης, ὡς τοῦ ἀσώτου. Εἶναι ἰλαστήριος πόνος καὶ γλυκασμὸς ἀκόρεστος, θεωρία μυστικὴ ἀνέκφραστος, δεσμὸς ἀχώριστος μετὰ τοῦ Θεοῦ ἐπιθυμία ἀναχωρήσεως ἐκ τῆς παρούσης ζωῆς καὶ μετὰ τοῦ Θεοῦ ἐρωτικὸς διάλογος. Αὕτη ἡ πληγὴ κατ’ ἀρχὴν περισυλλέγει ὅλας τὰς δυνάμεις τῆς ψυχῆς εἰς τὸν ἀγαπητικὸν αὐτὸν πόνον, ὁ δὲ Θεὸς βλέπων τὴν προθυμίαν δίδει τὸ ζητούμενον. Τότε ἐντὸς τῆς καρδίας θὰ συντελεσθοῦν εἰδικαὶ ἀλλοιώσεις καὶ καταστάσεις θείας τάξεως»[23].

Παραπομπές

Ἡσυχίου Πρεσβυτέρου, Φιλοκαλία Α’, σελ. 148, με’.
Ὁσ. Μάρκου ἀσκητοῦ, Φιλοκαλία Α’, σέλ.100, ξβ’.
ἔνθ. ἀνωτ. σελ. 97, κά’.
Νικήτα Στηθάτου, Φιλοκαλία Γ’, σέλ.284, μη’.
Ἀρχιμ. Σωφρονίου: Γέρων Σιλουανός, σέλ.53.
Φιλοκαλία Α’, σελ. 97, κ’.
Ἀββᾶ Δωροθέου εἴς Φιλοκαλία τῶν νηπτικῶν καὶ ἀσκητικῶν, ἐκδ. «Γρηγόριος ὁ Παλαμᾶς», Θεσσαλονίκη 1981, τόμος 12, σελ. 644, 2.
Φιλοκαλία Α’, σελ. 106, ροζ’.
Ἰω. Σιναΐτου: Κλῖμαξ, σέλ.51, β’.
ἔνθ. ἀνωτ. σελ. 69 ξέ’.
ἔνθ. ἀνωτ. σελ. 161, κστ’.
Φιλοκαλία Γ’, σελ. 305, λβ’.
Φιλοκαλία Α’, σελ. 124, σί’.
Ἁγ. Γρηγορίου Σιναΐτου, Φιλοκαλία Δ’, σελ. 49 ρδ’.
Φιλοκαλία Α’, σελ. 97, ιθ’.
Φιλοκαλία Β’ σέλ.277, ιγ’.
17 . Φιλοκαλία Α’, σελ. ιη’.

Φιλοκαλία Γ’, σελ. 244, μστ’.
Ἀνωνύμου Ἡσιχαστοῦ: Νηπτικὴ Θεωρία, ἐκδ. Ὀρθ. Κυψέλη, Θεσσαλονίκη 1977, σελ. 171-174.
Ἰω. Σιναΐτου Κλῖμαξ, σελ. 69, ξδ’.

Φιλοκαλία Α’, σελ. 125, σιζ’.
Ἡ νοερὰ ἄθλησις, ἔνθ. ἀνωτ. σελ. 83-84.
ἔνθ. ἀνωτ. σέλ.87-88.
Πηγή: agiazoni.gr