

1.3. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Αποτύπωση εμπειριών για τη χαρά και τις δυσχέρειες της επικοινωνίας.

Παραμύθι. Αντουάν Ντε Σεντ-Εξιπερί, Ο μικρός πρίγκιπας (απόσπασμα)

“Καλημέρα”, είπε η αλεπού.

“Καλημέρα”, απάντησε ευγενικά ο μικρός πρίγκιπας, που γύρισε το κεφάλι αλλά δεν είδε τίποτα.

“Εδώ είμαι”, είπε η φωνή, “κάτω από τη μηλιά”.

“Τι είσαι εσύ;” είπε ο μικρός πρίγκιπας. “Είσαι πολύ όμορφη...”

“Αλεπού είμαι”, είπε η αλεπού.

“Έλα να παίξεις μαζί μου”, της πρότεινε ο μικρός πρίγκιπας. “Είμαι τόσο λυπημένος...”

“Δεν γίνεται να παίξω μαζί σου”, είπε η αλεπού. “Δεν είμαι εξημερωμένη”.

“Α, συγγνώμη”, έκανε ο μικρός πρίγκιπας.

Αφού το σκέφτηκε λίγο όμως, πρόσθεσε:

“Τι σημαίνει “εξημερώνω;””

“Δεν είσαι από δω”, είπε η αλεπού. “Τι γυρεύεις;”

“Τους ανθρώπους γυρεύω”, είπε ο μικρός πρίγκιπας. “Τι σημαίνει “εξημερώνω;””

“Οι άνθρωποι”, είπε η αλεπού, “έχουν όπλα και κυνηγούν. Είναι φοβερά ενοχλητικό!”

“Εσύ αυτούς γυρεύεις;”

“Φίλους γυρεύω. Τι σημαίνει “εξημερώνω;””

“Είναι κάτι που έχει ξεχαστεί πια”, είπε η αλεπού. “ Σημαίνει “δημιουργώ δεσμούς...”

“Δημιουργώ δεσμούς;”

“Βεβαίως”, είπε η αλεπού. “Εσύ ακόμα δεν είσαι για μένα παρά ένα μικρό αγόρι που μοιάζει με εκατό χιλιάδες άλλα μικρά αγόρια. Και δεν σε έχω ανάγκη. Ούτε κι εσύ έχεις ανάγκη εμένα. Δεν είμαι για σένα παρά μια αλεπού που μοιάζει με εκατό χιλιάδες άλλες αλεπούδες. Αν όμως με εξημερώσεις, θα έχουμε ανάγκη ο ένας τον άλλον. Θα είσαι για μένα μοναδικός στον κόσμο. Θα είμαι για σένα μοναδική στον κόσμο...”

“Αρχίζω να καταλαβαίνω”, είπε ο μικρός πρίγκιπας.

Η αλεπού επανήλθε στη σκέψη της.

“Η ζωή μου είναι μονότονη. Εγώ κυνηγώ κότες, οι άνθρωποι κυνηγούν εμένα. Όλες οι κότες μοιάζουν μεταξύ τους και όλοι οι άνθρωποι μοιάζουν μεταξύ τους. Οπότε βαριέμαι λίγο. Αν όμως με εξημερώσεις, η ζωή μου θα γεμίσει φως. Θα αναγνωρίζω το θόρυβο βημάτων διαφορετικών από τα άλλα. Τα άλλα βήματα με κάνουν να κρύβομαι στη γη. Τα δικά σου θα με καλούν έξω από τη φωλιά μου, σαν μουσική.”[...]

Η αλεπού σώπασε και κοίταξε το μικρό πρίγκιπα για ώρα:

“Σε παρακαλώ... εξημέρωσέ με”, του είπε.

“Θέλω πολύ”, απάντησε ο μικρός πρίγκιπας, “μα δεν έχω πολύ χρόνο”.

“Πρέπει να ανακαλύψω φίλους και να γνωρίσω πολλά πράγματα”.

“Δε γνωρίζεις παρά μόνο τα πράγματα που εξημερώνεις”, είπε η αλεπού.

“Οι άνθρωποι δεν έχουν πια χρόνο να μάθουν τίποτα. Αγοράζουν πράγματα που φτιάχνονται από εμπόρους. Και επειδή δεν υπάρχουν έμποροι φίλων, οι άνθρωποι δεν έχουν πια φίλους. Αν θέλεις ένα φίλο, εξημέρωσέ με!”[...]

Έτσι λοιπόν ο μικρός πρίγκιπας εξημέρωσε την αλεπού. Και όταν ήρθε η ώρα να φύγει:

“Α!” είπε η αλεπού. “Θα κλάψω”.

“Εσύ φταις”, είπε ο μικρός πρίγκιπας, “εγώ δεν επιθυμούσα το κακό σου, εσύ ήθελες να σε εξημερώσω...”

“Φυσικά”, είπε η αλεπού.

“Μα θα κλάψεις!” είπε ο μικρός πρίγκιπας.

“Φυσικά”, είπε η αλεπού.

“Οπότε δεν κερδίζεις τίποτα!”.

“Κερδίζω!”

“Αντίο”, της είπε ο μικρός πρίγκιπας.

“Αντίο”, είπε η αλεπού. “Θα σου πω ένα μυστικό. Είναι πολύ απλό: μόνο με την καρδιά βλέπεις καλά. Την ουσία δεν την βλέπουν τα μάτια.”

“Την ουσία δεν την βλέπουν τα μάτια”, επανέλαβε ο μικρός πρίγκιπας για να το θυμάται...

Αντουάν ντε Σεντ-Εξπερί (2016). *Ο Μικρός Πρίγκιπας*.
Μτφρ. Θ. Δαρβίρη. Αθήνα: Καθημερινές Εκδόσεις, σ. 77-82.



