



Σχολή Ανθρωπιστικών Σπουδών
Σπουδές στην Ορθόδοξη Θεολογία

Διπλωματική Εργασία

Τίτλος: *«Το μυστήριο της σιωπής στην Ορθόδοξη Παράδοση και ο σύγχρονος άνθρωπος»*

Ασπασία Σγαρδέλη

A.M. 163691

Επιβλέπων καθηγητής: Καθηγητής Σταύρος Γιαγκάζογλου

Πάτρα, 2026

Η παρούσα εργασία αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία του/της φοιτητή/φοιτήτριας («συγγραφέας/δημιουργός») που την εκπόνησε. Στο πλαίσιο της πολιτικής ανοικτής πρόσβασης ο συγγραφέας/δημιουργός εκχωρεί στο ΕΑΠ, μη αποκλειστική άδεια χρήσης του δικαιώματος αναπαραγωγής, προσαρμογής, δημόσιου δανεισμού, παρουσίασης στο κοινό και ψηφιακής διάχυσής τους διεθνώς, σε ηλεκτρονική μορφή και σε οποιοδήποτε μέσο, για διδακτικούς και ερευνητικούς σκοπούς, άνευ ανταλλάγματος και για όλο το χρόνο διάρκειας των δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας. Η ανοικτή πρόσβαση στο πλήρες κείμενο για μελέτη και ανάγνωση δεν σημαίνει καθ' οιονδήποτε τρόπο παραχώρηση δικαιωμάτων διανοητικής ιδιοκτησίας του συγγραφέα/δημιουργού ούτε επιτρέπει την αναπαραγωγή, αναδημοσίευση, αντιγραφή, αποθήκευση, πώληση, εμπορική χρήση, μετάδοση, διανομή, έκδοση, εκτέλεση, «μεταφόρτωση» (downloading), «ανάρτηση» (uploading), μετάφραση, τροποποίηση με οποιονδήποτε τρόπο, τμηματικά ή περιληπτικά της εργασίας, χωρίς τη ρητή προηγούμενη έγγραφη συναίνεση του συγγραφέα/δημιουργού. Ο συγγραφέας/δημιουργός διατηρεί το σύνολο των ηθικών και περιουσιακών του δικαιωμάτων.

Τίτλος: *«Το μυστήριο της σιωπής στην Ορθόδοξη Παράδοση και ο σύγχρονος άνθρωπος»*

Ασπασία Σγαρδέλη

Επιτροπή Επίβλεψης Διπλωματικής Εργασίας

Επιβλέπων Καθηγητής

Συν-Επιβλέπων Καθηγητής

Σταύρος Γιαγκάζογλου

Αλέξανδρος Χουλιάρης

Πάτρα, 2026

Στα παιδιά μου

Περίληψη

Η αξία της σιωπής αναδεικνύεται από τα αρχαία χρόνια και εξυμνείται στην Αγία Γραφή και στους Πατέρες της Εκκλησίας. Η σιωπή έχει ριζωθεί στην ασκητική ζωή της Εκκλησίας, στη φιλοκαλική-ησυχαστική και στη νηπτική παράδοση. Η αξία της στον άνθρωπο έχει αναδειχθεί διαχρονικά τόσο από τους ορθόδοξους μοναχούς στην Ανατολή όσο και πρόσφατα από τους τραπιστές μοναχούς στη Δύση. Αποκαλύπτει το μυστήριο της ζωής και το μυστήριο του Θεού. Είναι η γλώσσα του μέλλοντος αιώνας και ένας άλλος Λόγος. Η σιωπή μέσα σε έναν κόσμο πολύβουο και πολύλογο αναδεικνύεται άλλοτε ως αδυναμία και άλλοτε ως δύναμη. Δεν είναι απλά μια επιλογή αλλά ένας τρόπος και μια στάση ζωής, που πηγάζει μέσα από το μυστήριο του Θεού και ασκείται στο πλαίσιο της εν Χριστώ ζωής.

Λέξεις-κλειδιά: σιωπή, διάκριση, άρρητο, μυστήριο, Λόγος

Abstract

Title: “The mystery of silence in the Orthodox tradition and the modern man”

The spiritual value of silence emerges from ancient times and is praised in the Holy Bible and the Holy Fathers. Silence is rooted in the ascetic life of Church, in the patristic tradition of Philokalia, in the hesychasm and in the neptic tradition. Her value is proven by the orthodox monks and the trappists monks. Silence reveals the mystery of life and the mystery of God. It is the language of the future eternal life and the God’s Word. Silence in the modern crowdy and talkative world is either a weakness or strength. It is not just a choice but a way and attitude of life, which comes from the mystery of God and is exercised within the framework of a life in Christ.

