

## Η νηστεία και η προσευχή κατά τον άγιο Γρηγόριο Παλαμά

/ [Γενικά Θέματα](#)



### • Του Πρωτοπρεσβυτέρου Παναγιώτου Σπαθή\*

Σεβασμιώτατε, σεβαστοί πατέρες και αγαπητοί εν Χριστώ αδελφοί. Σήμερα Β΄ Κυριακή των Νηστειών και η Εκκλησία μας αφιέρωσε την ημέρα αυτή στον μεγάλο Πατέρα και Διδάσκαλο της, άγιο Γρηγόριο τον Παλαμά, αρχιεπίσκοπο Θεσσαλονίκης. Κανονικά η μνήμη του αγίου Γρηγορίου του Παλαμά τιμάται στις 14 Νοεμβρίου, ημέρα της κοιμήσεώς του. Η αγία μας Εκκλησία όμως, επέλεξε με τη σημερινή ημέρα να προβάλλει το πρόσωπο του αγίου Γρηγορίου, για να μας υπενθυμίζει τους αγώνες του για τη διαφύλαξη και προβολή της αληθείας. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι η σημερινή ημέρα αποτελεί προέκταση και συνέχεια της προηγούμενης Κυριακής της Ορθοδοξίας, καθώς η διδασκαλία του αγίου εκφράζει με τον πιο δυναμικό τρόπο την Ορθόδοξη πίστη μας.

Στο σημείο αυτό, αξίζει να αναφερθούμε εν συντομία, σε ορισμένα στοιχεία που

αφορούν το βίο του αγίου. Ο άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς γεννήθηκε στην Κωνσταντινούπολη το έτος 1296, από ευλαβέστατους και αγίους γονείς. **Η μόρφωση που έλαβε ήταν σπουδαία και αξιοθαύμαστη. Χαρακτηριστικά που τον διέκριναν, η οξυδέρκεια και η ευφυΐα του.** Για το λόγο αυτό οι αυτοκράτορες θέλανε να τον προωθήσουν σε ανώτατα πολιτικά αξιώματα. Παρόλα αυτά, ο άγιος επιθυμούσε διακαώς να ακολουθήσει το δρόμο του μοναχισμού. Αρχικά, ασκήτεψε στην περιοχή της Θράκης, στη συνέχεια, στο Άγιον Όρος και τη Βέροια. Παρά τις ταλαιπωρίες και άδικες φυλακίσεις που υπέστη, ο Θεός τον αξίωσε ώστε να εκλεγεί Αρχιεπίσκοπος Θεσσαλονίκης. Ως χαρακτήρας ήταν υπερβολικά πράος, αλλά γινόταν μαχητικός όταν υπερασπιζόταν θέματα που σχετιζονταν με τον Θεό και τη σωτηρία του ανθρώπου. Ο άγιος κοιμήθη το έτος 1357 σε ηλικία 61 ετών. Μετά το θάνατό του άρχισε να τιμάται στη συνείδηση των πιστών ως άγιος. Με συνοδική απόφαση του Οικουμενικού Πατριαρχείου το 1368 ανακηρύχθηκε και επίσημα Άγιος της Ορθοδόξου Εκκλησίας. Το ιερό του λείψανο, σήμερα, σώζεται εντός του Μητροπολιτικού Ναού της Θεσσαλονίκης, ναός που φέρει και το όνομά του.

Όσον αφορά το μεγαλειώδες θεολογικό του έργο, δεν μπορούμε στην παρούσα ομιλία να αποδώσουμε το μέγεθός του. Ωστόσο, θα επιχειρήσουμε να προσεγγίσουμε και να εστιάσουμε σε ορισμένα καίρια σημεία της θεολογίας του και στη συνέχεια θα δούμε τη σπουδαιότητα της νηστείας και της προσευχής κατά τον άγιο Γρηγόριο Παλαμά.