1. Το αντίθετο της λέξης επικοινωνία

[...] Όλη η συμπεριφορά μας είναι επικοινωνία. Μάλιστα ο καθηγητής Fr. Lever παρατηρεί ότι το ρήμα «επικοινωνώ» φαίνεται να κλίνεται ομαλά, ωστόσο στην πραγματικότητα δεν μπορεί να πάρει άρνηση. Οι P. Watzlawick, J. H. Beavin και D. D. Jackson υποστηρίζουν ότι η συμπεριφορά και, κατ' επέκταση, η επικοινωνία δεν έχουν αντίθετο. Το να ισχυριστεί κάποιος, λοιπόν, ότι δεν επικοινωνεί δεν ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα, και μάλιστα όταν κάνουμε λόγο για μη λεκτική επικοινωνία. Δεν είναι δυνατή η μη επικοινωνία, γιατί η άρνηση της επικοινωνίας καθεαυτή είναι επικοινωνία. Ο άνθρωπος δεν επικοινωνεί μόνο όταν μιλά ή κάνει κάτι συνειδητά, με κάποιο σκοπό, αλλά και όταν ενεργεί άσκοπα ή ανεξέλεγκτα, ασυναίσθητα, σιωπά ή αδρανεύει ή απλώς υπάρχει. Άρα, η ανθρώπινη ύπαρξη είναι ένας πομπός μηνυμάτων, σκόπιμων ή ανεξέλεγκτων και τυχαίων, που είναι συνεχώς σε λειτουργία. Η απαραίτητη προϋπόθεση βέβαια, για να υφίσταται γεγονός επικοινωνίας [...] είναι η ύπαρξη ενός δέκτη, που θα προσπαθήσει να αποκωδικοποιήσει το μήνυμα.

Κάποιος θα μπορούσε ν' αντιταχθεί λέγοντας πως καθημερινά βιώνουμε καταστάσεις κατά τις οποίες λέμε ότι δεν μπορούμε να επικοινωνήσουμε με κάποιον. Στην περίπτωση αυτή θα πρέπει να ξεκαθαρίσουμε ότι δεν εννοούμε πως μεταξύ μας δε λαμβάνει χώρα μια μορφή επικοινωνίας, αλλά πως η επικοινωνία μας δεν έχει το επιθυμητό αποτέλεσμα. Με άλλα λόγια, στη δεδομένη περίπτωση το μήνυμα που έλαβε ο δέκτης δεν το κατανόησε έτσι, όπως επιθυμούσε ο πομπός. Έτσι, ενώ δεν μπορούμε να πούμε ότι δεν υπάρχει επικοινωνία, μπορούμε να μιλάμε για αποτυχημένη ή λιγότερο επιτυχημένη επικοινωνία.

Ακανθοπούλου, Κ. (2007). *Παιδαγωγική ανάλυση της επι-κοινωνίας του Χριστού*.
Θεσσαλονίκη: Βάνιας, σ. 94-95.

2. Η επικοινωνία στα κοινωνικά δίκτυα

Οι περισσότεροι από εμάς έχουμε επίγνωση της άμεσης επίδρασής μας στους φίλους και την οικογένειά μας. Οι πράξεις μας μπορούν να τους κάνουν ευτυχισμένους ή δυστυχισμένους, υγιείς ή αρρώστους, ακόμη και πλούσιους ή φτωχούς. Σπάνια όμως αναλογιζόμαστε ότι ο αντίκτυπος όσων σκεφτόμαστε, αισθανόμαστε, κάνουμε ή λέμε μπορεί να επεκτείνεται πολύ πέρα από τους ανθρώπους που γνωρίζουμε. Αντιστρόφως, οι φίλοι και οι συγγενείς μας λειτουργούν ως αγωγοί

που μεταφέρουν προς εμάς επιρροές εκατοντάδων ή και χιλιάδων ανθρώπων. Σε ένα είδος κοινωνικής αλυσιδωτής αντίδρασης μπορούμε να επηρεαστούμε από γεγονότα στα οποία δε συμμετείχαμε και από ανθρώπους που δε γνωρίζουμε. Είναι σα να μπορούμε να νιώσουμε τον παλμό του κοινωνικού κόσμου που μας περιβάλλει και να ανταποκριθούμε στο ρυθμό του. Ως μέλη ενός κοινωνικού δικτύου, υπερβαίνουμε τον εαυτό μας -για καλό ή για κακό- και γινόμαστε μέρος κάτι πολύ μεγαλύτερου. Είμαστε συνδεδεμένοι.

Christakis N., Fowler, J. (2010). *Συνδεδεμένοι Η εκπληκτική δύναμη των κοινωνικών δικτύων και πώς αυτά διαμορφώνουν τη ζωή μας*. Αθήνα: Κάτοπτρο, σ. 53-54.



Πέρασμα από τη φιλία και τη λαχτάρα συναναστροφής στη θρησκεία ως επικοινωνία με το ιερό.

1. Τραγούδι: Το Περιθόλι (1969)

Στίχοι/Μουσική: Δ. Σαββόπουλος
Ερμηνευτής: Δ. Σαββόπουλος
Δίσκος: Το περιθόλι του τρελού

Κάτι αλήθεια συμβαίνει εδώ
κάτι μυστικό,
κάτι πλούσιο και παράξενο σαν
τοπίο του βυθού,
ανθισμένες κερασιές κι
απόγευμα ζεστό
και πολύχρωμο χορτάρι, ναι, για
ν' αποκοιμηθώ.

Αμαξάκια κάτασπρα φεύγουν
απαλά
και μας φέρνουνε σε σένανε
στα μέρη τα παλιά,
στο γαλάζιο θρόνο σου χρυσό
μανδύα φοράς
και σε δυο λιοντάρια ήμερα τα
πόδια σου ακουμπάς.

Τόσα χρόνια πάλευα μόνος στα
τυφλά
και ταξίδεψα κι αρρώστησα και
πέρασα πολλά,
τώρα όμως πλάι σου και πάλι
περπατώ,
μες στα χρώματα του κήπου σου
και δίπλα στο νερό.

