

## Άσθένεια 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 ἐφαρμόζη 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 καρδιά 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 καρδιά τὴν προσβολὴ τοῦ διαβόλου. Στὸν μεταπτωτικὸ ἄνθρωπο ἡ φαντασία, ποὺ εἶναι λεπτοτέρα τῆς διανοίας καὶ παχύτερα τοῦ νοῦ, εἶναι ἡ ἀρχὴ τοῦ κακοῦ. Γι' αὐτὸ συνιστοῦν οἱ ἅγιοι Πατέρες νὰ φυλάττῃ κανεὶς τὴν φαντασία του καθαρὰ ἢ μᾶλλον καλύτερα νὰ ζῆ κατὰ τέτοιο τρόπο ὥστε νὰ μὴ ἐνεργοποιηθῇ ἡ φαντασία, νὰ νεκρώσῃ τὸ φανταστικόν. 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 καρδιά 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 καρδιάς εἶναι ἡ ἄγνοια καὶ ἡ λήθη. Ἡ καρδιά, ἀπωλέσασα τὴν Χάρη τοῦ Θεοῦ, ἔχει μιὰ νέφωση, ἓνα γνόφο, ἓνα κάλυμμα. Εἶναι αὐτὸ ποὺ παρατηρεῖται στοὺς Ἰουδαίους καὶ στοὺς αἰρετικούς. Διαβάζουν τὴν Γραφή ἀλλὰ τοὺς εἶναι ἐντελῶς ἀκατανόητη, γιατί ἡ καρδιά εἶναι κεκαλυμμένη. «... ἀλλ' ἕως σήμερον, ἠνίκα ἀναγινώσκειται Μωϋσῆς, κάλυμμα ἐπὶ τὴν καρδίαν αὐτῶν κεῖται» (Β' Κορ. γ', 15). Διὰ τῆς καρδιάς ἀποκτᾷ κανεὶς βεβαιότητα τοῦ Θεοῦ, στὴν καρδιά ἀποκαλύπτεται ὁ Θεός, λαλεῖ καὶ ἐρμηνεύει τὸν λόγον Του. Ὅταν αὐτὴ εἶναι κεκαλυμμένη, τότε ὁ ἄνθρωπος βρίσκεται σὲ σκοτάδι βαθύ. Καὶ μιὰ καρδιά ποὺ ἔχει ἄγνοια εἶναι ἄδης. «Ἄδης γὰρ ἐστὶν ἄγνοια· ἀμφοτέρω γὰρ εἰσὶν ἀφάνερα. Ἀπώλεια δὲ ἐστὶ λήθη, διότι ἐξ ὑπαρχόντων ἀπώλοντο»[2].

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

Ἀσθένεια τῆς καρδιάς εἶναι καὶ ἡ ἀκαθαρσία. Ὅταν ἡ καρδιά ἀπώλεσῃ τὴν Χάρη τοῦ Θεοῦ καὶ ἐνεργοῦν πάνω σ' αὐτὴν οἱ πονηροὶ δαίμονες εἶναι φυσικὸ νὰ εἶναι ἀκάθαρτη. Κατὰ τὸν Νικήτα τὸν Στηθάτο ἀκαθαρσία τῆς καρδιάς δὲν εἶναι μόνον τὸ νὰ ἔχη 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 κατηγορεῖ

τούς ραθύμους καὶ ἀμελεῖς ἀπὸ τούς 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. ε', 28). Ἄλλὰ καὶ κάθε ἄλλη ἐπιθυμία ποὺ δὲν εἶναι σαρκικὴ μὲ τὴν στενὴ ἔννοια τοῦ ὄρου, ἀντιβαίνει ὅμως στὸ θέλημα τοῦ Θεοῦ, εἶναι μόλυνση τῆς καρδίας, ἐπομένως ἀσθένεια. Ἡ καρδιά τότε ἀσθενεῖ.