**Ο άγιος, αδελφοί μου, δεν ήταν σε καμία περίπτωση στοχαστής θεολόγος και φιλόσοφος, δηλαδή δε μιλούσε διανοητικά και φανταστικά, αλλά εκ πείρας.** Η γνώση του Θεού όπως μας επισημαίνει ο ίδιος, δεν είναι εγκεφαλική, αλλά εμπειρική. Προηγείται η κάθαρση της καρδιάς και ακολουθεί η θεραπεία της ψυχής. Αυτό τονίζεται και σε έναν από τους οκτώ μακαρισμούς του Κυρίου, που λέγει: «Μακάριοι οί καθαροί τῆ καρδίᾳ ὅτι αὐτοὶ τὸν Θεὸν ὄψονται» (Ματθ. 5, 8). Κύριο μέλημα του αγίου λοιπόν, είναι η εμπειρική γνώση του Θεού, η θεογνωσία, μέσω της κάθαρσης των αμαρτωλών παθών. Αυτή επιτυγχάνεται με διαρκή πνευματικό αγώνα και παθήματα. Όπως έλεγε χαρακτηριστικά, μόνον εάν ο πιστός «πάθει τά θεῖα», μπορεί να φτάσει στην αληθινή γνώση του Θεού.

Βέβαια, ο άνθρωπος δε σώζεται από μόνος του, με τις ιδέες, τα ιδανικά, τις αξίες, και τα ηθικά πρότυπα. Σώζεται όταν αγωνιστεί πνευματικά και έχει γνώση ότι αυτός ο αγώνας που κάνει είναι ένα μέσο, μία μέθοδος, η οποία τον οδηγεί στο να έρθει σε άμεση επαφή με τη Χάρη του Αγίου Πνεύματος. Αυτή η Χάρη δεν είναι κάτι το άπιαστο και αόριστο, αλλά είναι μια συγκεκριμένη ενέργεια (άκτιστη ενέργεια) και ο χώρος της Χάριτος είναι η Αγία μας Εκκλησία. Εκτός Εκκλησίας,

δεν μπορεί να ενεργήσει το μυστήριο της θέωσης του ανθρώπου. Ενώ, εντός της Εκκλησίας, ο πιστός μετέχει στη ζωή της, στα μυστήριά της και σε όλη την ασκητική της ζωή. Γι' αυτό και στα κείμενα του Αγίου Γρηγορίου του Παλαμά, δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην αξία της προσευχής και της νηστείας, οι οποίες θεραπεύουν την ψυχή του ανθρώπου και την οδηγούν στον Θεό.

**Πιο συγκεκριμένα, με την προσευχή πραγματοποιείται εντός του ανθρώπου το μυστήριο της θεώσεως.** Από την πρώτη στιγμή που ο άνθρωπος θα σταθεί ενώπιον του Θεού και θα πει: «Κύριε Ίησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με τόν ἁμαρτωλό», από εκείνη την ώρα αρχίζει να ενεργείται μέσα του το μυστήριο της σωτηρίας του. Δεν είναι δυνατό ο άνθρωπος να επικαλεστεί το όνομα του Χριστού και να μην επιτελεστεί μέσα του μία αλλοίωση, μία ενέργεια. Μπορεί πολλές φορές η καρδιά μας να μην αισθάνεται τίποτα, να' ναι σκληρή. Αυτό όμως δε σημαίνει ότι δεν ενεργεί το μυστήριο της προσευχής. Ο Αγ. Γρηγόριος βίωσε το σκότος της ύπαρξής του και έζησε για ένα διάστημα της ζωής του το τι σημαίνει να είσαι μακριά από το Θεό, η καρδιά σου να κινείται σ' ένα σκότος και να είναι σκληρή σαν πέτρα. Γι' αυτό τον λόγο γράφει στον βίο του ότι για μεγάλο μέρος της ζωής του θρηνούσε απαρηγόρητα και έλεγε: «Κύριε Ίησοῦ Χριστέ, φώτισον μου τό σκότος». Αυτή ήταν η αδιάλειπτος προσευχή του αγίου, που έβγαινε μέσα από τα βάθη της καρδιάς του, γιατί ήταν το βίωμα και η εμπειρία του.