2. Τραγούδι: Καλώς ήρθες παράξενε στον τόπο μου (1999)

Στίχοι/Μουσική: Foxmoor B. D./Active Member
Δίσκος: Μέρες παράξενες, θαυμάσιες μέρες

- Καλώς ήρθες ξένε στον τόπο μου
άραξε δίπλα να σου βάλω ένα κρασί να πιεις
συγχώρεσέ με λιγάκι για τον τρόπο μου
μα με βρήκες στην αγκαλιά της ντροπής
Ξέμεινα μόνος μου πάρε και κάτσε όπου θες
κουρασμένο σε βλέπω πρέπει καιρό να γυρίζεις
όμως μέσα στη ζαλάδα μου και πίσω απ' τις σκιές
σα να μου φαίνεται πως κάτι μου θυμίζει
- Γεια σου και σένα, έλειπα χρόνια, ήμουνα κάπου μακριά
με φέραν πίσω δυνατές φωνές
και κάποιες τύψεις που μου είπαν πως εδώ κοντά
έχω γεννηθεί κι έχω πεθάνει δυο χιλιάδες φορές
- Ω, να 'τα μας, καλά είπα όταν σε είδα
πως σίγουρα παράξενα θα πρέπει να μιλάς
από άλλο κόσμο έχεις απάνω σου σφραγίδα
αυτά τ' αγκάθια στο κεφάλι και τα ρούχα που φοράς
- Κάποτε, κάποιοι μου το φόρεσαν για στέμμα
και με χλευάζανε μεγάλο βασιλιά
ακόμα τρέχει από τότε φρέσκο αίμα
σ' αυτά που ανέβηκαν του χρόνου τα σκαλιά
Γι' αυτό με βλέπεις μέσα στις σκιές
σα να φοβάμαι και να θέλω να γλυτώσω
Μια προσευχή σ' ένα περβόλι με ελιές
δεν με αφήσανε ποτέ να την τελειώσω[...]
-Πού με βρήκες εδώ κάτω, τι με θες;
Το μυαλό μου δε σαλεύει από κούνια
σα να γεννήθηκα μου φαίνεται χτες
ενώ έξω υπάρχουε έξυπνοι μιλιούνια
-Αυτούς τους είδα, τους άκουσα, τους νιώθει το πετσί
μου

Αμαξάκια κάτασπρα φεύγουν
απαλά
και μας φέρνουνε σε σένανε
στα μέρη τα παλιά,
κοντά μου φωσφορίζοντας
σκύβεις και με φιλάς,
για τη νύχτα με σκεπάζεις, ναι,
και με παρηγοράς.

προτιμώ τα καρφιά που με κρατάνε στον σταυρό
αυτοί πουλήσανε ακριβά την γέννησή μου
αυτοί φυλάνε το σκοτάδι θησαυρό[...]
- Ωραίος, παράξενε φίλε μου, απόψε
για την ανημποριά μου βρήκες σκοπό
πάρε μια κούπα, πάρε ψωμί και κόψε
να τελειώσω το κρασί μου και θα πάω να τους πω
Αφού φωνάζουν όλοι αυτοί
κι αφού σκοτώνουν στ' όνομά σου
θα πω αναβάλλεται η γιορτή
πας να ξαπλώσεις στα καρφιά σου
Θα πω ο χρόνος πως τρελάθηκε
δεν κάνει στάση Γολγοθά
Θα πω ο παράξενος πως χάθηκε
κι έφυγε οριστικά



1. Ψαλμός 61

**Κοντά στο Θεό βρίσκει
η ψυχή μου τη γαλήνη**

Μονάχα στο Θεό βρίσκει η ψυχή μου τη
γαλήνη·
μόνο από κείνον έρχεται η σωτηρία μου.
³Μονάχα εκείνος είναι
προστάτης και σωτήρας μου
και κάστρο μου·
μπορεί να κλονιστώ, μα δε θα πέσω.
⁴Ως πότε θα τα βάζετε
όλοι σας μ' έναν άνθρωπο
και θα ζητάτε να τον ρίξετε
καθώς τον τοίχο οπού γέρνει,
καθώς το φράχτη τον ετοιμόρροπο;
⁵Αυτό που θέλουν είναι να τον ρίξουν
απ' την τιμητική του θέση·
το ψέμα τούς αρέσει·
με το στόμα τους ευλογούν,
μέσα τους καταριούνται.
⁶Μονάχα στο Θεό βρίσκει η ψυχή μου τη
γαλήνη·
γιατί αυτός μου δίνει την ελπίδα μου.
⁷Μονάχα εκείνος είναι
προστάτης και σωτήρας μου
και κάστρο μου· καθόλου δε θα κλονιστώ.
[...] ⁹Σ' εκείνον έλπιζε κάθε στιγμή, λαέ μου,

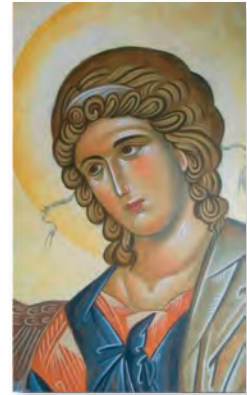
2. Ψαλμός 117

**Θα ζήσω για να διηγούμαι
όσα ο Κύριος έκανε**

⁵Μέσα στη θλίψη επικαλέστηκα τον Κύριο
κι ο Κύριος αποκρίθηκε ελευθερώνοντάς με.
⁶Ο Κύριος είναι βοηθός μου,
τίποτα δε φοβάμαι·
τι θα μου κάνουν οι άνθρωποι;
⁷Ο Κύριος είν' η βοήθειά μου
και δίχως φόβο θα κοιτώ όσους μ'
εχθρεύονται.
⁸Καλύτερα στον Κύριο κανείς
να καταφεύγει,
παρά να ελπίζει σε άνθρωπο.
⁹Καλύτερα στον Κύριο κανείς
να καταφεύγει,
παρά να ελπίζει σε άρχοντες.
¹⁰Όλα με περικύκλωσαν τα έθνη·
μα στου Κυρίου το όνομα τους
κατατρόπωσα.
¹¹Σφιχτά με κύκλωσαν απ' όλες τις μεριές·
μα στου Κυρίου το όνομα τους
κατατρόπωσα.
¹²Με κύκλωσαν καθώς οι μέλισσες·
μα στου Κυρίου τ' όνομα τους
κατατρόπωσα.
Γρήγορα πάψαν οι επιθέσεις τους,
όπως σβύνει η φωτιά σαν καίει αγκάθια.
¹³Με δύναμη με σπρώξαν για να πέσω,

μπροστά του ανοίξτε τις καρδιές σας
το καταφύγιό μας είν' ο Θεός.
¹⁰Πνοή τ' ανέμου οι επιφανείς
και σαν καπνός οι άσημοι
στης ζυγαριάς το δίσκο όλοι μαζί
λιγότερο θα ζύγιζαν απ' την πνοή του ανέμου.
¹¹Στη βία μην εμπιστεύεστε,
μάταια μην ελπίζετε στην αρπαγή
κι ο πλούτος αν πληθαίνει
μην προσηλώνεστε σ' αυτόν.
¹²Μία φορά μίλησε ο Θεός
κι εγώ άκουσα δύο πράγματα:
Πως στο Θεό ανήκει η δύναμη,
¹³σ' εσένα, Κύριε, η καλοσύνη
και πως εσύ ανταποδίδεις στον καθένα
σύμφωνα με τα έργα του.