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

Ἀσθένεια τῆς καρδίας εἶναι καὶ ἡ ἔλλειψη εὐθύτητος. Δηλαδή ἡ καρδιά ποὺ πράττει τὰ θελήματα τοῦ πονηροῦ δὲν εἶναι εὐθεῖα, ἀφοῦ ἡ εὐθύτης τῆς καρδίας μόνον στὴν φυσικὴ τῆς κατάστασι εἶναι δυνατὴ, δηλαδή ὅταν εἶναι κατοικητήριον τοῦ Θεοῦ. Ὁ Ἀπόστολος Πέτρος στὸν Σίμωνα τὸν Μάγο, ποὺ ἤθελε νὰ ἀποκτήσῃ τὴν Χάρη τοῦ Θεοῦ μὲ χρήματα, εἶπε κατηγορηματικά: «ἡ καρδιά σου οὐκ ἔστιν εὐθεῖα ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ» (Πράξ. ἡ', 21).

Ἀσθένεια τῆς καρδίας εἶναι καὶ ἡ τραχύτης. Τὰ πάθη τὰ ὁποῖα βρίσκονται στὴν καρδιά καθιστοῦν αὐτὴν τραχεῖα καὶ αὐτὴ ἡ τραχύτης ἐκδηλώνεται καὶ ἐξωτερικά. Ἐπομένως μέσα στὴν Ὁρθόδοξη Παράδοσι γίνεται διαρκὴς λόγος γιὰ τὴν εὐγένεια ὄχι τόσο τὴν ἐξωτερικὴ ὅσο τὴν ἐσωτερικὴ. Ἡ καρδιά πρέπει νὰ εἶναι ἀπλῆ, λεπτὴ. Ἕνας ἄνθρωπος μὲ ἀπλὴ καρδιά εἶναι καὶ ἐξωτερικὰ εὐγενής. Ἐπομένως ὑπάρχει ἐξωτερικὴ εὐγένεια ποὺ δὲν προέρχεται ἀπὸ τὴν εὐγένεια τῆς καρδιάς ἢ μᾶλλον εἶναι σαφῶς ἀντίθετη μὲ τὴν ὑπάρχουσα στὴν καρδιά τραχύτητα, καὶ ὑπάρχει ἐξωτερικὴ εὐγένεια ποὺ εἶναι ἀπόρροια καὶ ἀντανάκλασι τῆς ἐσωτερικῆς ἀπαλότητος. Ὁ ἀρχιμ. Σωφρόνιος, μιῶντας γιὰ τὸν Γέροντα Σιλουανό, γράφει: «Εἰς τὴν ὑπὸ διαφόρους συνθήκας ἐπικοινωνίαν μετ' αὐτοῦ ὁ ἄνθρωπος καὶ τῆς λεπτοτέρας ἀκόμη δαισθήσεως δὲν ἠδύνατο νὰ παρατηρήσῃ εἰς αὐτὸν (στὸν Γέροντα Σιλουανό) τραχεῖας κινήσεις τῆς καρδίας: ἀντιπάθειαν, ἀπροσεξίαν, περιφρόνησιν, προσποιήσιν καὶ τὰ παρόμοια. Ἦτο ἀνὴρ πράγματι εὐγενής, καθὼς δύναται νὰ εἶναι μόνον ὁ Χριστιανός»[5]. Δηλαδή ὅταν ὑπάρχη προσποίησι, ὑποκρισία, εἰρωνεία, ἀντιπάθεια εἶναι βέβαιο ὅτι ἡ καρδιά 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 καρδιά εἶναι φυλακὴ τῆς ψυχῆς, ἰδίως κατὰ τὴν ὥρα τῆς ἐξόδου. Κατὰ τὸν ἅγιον Μάρκο τὸν ἀσκητὴ «φιλήδονος καρδιά, εἰρκτὴ καὶ ἄλυσις τῆ ψυχῆ ἐν

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

Ἡ ἀσθενὴς καὶ νεκρὰ ψυχὴ μεταδίδει τὴν ἀσθένεια καὶ τὴν σκότωση σὲ ὅλη τὴν ψυχοσωματικὴ ὑπαρξὴ 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 ὑπακούσης τῆ καρδιά σου»[8].