Επιπλέον, ο άγιος τονίζει ότι η προσευχή δεν είναι προνόμιο μόνον των μοναχών, αλλά δώρο που δίνεται σε όποιον επιθυμεί να ενωθεί με τον Κύριο. Όταν ο νους, βρίσκεται ενωμένος με την καρδιά δεν πρέπει να παραμένει αργός, αλλά να λέγει ακατάπαυστα την ευχή «Κύριε Ίησοῦ Χριστέ, Υιέ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με». Με την μέθοδο αυτή, μέρα με τη μέρα, ο νους δεν επηρεάζεται από τους διάφορους πειρασμούς και αυξάνει καθημερινά την αγάπη του προς τον Θεό. Ο ίδιος ο άγιος μας προτρέπει, όταν προσευχόμαστε, το μυαλό μας να είναι διαρκώς στραμμένο προς τον Θεό. Ακόμα και όταν δε βρισκόμαστε μέσα στο ναό, μπορούμε να προσευχόμαστε νοερά προς τον Θεό. Μπορεί ο καθένας μας να προσεύχεται είτε στη δουλειά, είτε στο περπάτημα ή ακόμα και ξαπλωμένος, όταν υπάρχει λόγος. Επί παραδείγματι, ο Απόστολος Παύλος προσευχόταν στη φυλακή του ανάσκελα, επειδή τον κρατούσαν σ' αυτήν τη στάση τα δεσμά του (Πράξ. 16, 24-25). Αν όμως, κατά τη διάρκεια της προσευχής, ο νους μας άλλοτε στρέφεται στον Θεό και άλλοτε ξεφεύγει, αυτό είναι σημάδι ότι δεν αναθέσαμε ολόκληρο τον εαυτό μας σε Αυτόν.

**Εδώ θα ήθελα να επισημάνω το εξής:** Η προσευχή δεν είναι αίτηση για παροχές. Με την προσευχή δεν μετατρέπουμε τον Θεό σε υπηρέτη, ώστε να ικανοποιήσει τα θελήματά μας. Είναι σαν να του λέμε, ότι Εσύ δεν ξέρεις τι έχουμε

ανάγκη και είμαστε σοφότεροι από Εσένα. Πραγματική, όμως, προσευχή είναι να μη ζητούμε τίποτε άλλο, παρά μόνον τον ίδιο τον Θεό. Για το λόγο αυτό και ο Κύριος συνιστά σε όλους μας, να μην αγωνιούμε για τις καθημερινές μέριμνες αλλά να ζητούμε πρώτα τη Βασιλεία Του, και όλα τα άλλα που έχουμε πραγματικά ανάγκη θα μας δοθούν χωρίς να τα ζητήσουμε (Ματθ. 6, 33).

Έτσι, **ο άγιος Γρηγόριος** παρατηρεί ότι η προσευχή δεν πραγματοποιείται για να ελκύσουμε τον Θεό προς εμάς, αφού είναι πανταχού παρών, αλλά για να ανεβαίνουμε εμείς προς Αυτόν και να μετέχουμε της ζωοποιού χάρις Του. Όταν όμως, δεν εντάσσουμε την ειλικρινή προσευχή στη ζωή μας, τότε ο νους απομακρύνεται από τον Θεό, μάχεται κατά του πλησίον του, αποθηριώνεται και γίνεται όμοιος με τα άλογα κτήνη. Πράγματι αδελφοί μου όταν ο νους μας δεν είναι κοντά στον Θεό, τότε συνεχώς ασχολείται με τα λάθη και τις αστοχίες των διπλανών του.

Επιπλέον, ο άγιος Γρηγόριος τονίζει ιδιαιτέρως και τη σπουδαιότητα της νηστείας. Σημειώνει ότι υπάρχει η ευλογημένη νηστεία, αλλά και η δαιμονική. Όταν πίσω από τη νηστεία κρύβεται ο εγωισμός και η υπερηφάνεια, τότε η νηστεία αυτή συγγενεύει με το ίδιο το διάβολο. Γνωρίζουμε ότι οι δαίμονες ασιτούν, δηλαδή δεν τρώνε απολύτως τίποτε. Εντούτοις έχοντας υπερηφάνεια και μίσος προς τον Θεό και τον άνθρωπο, δεν ωφελούνται σε τίποτα. Το αντίθετο της νηστείας όμως, είναι η γαστριμαργία. Η παράβαση της νηστείας δημιουργεί πολλές ανωμαλίες στην ψυχή αλλά και στο σώμα, ενώ η διαφύλαξη της νηστείας ηρεμεί τον άνθρωπο και τις κοινωνίες. Για να μας δώσει ο άγιος να κατανοήσουμε καλύτερα αυτή του τη διδασκαλία, μας δίνει ένα παράδειγμα από όσα συνέβαιναν στη Θεσσαλονίκη, την πόλη που διαποίμανε ως επίσκοπός της. Τις εβδομάδες που ο κόσμος δε νήστευε στην πόλη επικρατούσαν ταραχές, κραυγές, μάχες, ακουγόταν άσματα πονηρά και άσεμνοι γέλωτες. Όταν όμως, ξεκινούσε η περίοδος της νηστείας, όλα αυτά μεταβάλλονταν επί το σεμνότερο.