μα ο Κύριος με βοήθησε.
¹⁴Δύναμή μου και ύμνος μου ο Κύριος,
εκείνος μ' έσωσε. ..



Η προσευχή, η λατρεία, η θεογνωσία και η θεολογία ως επικοινωνία στις χριστιανικές θρησκευτικές παραδόσεις.

1. Ο θείος έρως

– Γέροντα, ο θείος έρως είναι η αγάπη για τον Θεό;
– Ο θείος έρως είναι κάτι ανώτερο από την αγάπη για τον Θεό· είναι τρέλλα. Αγάπη-έρως-τρέλλα, όπως φθόνος-μίσος-φόνος. Η ακριβή αγάπη προς τον Θεό, με τις θυσίες της, γλυκοβράζει την καρδιά, και σαν τον ατμό πετιέται ο θείος έρως, ο οποίος δεν μπορεί να συγκρατηθή, και ενώνεται με τον Θεό. Ο θείος έρως λυγίζει τα σκληρά κόκκαλα και γίνονται τόσο μαλακά, που ο άνθρωπος δεν μπορεί να σταθή όρθιος, πέφτει κάτω! Γίνεται σαν την λαμπάδα που βρίσκεται σε θερμό χώρο και δεν μπορεί να σταθή όρθια· τότε λυγίζει από εδώ, τότε λυγίζει από εκεί. Την σιάζεις, αλλά πάλι λυγίζει, πάλι πέφτει, γιατί είναι θερμός ο χώρος, πολύ θερμός... Όταν κανείς βρίσκεται σ' αυτήν την κατάσταση και πρέπει να πάη κάπου ή να κάνη κάποια δουλειά, δεν μπορεί· παλεύει, προσπαθεί να βγή από αυτήν την κατάσταση. [...]

Η θεία τρέλα βγάξει τον άνθρωπο έξω από την έλξη της γης, τον ανεβάζει στον θρόνο του Θεού, και νιώθει πια ο άνθρωπος τον εαυτό του σαν το σκυλάκι στα πόδια του αφεντικού του και του γλείφει τα πόδια με χαρά και ευλάβεια.

*Γέροντος Παΐσιου Αγιορείτου Λόγοι, τ. Ε' (Πάθη και αρετές). (2010³).
Θεσσαλονίκη: Ι. Ησυχ. Μοναζουσών «Ευαγγελιστής Ιωάννης ο Θεολόγος», σ. 106, 107.*

2. Η προσευχή των πατέρων της Όπτινα

Κύριε, βοήθησέ με ν' αντιμετώπισω με ψυχική γαλήνη όλα, όσα θά μου φέρει ή σημερινή ήμέρα.
Βοήθησέ με να παραδοθῶ ολοκληρωτικά στο ἅγιο θέλημά Σου.

Στήν κάθε ὥρα τῆς ἡμέρας φώτιζέ με καί δυνάμωνέ με γιά τὸ κάθε τί.

“Όποιες εἰδήσεις κι ἂν λάβω σήμερα, δίδαξέ με να τις δεχθῶ με ἡρεμία
καί με τὴν ἀκλόνητη πεποίθηση ὅτι τίποτε δὲν συμβαίνει, χωρὶς να τὸ ἐπιτρέψεις Ἐσύ.

Καθοδήγησε τὶς σκέψεις καὶ τὰ συναισθήματά μου σὲ ὅλα τὰ ἔργα καὶ τὰ λόγια.

Στὶς ἀπρόοπτες περιστάσεις μὴ μὲ ἀφήσεις νὰ ξεχάσω ὅτι ὅλα παραχωροῦνται ἀπὸ Σένα.

Δίδαξέ με νὰ συμπεριφέρομαι σὲ κάθε μέλος τῆς οἰκογένειάς μου καὶ σ' ὅλους τοὺς συνανθρώπους μου μὲ εὐθύτητα καὶ σύνεση, ὥστε νὰ μὴ συγχύσω καὶ στενοχωρήσω κανένα.

Κύριε, δός μου τὴ δύναμη νὰ ὑποφέρω τὸν κόπο καὶ ὅλα τὰ γεγονότα τῆς ἡμέρας αὐτῆς, σὲ ὅλη τὴ διάρκειά της.

Καθοδήγησε τὴ θέλησή μου καὶ δίδαξέ με νὰ προσεύχομαι, νὰ πιστεύω, νὰ ὑπομένω, νὰ συγχωρῶ καὶ ν' ἀγαπῶ. Ἀμήν.

3. Ἅγιος Ἰωάννης του Σταυρού, *Πνευματικὴ Ὁδὴ (Cantico spirituale)*

Για νὰ κατορθώσεις νὰ ἀποκτήσεις τὸ παν
μὴν ἐπιθυμήσεις τίποτα.

Για νὰ κατορθώσεις νὰ ἀποκτήσεις τὸ παν
μὴν κατέχεις τίποτα, οτιδήποτε κι ἀν εἶναι αὐτό.

Για νὰ κατορθώσεις νὰ μάθεις τὸ παν
μὴν προσπαθήσεις νὰ μάθεις τίποτα.

Για νὰ κατορθώσεις νὰ γίνεις τὸ παν
μὴν ἐπιθυμήσεις νὰ γίνεις τίποτα.

Για νὰ κατορθώσεις νὰ φθάσεις ὅπου σου ἀρέσει
πρέπει νὰ περάσεις ἀπὸ ὅπου δε σου ἀρέσει.

Για νὰ κατορθώσεις νὰ φθάσεις αὐτὸ πού δε γνωρίζεις
πρέπει νὰ περάσεις ἀπὸ ὅπου δε γνωρίζεις.

Για νὰ κατορθώσεις νὰ φθάσεις σ' αὐτὸ πού δεν κατέχεις πρέπει νὰ
περάσεις ἀπὸ αὐτὸ πού δεν κατέχεις.