Ἡ ἀσθενὴς καρδιά πρέπει νὰ θεραπευθῆ. Ἄν αὐτὴ δὲν θεραπευθῆ, τότε ὅλος ὁ ὀργανισμὸς τοῦ ἀνθρώπου ἀσθενεῖ.

### Θεραπεία τῆς καρδιάς

Ὁ ὑψιστὸς σκοπὸς τοῦ ἀνθρώπου εἶναι νὰ ἀποκτήσῃ γνῶση Θεοῦ, γιατί αὐτὸ εἶναι ἡ σωτηρία του. Φυσικὰ ὅταν λέμε γνῶση Θεοῦ δὲν ἐννοοῦμε τὴν ἐγκεφαλικὴ γνῶση, ἀλλὰ τὴν «κοινωνία ἐν τῇ ὑπάρξει», δηλαδή γνῶση 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 καρδιάς. Ἐκεῖ ὁ Θεὸς συναντᾶται μὲ τὸν ἄνθρωπο, ἐκεῖ τοῦ μεταδίδει τὴν γνῶση Του, ἐκεῖ ὁ ἄνθρωπος ἀποκτᾷ αἴσθησιν τῆς ὑπάρξεώς Του. Γιὰ νὰ ἐπιτευχθῆ αὐτὴ ἡ κοινωνία καὶ ἡ θέα τοῦ Θεοῦ ἀπαιτεῖται κάθαρση τῆς καρδιάς. Ὁ Κύριος τὸ διαβεβαίωσε: «μακάριοι οἱ καθαροὶ τῆ καρδιά ὅτι αὐτοὶ τὸν Θεὸν ὄψονται» (Ματθ. ἔ', 8). Ἡ καρδιά ποὺ ἔχει ἀσθενήσει καὶ νεκρωθῆ εἶναι ἀνάγκη νὰ θεραπευθῆ καὶ νὰ καθαρισθῆ γιὰ νὰ προσφέρῃ στὸν ἄνθρωπο τὴν γνῶση τοῦ Θεοῦ. Ἡ καθαρὴ καρδιά 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 καρδιά πρέπει νὰ μετανοήσῃ καὶ νὰ ἔλθῃ στὴν φυσικὴ τῆς κατάστασιν. Ἐὰν ἡ ζωὴ τῆς ἀμαρτίας τὴν ὀδήγησῃ στὴν παρὰ φύσιν κατάστασιν, ἡ ζωὴ τῆς μετανοίας θὰ τὴν ἐπαναφέρῃ στὴν ὀρθὴ τῆς κατάστασιν, θὰ τῆς δώσῃ τὴν ζωὴ. Ὁ ἅγιος Ἰωάννης τῆς Κλίμακος μιλῶντας γιὰ τὴν μετάνοια δίδει ἀκριβεῖς ὀρισμούς: «Μετάνοιά ἐστὶ, ἀνάκλησις βαπτίσματος. Μετάνοιά ἐστὶ, συνθήκη πρὸς Θεὸν δευτέρου βίου.