Ένα ακόμη εμπόδιο, που φέρει ο πονηρός στον αγώνα της νηστείας είναι οι πονηροί λογισμοί. Σε εκείνους που νηστεύουν, βάζει λογισμούς για να θυμηθούν τα λάθη και τις πτώσεις των άλλων και να οδηγηθούν στην κατάκριση και την πτώση. Για το λόγο αυτό ο άγιος συνιστά σε όλους μας, την περίοδο της νηστείας να καλλιεργούμε την αγάπη προς τον πλησίον. Μας τονίζει ότι η νηστεία πρέπει να συνδέεται με όλες τις αρετές για να επιφέρει πνευματικούς καρπούς. Φυσικά, όταν μιλούμε για αρετές δεν αναφερόμαστε σε πράξεις επιφανειακού χαρακτήρα, αλλά για τις ενέργειες του Θεού, όπως είναι η ειρήνη, η αγάπη και η δικαιοσύνη. Κορυφαία όμως αρετή αποτελεί η ταπείνωση, η οποία νικάει κάθε ανθρώπινη κακία και μας ανάγει προς τον Θεό. Συνεπώς, η ειλικρινής νηστεία μας βοηθά

πραγματικά στον αγώνα αυτό της ταπείνωσης και της μετάνοιας, καθώς όταν νηστεύουμε κόβουμε την προσωπική μας θέληση υπακούοντας στην Εκκλησία και όχι στο εγώ μας. Όταν ο άνθρωπος προχωρήσει μέσα στη νηστεία, την προσευχή και στη χάρη του Θεού, τότε επικρατεί μέσα του ηρεμία. Οι ψυχικές και σωματικές δυνάμεις αποκτούν αρμονία και ο άνθρωπος χριστοποιείται και γίνεται όπως τον έπλασε ο Θεός κατ' αρχάς. Και τότε ο άνθρωπος χαίρεται πραγματικά τον εαυτό του. Γίνεται ναός του Αγίου Πνεύματος.

Αγαπητοί μου αδελφοί, στο σημείο αυτό θα ήθελα να τονίσω, ότι είμαστε ιδιαίτερα ευλογημένοι που είμαστε ορθόδοξοι χριστιανοί και έχουμε τους αγίους οδοδείκτες στη ζωή μας. Ένας τέτοιος ξεχωριστός οδοδείκτης είναι και **ο άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς**, που αποτέλεσε για την Εκκλησία μας το φλογερό κήρυκα της χάριτος και του φωτός του Θεού. Ο Παλαμάς διακήρυττε συνεχώς την αλήθεια και υπέστη πολλούς διωγμούς στη ζωή του, γιατί δεν ήθελε να προδώσει την εμπειρία της Εκκλησίας. Δεν ήθελε να προδώσει την πραγματικότητα της σωτηρίας του ανθρώπου, όπως μας την παρέδωσαν οι προφήτες, οι απόστολοι και άγιοι της Εκκλησίας. Αυτή η Εκκλησία είμαστε και εμείς σήμερα, είμαστε μέλη και τέκνα Της και ιδιαίτερα ευλογημένοι από τον Θεό που βρισκόμαστε στο χώρο αυτό που διαφυλλάτει την αλήθεια της σωτηρίας.

Έχοντας λοιπόν αυτή την παρακαταθήκη, ευχηθείτε Σεβασμιώτατε να αγωνισθούμε και αυτή την περίοδο της Αγίας και Μεγάλης Τεσσαρακοστής, να τρέξουμε μετά πολλής προθυμίας σε αυτό τον αγώνα, γνωρίζοντας ότι στο τέρμα δεν έχουμε έπαθλο μια ηθική ικανοποίηση, αλλά μια ολοκληρωτική ένωση με τον Αναστάνα Χριστό. Αμήν.

**\*Ομιλία κατά τον κατανυκτικό Εσπερινό της Β΄ Κυριακής των Νηστειών**