Για νὰ φθάσεις σὲ ὅ, τι δεν εἶσαι
πρέπει νὰ περάσεις ἀπὸ ὅ, τι δεν εἶσαι.

Για νὰ φθάσεις στὴν τελεία ἠρεμία καὶ γαλήνη
πρέπει νὰ μὴ ἐπιθυμῆς τίποτα.

Για νὰ φθάσεις στὴν ταπείνωση
παύεις νὰ κυνηγᾶς τὸ παν
γιατί κατέχεις τὸ παν, τὸ Θεό.

Για νὰ κατέχεις τὸ Θεό
πρέπει ὁ θησαυρὸς τῆς ψυχῆς σου νὰ εἶναι
αγνὸς χωρὶς καμιὰ ἐπιθυμία.

Για νὰ κατέχεις τὸ σταυρὸ τοῦ Κυρίου
εἶσαι στερημένος ἀπὸ ὅλα ὅσα ἐπιθυμῆι ὁ κόσμος.

Για νὰ υψωθείς στὸ Θεό
πρέπει νὰ ἀπογυμνωθεῖς ἀπὸ ὅλες τὶς ἐπιθυμίες σου
καὶ τότε θα πίνεις τὸ νερὸ τῆς σοφίας,
τῆς ἀγάπης καὶ τῆς γλυκύτητάς Του.

Για νὰ φθάσεις στὴν ἀληθινὴ προσευχὴ
εἰσχωρεῖς στὸν οὐρανὸ τοῦ Θεοῦ
καὶ ξεπερνᾶς τὸ χρόνο καὶ ἡ ψυχὴ ἐνώνεται
μὲ τὸ Θεὸ μὲ οὐράνια γνώση.

Για νὰ εἶναι ἡ ψυχὴ σου καθαρὴ

πρέπει να είναι αγνή για να δεχθεί το θεϊκό φως
ώστε ο νους να γίνει φωτεινός.
Για να είναι η ψυχή σου γεμάτη θεϊκή γαλήνη
δεν πρέπει να περιβάλλεται από σκέψεις
που διασπούν την ηρεμία της.
Για να είναι η ψυχή σου ταπεινή
πρέπει να ζει τη θεϊκή απλότητα
χωρίς να έχεις πνευματική λαιμαργία
διότι ο διάβολος φέρει το συναίσθημα της αυταρέσκειας.
Για να βαδίσεις το δρόμο της πίστης
πρέπει να αρνηθείς κάθε δική σου κρίση,
επιθυμία, φαντασία για να προσκολληθείς
απόλυτα στην αγάπη του Θεού.

Καμπάνης Π.(2016). Άγιος Ιωάννης του Σταυρού – Ο ποιητής της μυστικιστικής θεολογίας.
Άρθρο στο ηλ/νικό περιοδικό Fractalart (26.10.2016) (απόσπασμα)

4. Άγιος Σιλουανός ο Αθωνίτης, Λόγος για την προσευχή

Όποιος αγαπά τον Κύριο, σκέφτεται πάντα Εκείνον και η θύμηση του Θεού γεννά την προσευχή. Αν δεν θυμάσαι τον Κύριο, τότε και δεν θα προσεύχεσαι και χωρίς την προσευχή δεν θα παραμείνη η ψυχή στην αγάπη του Θεού, γιατί η χάρη του Αγίου Πνεύματος έρχεται με την προσευχή. [...]

Η προσευχή δίνεται στον προσευχόμενο. [...]

Θα διακόψω για λίγο τον λόγο για την προσευχή.

Νοσταλγεί η ψυχή μου τον Κύριο και Τον αναζητώ με πόθο και η ψυχή μου δεν μπορεί να σκέφτεται τίποτε άλλο.

Διψά η ψυχή τον ζώντα Κύριο και το πνεύμα μου ορμά προς Αυτόν, ως Ουράνιο και στοργικό Πατέρα. Ο Κύριος μας υιοθέτησε διά του Αγίου Πνεύματος. Είναι γλυκός για την καρδιά ο Κύριος. Αυτός είναι η χαρά, η ευφροσύνη και η ασάλευτη ελπίδα μας.

Αγαθέ Κύριε, αναζητήσε σπλαγχνικά το πλάσμα Σου δείξε τον Εαυτό Σου στους ανθρώπους με το Άγιο Πνεύμα Σου, όπως δείχνεις τον Εαυτό Σου στους δούλους Σου.

Χαροποίησε, Κύριε, κάθε θλιμμένη ψυχή με την έλευση του Αγίου Σου Πνεύματος.

Δώσε, Κύριε, όσοι προσεύχονται σε Σένα να γνωρίσουν το Πνεύμα το Άγιο. [...]

Ψυχή που αγαπά τον Κύριο, δεν μπορεί να μην προσεύχεται, γιατί την έλκει προς Αυτόν η χάρη που εδοκίμασε στην προσευχή. [...]

Εγώ γνώρισα πως η προσευχή είναι εύκολη, γιατί βοηθά η χάρη του Θεού. Ο Κύριος μάς αγαπά υπερβολικά και μας αξιώνει να συνομιλούμε μαζί Του με την προσευχή και να μετανοούμε και να Τον δοξολογούμε.

Αδυνατώ να περιγράψω πόσο πολύ μας αγαπά ο Κύριος. Αυτή η αγάπη γνωρίζεται με το Άγιο Πνεύμα και η ψυχή του προσευχομένου γνωρίζει το Άγιο Πνεύμα. [...]

Σωφρόνιος, αρχιμανδρίτης (1978). *Ο Γέροντας Σιλουανός του Άθω* (1866-1938). Μτφρ. από τα Ρωσικά. Έσσεξ Αγγλίας: I. M. Τιμίου Προδρόμου, σ. 329-331, 334.