Μετανοῶν ἔστι, ταπεινώσεως ἀγοραστῆς. Μετάνοιά ἔστι, σωματικῆς παρακλήσεως διηνεκῆς ἀνελπιστία. Μετάνοιά ἔστιν, αὐτοκατάκριτος λογισμός, καὶ ἀμέριμνος αὐτομέριμνος... Μετάνοιά ἔστι, διαλλαγὴ Κυρίου... Μετάνοιά ἔστι, συνειδότης καθαρισμός...»[9]. Σὲ ἄλλο σημεῖο ὁ ἴδιος ἅγιος ἀναφέρει πῶς ὅσοι μολύνθηκαν μετὰ τὸ Βάπτισμα εἶναι ἀνάγκη νὰ καθαρισθοῦν καὶ νὰ ἀφαιρέσουν τὴν πίσσα ἀπὸ πάνω τους μὲ τὴν ἀκατάπαυστη φλόγα τῆς καρδιάς 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 ζῆ τὴν μετάνοια συντρίβεται κυριολεκτικά. Ὁ Προφητὰναξ 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 καρδιάς πρέπει νὰ περιγράψουμε πῶς συντρίβεται ἡ καρδιὰ καὶ ἀκόμη τί εἶναι αὐτὴ ἡ συντριβὴ. Ὁ ἅγιος Μάρκος ὁ ἀσκητής, ἀρχίζοντας μὲ τὴν φράση ὅτι εἶναι ἀδύνατον ὁ ἄνθρωπος νὰ ἀπαλλαγῆ ἀπὸ τὴν κακία χωρὶς τὴν συντριβὴ τῆς καρδιάς, ὀρίζει τί ἀκριβῶς τὴν συντρίβει. «Συντρίβει δὲ καρδίαν, ἡ τριμερῆς ἐγκράτεια, ὕπνου, λέγω, καὶ τροφῆς καὶ σωματικῆς ἀνέσεως»[13]. Ὅταν ὁ ἄνθρωπος προσπαθῆ νὰ ἐγκρατεύεται στὸν ὕπνο, στὸ φαγητὸ καὶ στὴν σωματικὴ ἄνεση βοηθεῖται στὴν συντριβὴ τῆς καρδιάς. Ἡ σωματικὴ ἄνεση προξενεῖ τὴν ἠδυπάθεια, ἡ ὁποία δέχεται τοὺς πονηροὺς λογισμοὺς. Ἐπίσης τὴν συντριβὴ δημιουργεῖ τὸ «ιδιάζειν ἐν γνώσει καὶ ἡ ἐκ πάντων σιωπὴ»[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 ἐπωφελῆς συντριμμὸς στὴν καρδιά[15]. Ἡ σωματικὴ κόπωση καὶ ἡ στέρηση τῶν ἀναγκαίων δημιουργοῦν τὸν πόνο στὴν καρδιά, ποὺ εἶναι ἐπωφελῆς καὶ σωτήριος γιὰ τὸν ἄνθρωπο. Ὁ Φιλόθεος ὁ Σιναΐτης, ἀφοῦ τονίζει ὅτι πρέπει νὰ καταβάλουμε κάθε φροντίδα γιὰ νὰ ταπεινώσουμε τὴν ἔπαρση τῆς καρδιάς, ὑπογραμμίζει τοὺς τρόπους μὲ τοὺς ὁποίους μποροῦμε νὰ ἐπιτύχουμε αὐτὸ τὸ ἔργο. Τὴν καρδιὰ τὴν συντρίβει καὶ τὴν ταπειώνει ἡ ἐνθύμηση τοῦ ἀρχαίου βίου, δηλαδή ἡ ζωὴ τοῦ Ἀδὰμ πρὶν ἀπὸ τὴν πτώση, ἡ μνήμη ὅλων τῶν ἀμαρτημάτων ἀπὸ τὴν βρεφικὴ ἀκόμη ἡλικία, ἐκτὸς φυσικὰ ἀπὸ τὰ σαρκικά, διότι «τούτων ἡ ἐνθύμησις ἐπιζήμιός ἔστι», ἡ ὁποία (μνήμη τῶν ἀμαρτημάτων) γεννᾷ δάκρυα καὶ

μᾶς κινεῖ πρὸς ὀλοκάρδια εὐχαριστία πρὸς τὸν Θεό, καθὼς ἐπίσης ἡ ἀέναη καὶ ἐναργής μνήμη τοῦ θανάτου ποὺ γεννᾷ το κατὰ Θεὸν πένθος. Ἐπίσης ταπεινώνουν τὴν ψυχὴ ἡ μνήμη τῶν παθῶν τοῦ Κυρίου Ἰησοῦ καὶ οἱ πολλὲς εὐεργεσίαι τοῦ Θεοῦ σε μᾶς[16]. Ὁ σαρκικὸς ἄνθρωπος, δηλαδὴ ὁ μακρὰν τοῦ Θεοῦ εὐρισκόμενος ἄνθρωπος, διακρίνεται γιὰ τὴν σκληρότητα καὶ τὴν τραχύτητα τῆς καρδιάς. Ὁ ἄνθρωπος τοῦ Θεοῦ, ποὺ δέχεται τὸ Πανάγιο Πνεῦμα, διακρίνεται γιὰ τὴν λεπτότητα τῆς καρδιάς. Ἀφοῦ καθαρισθῆ ἀπὸ τὰ πάθη καὶ συντριβῆ, τότε εὐαίσθητοποιεῖται καὶ ἀπαλύνεται.

Οἱ ἅγιοι Πατέρες περιγράφουν καὶ τὴν περίπτωση τοῦ ἐπιβλαβοῦς συντριμμοῦ. Ὑπάρχει, κατὰ τὸν ὄσιο Μάρκο τὸν ἀσκητή, συντριμμὸς τῆς καρδιάς ὀμαλὸς καὶ ἐπωφελὴς πρὸς κατάνυξιν αὐτῆς καὶ ὑπάρχει συντριμμὸς ἀνώμαλος καὶ ἐπιβλαβῆς πρὸς ἐπίπληξιν αὐτῆς[17]. Ὁ καλὸς συντριμμὸς γίνεται μέσα σὲ ἓνα πνεῦμα κατανύξεως καὶ μέσα στὴν ἀτμόσφαιρα τῆς προσευχῆς. Δηλαδὴ ἡ συντετριμμένη καρδιά 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 καρδιάς «σκοτίζει καὶ θολοὶ τὴν διάνοιαν», ἐξαφανίζει ἀπὸ τὴν ψυχὴ τὴν καθαρὰ εὐχὴ καὶ τὴν κατάνυξη, δημιουργεῖ καρδιακὸ πόνον, μὲ ἀποτέλεσμα νὰ δημιουργηθῆ σκληρότητα καὶ ἄπειρη πώρωση. Δι' αὐτῶν τῶν τρόπων οἱ δαίμονες πραγματεύονται τὴν ἀπόγνωση[18]. Ἔτσι λοιπὸν ἓνας 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 ἐπιβλαβῆς γιὰ τὴν καρδιά, ἐπαναλαμβάνουμε, διακρίνεται γιὰ τὴν ὑπαρξὴ τῆς προσευχῆς, τῆς κατανύξεως καὶ τῆς ἐλπίδος πρὸς τὸν Θεό.

Ἡ συντριβὴ τῆς καρδιάς γίνεται μὲ τὴν εὐχὴ καὶ ἔχει πάμπολλα ἀποτελέσματα. Ἐνας ἀνώνυμος ἡσυχαστὴς παρουσιάζει τὰ πλεονεκτήματα αὐτῆς τῆς σωτηριώδους μεθόδου: «α'. Σύντριψον, ὦ μοναχέ, τὴν καρδίαν σου μὲ τὴν εὐχήν, δια νὰ συντριφθῆ ἡ δύναμις τοῦ σατανᾶ μὲ τελειότητα ἐκ τῆς καρδιάς σου...

ζ'. Καθὼς φοβᾶται ὁ ἄνθρωπος νὰ πιάσῃ μὲ τὸ χέρι του ἓνα πεπυρωμένον καὶ σπινθηρίζον σίδηρον, οὕτω φοβᾶται καὶ ὁ διάβολος τὴν συντριβὴν τῆς καρδιάς. Ἡ γὰρ συντριβὴ τῆς καρδιάς συντρίβει τὴν πονηρίαν του κατὰ κράτος.