5. Η παρουσία του Θεού

Αν ανοίξουμε το Ψαλτήρι, αν φυλλομετρήσουμε τα πατερικά βιβλία, θα δούμε πόσο η αίσθηση της φαινομενικής απουσίας του Θεού πολλές φορές εκφράζεται από τα χείλη και του Δαβίδ και των αγίων. Λέει κάπου ο Δαβίδ: "ΐνα τί Κύριε απέστης μακρόθεν;" - γιατί κάθεται από μακριά; "υπεροράς εν ευκαιρίαις εν θλίψει;" - γιατί με περιφρονείς εκεί που πρέπει να έρθεις δίπλα μου, στις θλίψεις και στις ανάγκες μου; (Ψαλ. Θ΄ 22). Νοιώθω ξεχασμένος, νοιώθω εγκαταλελειμμένος. Μιλάω και δεν έρχεσαι, σε φωνάζω και δεν με ακούς, σε προσδοκώ και μένεις μακριά. Απών ο Θεός από τη ζωή μου, τη στιγμή που Τον ζητώ, τη στιγμή που Τον έχω ανάγκη.[...]

Αν προσέξουμε στις ευαγγελικές περικοπές που περιγράφουν την παρουσία του Θεού, θα διαπιστώσουμε ότι οι ευαγγελιστές αντί να χρησιμοποιούν τη λέξη ήλθεν ο Κύριος - σαν να ήταν κάπου και ήλθε -, προτιμούν την έκφραση εμφανίζει ή φανερώνει ο Χριστός τον εαυτό Του. Αυτό σημαίνει ότι το ερώτημα δεν είναι αν ο Χριστός, ο Θεός είναι παρών, αλλά πόσο Αυτός μας εμφανίζεται και πότε και πώς εμείς Τον βλέπουμε και ο καθένας μας Τον αισθάνεται [...].

Ο Θεός δεν είναι ο απών που έρχεται αλλά είναι ο παρών που κρύβεται. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο το ρήμα που συνήθως οι ευαγγελιστές και οι πατέρες μας αγαπούν να χρησιμοποιούν είναι ότι εμφανίζεται, βγαίνει από το κρύψιμό Του και μας φανερώνεται. Και μας φανερώνεται στους ανθρώπους που μπορούν να βλέπουν. Πρέπει να υπάρξει μια συνεργασία της στιγμής του Θεού για την ψυχή μας και της καθαρότητας των οφθαλμών μας για να αναγνωρίζουμε τον εμφανιζόμενο Θεό.

Νικόλαος, Μητροπολίτης Μεσογαίας και Λαυρεωτικής (2015). *Εκεί που δεν φαίνεται ο Θεός*.
Αθήνα: Σταμούλης, σ. 25-29.

6. Σχέση με το πρόσωπο του Θεού

Όπως μιλάμε στις διαπροσωπικές σχέσεις των ανθρώπων για υγιείς και νοσηρές σχέσεις, έτσι ακριβώς μπορούμε να μιλήσουμε στη σχέση μας με τον Θεό για υγιείς και νοσηρές σχέσεις. Γιατί και η σχέση μας με τον Θεό είναι κι αυτή μια διαπροσωπική σχέση. Διότι για μας ο Θεός είναι πρόσωπο. Και ως διαπροσωπική σχέση υπόκειται σε όλους τους ψυχολογικούς νόμους που χαρακτηρίζουν όλες τις διαπροσωπικές σχέσεις.

Φυσικά υπάρχουν διαφορές. Ποιες είναι οι διαφορές από τις διαπροσωπικές σχέσεις των ανθρώπων; Η μία είναι ότι το Πρόσωπο τούτο είναι άορατο, αισθητά δεν το συναντάμε με τα μάτια του σώματος. Δεύτερον, ότι είναι ένα Πρόσωπο το οποίο δεν σφάλει και δεν αμαρτάνει, όπως οι άλλοι άνθρωποι σφάλουν και αμαρτάνουν απέναντί μας. Καλούμαστε να μπούμε σε μια διαπροσωπική σχέση με ένα Πρόσωπο που έχει κάποιες ιδιαιτερότητες, αλλά δεν παύει να είναι πρόσωπο όμως.

Αν, παραδείγματος χάρη, έχω μια κτητική σχέση με κάποιον άνθρωπο, μια φιλία με κτητικότητα, αν έχω κτητική σχέση μέσα στον γάμο, αν δηλαδή με χαρακτηρίζουν εγωκεντρικές σχέσεις, ανώριμες και νοσηρές, το ίδιο πράγμα μπορεί να ισχύσει στη σχέση μου με τον Θεό. Να αισθάνεται κάποιος ότι έχει μια τόσο κτητική σχέση με τον Θεό ώστε να νομίζει ότι αυτός κατέχει πλήρως την αλήθεια, τον Θεό δηλαδή, και κανείς άλλος δεν την κατέχει όπως αυτός. Ή ότι αυτός απολαμβάνει μια ειδική εύνοια του Θεού που οφείλεται στην αρετή του.

Ένα άλλο παράδειγμα είναι η σχέση εξάρτησης με τον Θεό. Στα ζευγάρια μπορεί να αναπτυχθεί μια σχέση τέτοιας εξάρτησης που η σχέση να μην είναι ισότιμη, να μην προάγει την αγάπη, να μην προάγει την ελευθερία, αυτά τα στοιχεία του κατ' εικόνα.

Μα μήπως δεν υπάρχει σχέση εξάρτησης με τον Θεό; Υπάρχει, και εδώ χρειάζεται να κάνουμε μια διάκριση γιατί θα μπορούσε να πει κανείς: "Μα αλίμονο, δεν θα είναι η σχέση μας με τον Θεό σχέση εξάρτησης; Ισότιμοι είμαστε με τον Θεό; Αφού περιμένουμε από τον Θεό τα πάντα. Εδώ ψάλλουμε στον ψαλμό 103 "άμα αποστρέψεις το πρόσωπό σου από εμάς εξαφανιστήκαμε, μας κατόπιε το σκοτάδι, εσύ μας τα δίνεις όλα". Αυτό είναι πράγματι αλήθεια, συμβαίνει και ανήκει στις ιδιαιτερότητες της σχέσης με τον Θεό. Όμως και εδώ μπορούμε να διακρίνουμε σχέση εξάρτησης με την έννοια ότι ο άνθρωπος σε αυτή την περίπτωση αχρηστεύεται, όταν κάνει σχέση εξάρτησης με τον Θεό. Αχρηστεύεται όπως εκείνη η κοπέλα που θα κάνει σχέση εξάρτησης με τον αγαπημένο της. Αχρηστεύει την προσωπικότητά της και τα περιμένει όλα από εκείνον. Δεν είναι αυτής της λογικής ο Θεός. Δεν θέλει να αχρηστεύσουμε την προσωπικότητά μας.