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

θ'. Όπου υπάρχει συντριβή τῆς καρδιάς, 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 καρδιάς 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 ἐρμηνευθῇ κάπως ἡ συντριβὴ τῆς καρδιάς 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 καρδιάς. Ἡ πνευματικὴ καρδιά ἄλγει, πονᾷ. Αὐτό, ὅταν προέρχεται ἀπὸ τὴν Χάρη τοῦ Θεοῦ δὲν ἔχει τραγικὲς συνέπειες γιὰ τὴν σαρκικὴ καρδιά. Δηλαδή ἐνῶ ἡ πνευματικὴ καρδιά συντρίβεται, θλίβεται, ὑποφέρει ἀπὸ τὴν χαρμολύπη ζῶντας τὴν μετάνοια, ἐν τούτοις ἡ σαρκικὴ καρδιά ἐξακολουθεῖ τὴν φυσικὴ τῆς πορεία, δὲν ἔχει καμμιά 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 ζωὴ, δὲν πρέπει νὰ ὑπάρχῃ κόρος σωματικῶν τροφῶν. Γιατί ὅπως τὸ πρόβατο, λέγει ὁ ὄσιος 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 καρδιάς εἶναι ἀπαραίτητος γιὰ τὴν σωτηρία: «Πρέπει νὰ γνωρίζωμεν ὅτι ἀσφαλῆς ἔνδειξις τῆς ἀσκήσεως καὶ συνάμα ὄρος προκοπῆς εἶναι τὸ ἄλγος, ἡ ὀδύνη, δηλαδή 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 «ἀφένονται σοι αἱ ἁμαρτίαι». Ὁ ἀνάληγτος δὲν φέρει καρπὸν, διότι ὡς λέγει ὁ ἅγιος Ἰσαὰκ ὁ Σϋρος «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, ἣτις 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 ὑποχωρήσης ἐνώπιον τῶν πολλῶν κόπων, ἕνεκεν τῆς ὀδύνης αὐτῶν, ἵνα μὴ καταδικασθῆς δια τὴν ἀκαρπία σου καὶ ἀκούσης: «ἄρατε ἀπ' αὐτοῦ τὸ τάλαντον»! Κάθε ἄθλημα εἴτε σωματικόν, εἴτε ψυχικόν, τὸ ὅποιον δὲν συνοδεύεται μετὰ πόνου καὶ κόπου, δὲν ἐκφέρει καρπὸν: «ἡ Βασιλεία τῶν οὐρανῶν βιάζεται καὶ βιασταὶ ἄρπάζουσιν αὐτήν» (Ματθ. ΙΑ', 12). Εἶναι πολλοὶ ἐκεῖνοι οἵτινες ἐπὶ πολλὰ ἔτη ἀναλγήτως ἐκοπίασαν καὶ κοπιᾶζουν, 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 κοπιᾶζουν, 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 ψοαὶ (νεφροὶ) ἡμῶν καὶ δὲν ἀποκάμωμεν ἀπὸ τοὺς κόπους τῆς νηστείας καὶ δὲν ἐγκαταστήσωμεν εἰς τὴν καρδίαν ἡμῶν αἴσθημα ὀδύνης καὶ συντριβῆς δια τὰ αἰσχροὶ 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 καρδιά πού τὸν αἰσθάνεται καὶ ἡ σαρκικὴ, χωρὶς νὰ ὑφίσταται βλάβη, ὅταν γίνεται σύμφωνα μὲ ὅσα τονίζει ἡ Ὁρθόδοξη Παράδοση, εἶναι ἀπαραίτητος γιὰ τὴν σωτηρία μας, διότι βοηθᾷ νὰ συγκεντρωθοῦν ἐκεῖ ὅλες οἱ δυνάμεις τῆς ψυχῆς μας. Ὁ νοῦς εὐκολώτερα τότε προσηλώνεται στὴν καρδιά καὶ ἐπιστρέφει σ' αὐτήν. Ὁ πόνος αὐτὸς πού σχηματίζει, τρόπον τινά, μιὰ πληγὴ πολλὰς φορὲς συνδέεται μὲ τὸν κλαυθμὸ. Ὁ ἄνθρωπος ἀναλύεται σὲ κλάμα, συνδυσασμένο μὲ κραυγὴ. Αὐτὸ λέγεται κλαυθμὸς. Καὶ γνωρίζουμε καλὰ ἀπὸ τὰ ἔργα τῶν ἁγίων Πατέρων μας ὅτι αὐτὴ ἡ πληγὴ, πού συντελεῖ στὴν σωτηρία, εἶναι ἀντιληπτὴ περισσότερο ἀπὸ τὴν πληγὴ τοῦ σώματος. Ὁ ἄνθρωπος πού ζῆ τὴν συντριβὴ τῆς καρδιάς πονᾷ καὶ ὑποφέρει περισσότερο ἀπὸ τὸν τραυματισμένο σὸ σῶμα. Ὅμως, ὅπως θὰ δοῦμε καὶ στὴν συνέχεια, ἡ συντριβὴ δημιουργεῖ ἀνεκφράστη ἠδονή.

Ὁ Θεοφάνης ὁ ἔγκλειστος γράφει χαρακτηριστικὰ γι' αὐτὴν τὴν πληγὴ πού

δημιουργεῖ τὸ μεταφυσικὸ ἄλγος: «Ἐνδιαφερθῆτε πρὸς τοῦτο ἵνα συγκεντρωθῆ ὁ νοῦς ὄχι εἰς τὸν ἐγκέφαλον, ἀλλ' εἰς τὴν καρδίαν, δια νὰ εὕρσκεται ἐκεῖ μέσα ἐργαζόμενος τὴν εὐχὴν μετὰ τῆς καρδίας, ὄχι μόνον κατὰ τὴν στάσιν τῆς προσευχῆς, ἀλλ' ἐν παντὶ καιρῷ. Κοπιάσατε ἕως ὅτου δημιουργηθῆ ἐν τῇ καρδίᾳ ἕν εἶδος πληγῆς. Ἡ ἔμμονος ἐργασία αὕτη, γρήγορα θὰ τὸ κατορθώσῃ. Δὲν ἔχει σημασίαν, ὅτι λέγεται πληγῆ, ἐνῶ εἰς τὴν οὐσίαν εἶναι ἄλγος, ὀδύνη. Ἡ πληγὴ αὕτη δὲν εἶναι πληγὴ καὶ πόνος φυσικός, ποὺ ἀπελπίζει καὶ ἀπειλεῖ τὴν ζωὴν, ἀλλὰ τρῶσις ὑπὸ καρδιακοῦ ἔρωτος καὶ μεθυστικῆς ἀγάπης ἐκ τῆς ἐνώσεως τῆς μετάνοιμης ψυχῆς δια τῆς θείας περιπτύξεως ταύτης, ὡς τοῦ ἀσώτου. Εἶναι ἱλαστήριος 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

Ἰσυχίου Πρεσβυτέρου, Φιλοκαλία Α', σελ. 148, με'.

Ὅσ. Μάρκου ἀσκητοῦ, Φιλοκαλία Α', σέλ.100, ξβ'.

ἔνθ. ἄνωτ. σελ. 97, κά'.

Νικήτα Στηθάτου, Φιλοκαλία Γ', σέλ.284, μη'.

Ἄρχιμ. Σωφρονίου: Γέρων Σιλουανός, σέλ.53.

Φιλοκαλία Α', σελ. 97, κ'.

Ἀββᾶ Δωροθέου εἰς Φιλοκαλία τῶν νηπτικῶν καὶ ἀσκητικῶν, ἐκδ. «Γρηγόριος ὁ Παλαμᾶς», Θεσσαλονίκη 1981, τόμος 12, σελ. 644, 2.

Φιλοκαλία Α', σελ. 106, ροζ'.

Ἰω. Σιναΐτου: Κλίμαξ, σέλ.51, β'.

ἔνθ. ἄνωτ. σελ. 69 ξέ'.

ἔνθ. ἄνωτ. σελ. 161, κστ'.

Φιλοκαλία Γ', σελ. 305, λβ'.

Φιλοκαλία Α', σελ. 124, σί'.

Ἄγ. 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'.

Ἄνωτ. Ἰσυχίου: Νηπτικὴ Θεωρία, ἐκδ. Ὁρθ. Κυψέλη, Θεσσαλονίκη 1977, σελ. 171-174.

Ἰω. Σιναΐτου Κλίμαξ, σελ. 69, ξδ'.

Φιλοκαλία Α', σελ. 125, σιζ'.

Ἡ νοερὰ ἄθλησις, ἔνθ. ἄνωτ. σελ. 83-84.

ἔνθ. ἄνωτ. σέλ.87-88.

Πηγή: [agiazoni.gr](http://agiazoni.gr)