Έτσι η σχέση με τον Θεό είναι υγιής, όταν δεν αχρηστεύει τον άνθρωπο αλλά και όταν δεν αχρηστεύει τον Θεό.

Γιατί υπάρχουν σχέσεις ανθρώπων με τον Θεό, οι οποίες ενώ αυτοί όλο μιλούν για τον Θεό [...], στην πράξη αχρηστεύουν τον Θεό, δηλαδή Του λένε "κάνε πέρα γιατί εγώ ξέρω καλύτερα".

Το δύσκολο είναι να υπάρχει η θεανθρωπότητα, η θεανθρώπινη συνεργασία. Πάντα τα άκρα είναι πιο εύκολα και γι' αυτό είχαμε τόσες πολλές αιρέσεις στην πορεία της Εκκλησίας.

Θερμός, π. Β. (2009). Άνθρωπος μόνος και μπερδεμένος ψάχνει. Αθήνα: Αρμός, σ. 188-192.

7. El Greco (1590). Η αγωνία στον Κήπο (της Γεθσημανή). Εθνική Πινακοθήκη, Λονδίνο



8. **Τραγούδι, Δίψα** (2003)

Στίχοι, Μουσική: Ν. Πορτοκάλογλου

Δίσκος: Δίψα

Δεν είν' η Κίρκη,
η μάγισσα, του σεξ η θεά,
η Καλυψώ, η Ναυσικά
με του μπαμπά τα λεφτά.
Δεν είν' η θάλασσα, ο ήλιος,
τα χαμένα νησιά.
Δεν είναι τίποτα απ' όλα
κι είναι όλ' αυτά...

Είν' η κρυφή σου, η ατέλειωτη δίψα
είν' η δίψα που σε κρατά ζωντανό.
Είν' η κρυφή σου, η ατέλειωτη δίψα
είν' η δίψα για καθαρό ουρανό.

Δεν είν' οι φίλοι, τα ξενύχτια,
τσιγάρα, ποτά
οι μουσικές, οι μουσικές
γύρω απ' την ίδια φωτιά.
Παλιά σου όνειρα, ταξίδια
με καινούργια πανιά
Δεν είναι τίποτα απ' όλα
κι είναι όλ' αυτά... [...]

Παλιές σου νίκες και ήττες
και λάθη σωστά.
Η ξενιτιά, η ξενιτιά
του γυρισμού η χαρά
κι αυτός ο κάποιος που σου γνέφει
απ' το λιμάνι μακριά
Δεν είναι τίποτα απ' όλα
Κι είναι όλ' αυτά... [...]

Για ουρανό
που χρώματα αλλάζει
και σαν ποτάμι μοιάζει,
σαν νερό.
Σαν το νερό
που σκύβεις και το πίνεις
μα τη φωτιά δε σβήνεις,
δε σβήνεις τον καημό
για ουρανό...



Τρόπος ουσιαστικής επικοινωνίας: αναζητώντας ένα πρότυπο.

1. Επί του Όρους ομιλία (Μτ κεφ. 5-7).



- 5, 5-11: Οι Μακαρισμοί

[...] 5 »Μακάριοι όσοι φέρονται με πραότητα στους άλλους, γιατί αυτοί θα κληρονομήσουν τη γη της επαγγελίας.

6 »Μακάριοι όσοι πεινούν και διψούν για την επικράτηση του θελήματος του Θεού, γιατί ο Θεός θα ικανοποιήσει την επιθυμία τους.

7 »Μακάριοι όσοι δείχνουν έλεος στους άλλους, γιατί σ' αυτούς θα δείξει ο Θεός το έλεός του.

8 »Μακάριοι όσοι έχουν καθαρή καρδιά, γιατί αυτοί θα δουν το πρόσωπο του Θεού.

9 »Μακάριοι όσοι φέρνουν την ειρήνη στους ανθρώπους, γιατί αυτοί θα ονομαστούν παιδιά του Θεού.

10 »Μακάριοι όσοι διώκονται για την επικράτηση του θελήματος του Θεού, γιατί σ' αυτούς ανήκει η βασιλεία του Θεού.

11 »Μακάριοι είστε όταν σας χλευάσουν και σας καταδιώξουν και σας κακολογήσουν με κάθε ψεύτικη κατηγορία εξαιτίας μου.

- 5, 23-25: «[...] όταν προσφέρεις το δώρο σου στο ναό κι εκεί θυμηθείς πως ο αδερφός σου έχει κάτι εναντίον σου, άφησε εκεί, μπροστά στο θυσιαστήριο του ναού, το δώρο σου και πήγαινε να συμφιλιωθείς πρώτα με τον αδερφό σου, και ύστερα έλα να προσφέρεις το δώρο σου. [...]».

- 5, 27-28: «Ακούσατε επίσης πως δόθηκε στους προγόνους μας η εντολή: μη μοιχεύσεις. Εγώ όμως σας λέω πως όποιος βλέπει μια γυναίκα με πονηρή επιθυμία, έχει κιόλας διαπράξει μέσα του μοιχεία μ' αυτήν».

- 5, 34. 37: «Εγώ όμως σας λέω να μην ορκίζεστε καθόλου· ούτε στον ουρανό, γιατί είναι ο θρόνος του Θεού· ... Το “ναι” σας να είναι ναι και το “όχι” σας να είναι όχι».

- 5, 39. 42: «Εγώ όμως σας λέω να μην αντιστέκεστε στον κακό άνθρωπο· αλλά αν κάποιος σε χτυπήσει στο δεξί μάγουλο, γύρισέ του και το άλλο. [...] Σ' εκείνον που σου ζητάει κάτι, να του το δίνεις, κι αν κάποιος θέλει να του δανείσεις κάτι, μην του το αρνηθείς».

- 5, 44. 46: «Εγώ όμως σας λέω: Ν' αγαπάτε τους εχθρούς σας, να δίνετε ευχές σ' αυτούς που σας δίνουν κατάρες, να ευεργετείτε αυτούς που σας μισούν, και να προσεύχεστε γι' αυτούς που σας κακομεταχειρίζονται και σας καταδιώκουν. [...] Γιατί, αν αγαπήσετε μόνο όσους σας αγαπούν, ποια αμοιβή περιμένετε από το Θεό; Το ίδιο δεν κάνουν κι οι τελώνες;».

- 6, 1. 3: «Να προσέχετε την ελεημοσύνη σας, να μη γίνεται μπροστά στους ανθρώπους, με σκοπό να σας επιδοκιμάσουν. [...] Εσύ, αντίθετα, όταν δίνεις ελεημοσύνη, ας μην ξέρει ούτε το αριστερό σου χέρι τι κάνει το δεξί σου».



Cosimo Rosselli (1482). *Η επί του Όρους ομιλία*. Νωπογραφία. Cappella Sixtina (Βατικανό).

- 6, 6-7: «[...] όταν προσεύχεσαι, πήγαινε στο πιο απόμερο δωμάτιο του σπιτιού σου, κλείσε την πόρτα σου και προσευχήσου εκεί κρυφά στον Πατέρα σου· κι ο Πατέρας σου, που βλέπει τις κρυφές πράξεις, θα σε ανταμείψει φανερά. Όταν προσεύχεστε, μη φλυαρείτε όπως οι ειδωλολάτρες, που νομίζουν ότι με την πολυλογία τους θα εισακουστούν».

- 6, 14. 17: «Αν συγχωρήσετε τους ανθρώπους για τα παραπτώματά τους, θα σας συγχωρήσει κι εσάς ο ουράνιος Πατέρας σας. [...] Όταν νηστεύεις, περιποιήσου τα μαλλιά σου και νίψε το πρόσωπό σου [...]»

- 7, 1-2. 12. 15. 17. 21: «Μην κρίνετε τους συνανθρώπους σας, για να μη σας κρίνει κι εσάς ο Θεός. Με το κριτήριο που κρίνετε θα κριθείτε, και με το μέτρο που μετράτε θα μετρηθείτε. [...] Όλα όσα θέλετε να σας κάνουν οι άλλοι άνθρωποι, αυτά να τους κάνετε κι εσείς· [...] Φυλαχτείτε από τους ψευδοπροφήτες, που σας έρχονται ντυμένοι σαν πρόβατα, από μέσα τους όμως είναι λύκοι αρπακτικοί. [...] Ένα καλό δέντρο κάνει καλούς καρπούς, ενώ το άχρηστο δέντρο κάνει άχρηστους καρπούς. [...] Στη βασιλεία του Θεού δε θα μπει όποιος μου λέει “Κύριε, Κύριε”, αλλά όποιος κάνει το θέλημα του ουράνιου Πατέρα μου».

2. Συνολική θεώρηση της διδασκαλίας του Αγίου Κοσμά για την επικοινωνία



[...] Όλη η διδασκαλία του [Πατροκοσμά] για την επικοινωνία διέπεται από ορισμένες βασικές αρχές, οι οποίες μπορούν να εξασφαλίσουν στην επικοινωνία επιτυχία και συνέχεια. Κάθε αρχή, μάλιστα, είναι δομημένη πάνω στην άλλη δημιουργώντας ένα οργανικό σύνολο. Η **πρώτη** από αυτές είναι ο σεβασμός του άλλου ως προσώπου, που απορρέει από την πλήρη ισοτιμία των ανθρώπων μεταξύ τους απέναντι στο Θεό και από την κοινή φύση που Εκείνος τους χάρισε. Ο άλλος, λοιπόν, αντιμετωπίζεται ως Άνθρωπος με χαρίσματα αλλά και ατέλειες, και αποκτά αξία ή, καλύτερα, ανακτά τη χαμένη του αξία.

....η **δεύτερη** αρχή της διαπροσωπικής επικοινωνίας, που είναι η ταπεινοφροσύνη, δηλαδή η διάθεση αναγνώρισης των προσωπικών ορίων και της προσωπικής αστοχίας, που οδηγεί στη μετάνοια, και συνδέεται άρρηκτα και με τη διάθεση συγχώρεσης του άλλου. Κατ' επέκταση, εισάγεται η αλληλοσυγχώρεση [...]. Με αυτόν τον τρόπο επιλύονται οι διαφορές και αποκαθίσταται η ενδεχομένως διαταραγμένη επικοινωνία τόσο με τον άλλο, όσο, όμως, και με τον εαυτό [...].

Οι δυο αυτές αρχές μαζί ενεργοποιούν τον άνθρωπο και τον καλούν να δείξει ενεργό πνευματικό ενδιαφέρον (**τρίτη** αρχή), π.χ. με την προσευχή. Ο άνθρωπος βγαίνει από την αδιαφορία του για τον Άλλο και έρχεται να τον συναντήσει, για να τον σώσει και να σωθεί.

Η επικοινωνία, λοιπόν, δεν είναι αυτοσκοπός, αλλά ουσιαστική συνάντηση δύο προσώπων που το ένα ενδιαφέρεται ενεργά για το άλλο. Αυτό το ενδιαφέρον μετουσιώνεται σε αγάπη για τον άλλον, η οποία εμπνέεται από την αγάπη για το Θεό, και συνιστά την **τέταρτη** αρχή. Η κίνηση προς τον άλλο, που εκφράζεται με την επικοινωνία, οφείλει να είναι αγαπητική. Η αγάπη προς το Θεό και το συνάνθρωπο είναι κάτι που επαναλαμβάνεται συχνά στις Διδαχές και έχει πάντα εσχατολογική προοπτική. Όλα εμπνέονται από το Θεό και οδηγούν πάλι σ' Αυτόν. Η αγάπη όμως αυτή δε νοείται χωρίς την έμπρακτη απόδειξή της, όπως ακριβώς συμβαίνει λ.χ. με την αγάπη της μητέρας προς το παιδί της. Στο σημείο αυτό παρατηρούμε τη σύζευξη της λεκτικής με τη μη λεκτική επικοινωνία, ώστε να φαίνεται και να υπάρχει συνέπεια λόγων και έργων, που καθιστούν την επικοινωνία γνήσια, αυθεντική και αξιόπιστη.

Ακανθοπούλου, Κ. (2009). *Η παιδαγωγική επικοινωνία του Αγίου Κοσμά του Αιτωλού μέσα από τις Διδαχές του*. Θεσσαλονίκη: Βάνιας, σ. 187-191.