Keywords: silence, discratiion, unspeakable, mystery, Christ

Περιεχόμενα

Περίληψη.....	5
Abstract	6
Title: “The mystery of silence in the Orthodox tradition and the modern man”	6
Περιεχόμενα.....	7
Πρόλογος.....	8
Εισαγωγή	10
Ενότητα Α. Το μυστήριο της σιωπής στην Ορθόδοξη Παράδοση της Εκκλησίας.....	13
Κεφάλαιο 1 Η έννοια της σιωπής και η θεολογική της προσέγγιση.....	14
Κεφάλαιο 2 Η σιωπή στην αρχαία ελληνική γραμματεία.....	18
Κεφάλαιο 3 Η σιωπή στην Αγία Γραφή.....	21
Κεφάλαιο 4 Η σιωπή στην Πατερική θεολογία.....	29
Κεφάλαιο 5 «Σιωπή τιμάσθω τὰ ἄρρητα»: Το ρητό και το ἄρρητο στη δογματική θεολογία.....	35
Κεφάλαιο 6 Η σιωπή ως μυστήριο του μέλλοντος αιώνας.....	42
Κεφάλαιο 7 Το ήθος της σιωπής ως ασκητική, νηπτική, ησυχαστική και φιλοκαλική στάση.....	46
Κεφάλαιο 8 Η αγιορειτική σιωπή.....	59
Κεφάλαιο 9 Οι τραπιστές μοναχοί της Δύσης: Ο Τόμας Μέρτον	63
Ενότητα Β. Η σιωπή και ο σύγχρονος άνθρωπος.....	69
Κεφάλαιο 1 Η σιωπή στην σημερινή εποχή.....	70
Κεφάλαιο 2 Σιωπή, εικόνα και λόγος στον σύγχρονο πολιτισμό.....	79
Κεφάλαιο 3 Τέχνη και σιωπή	83
Κεφάλαιο 4 Η σιωπή στον σύγχρονο θεολογικό λόγο.....	93
Κεφάλαιο 5 Η πρόταση της σιωπής ως ένας άλλος Λ(λ)όγος.....	101
Κεφάλαιο 6 Η σημασία της σιωπής στην πνευματική και ψυχική κατάσταση του ανθρώπου.....	107
Κεφάλαιο 7 Σιωπή και διάκριση	113
Κεφάλαιο 8 Πρακτικές εφαρμογές της σιωπής στην καθημερινότητα	121
Συμπεράσματα	126
Πηγές	137
Ξενόγλωσση βιβλιογραφία.....	139
Ελληνική βιβλιογραφία	142

Πρόλογος

Ο άνθρωπος ζητάει στον ουρανό τη χαρά, την ειρήνη και την ευτυχία. Στον Θεό στρέφονται όλα τα όντα, έστω και ασυνείδητα γιατί ο Θεός είναι το παν. Αυτήν την τάση της ψυχής για τον ουρανό την έχει όλος ο κόσμος. Ζητάει το αιώνιο μακριά απ’ όλους κι απ’ όλα, ζητάει να βρει τη χαρά στον Θεό και να κατανοήσει το μυστήριο του Θεού¹. Τον αναζητά ασυνείδητα ή ενσυνείδητα χωρίς να ξέρει τον τρόπο να τον ανακαλύψει και να τον αποκαλύψει. Ο τρόπος είναι ένας. Ο Θεός βρίσκεται μέσα στη σιωπή και μέσα από τη σιωπή. Ο Θεός είναι σιωπή. Το θέμα της παρούσας διπλωματικής εργασίας «Το μυστήριο της σιωπής στην Ορθόδοξη Παράδοση και ο σύγχρονος άνθρωπος» επιλέχθηκε επειδή αποτελεί ένα επίκαιρο φαινόμενο με θεολογικές, κοινωνικές, ψυχολογικές, φιλοσοφικές και πολιτισμικές προεκτάσεις. Στην παρούσα Διπλωματική εργασία θα εξεταστεί το μυστήριο της σιωπής στην Ορθόδοξη χριστιανική παράδοση αλλά και πώς η σιωπή αναδεικνύεται αναπόσπαστη έκφραση και μαρτυρία της εν Χριστώ ζωής.

Στόχος της εργασίας είναι να αναδείξει ότι η σιωπή δεν είναι αδυναμία ή απομόνωση, αλλά ένα αναπόσπαστο στοιχείο του χριστιανού και συνιστά προϋπόθεση για την αληθινή και πνευματική ανακαίνιση του ανθρώπου. Το ενδιαφέρον για την κατάρτιση αυτής της Διπλωματικής εργασίας προέκυψε γιατί ο σύγχρονος άνθρωπος εκλαμβάνει τον λόγο ως τον μοναδικό τρόπο για να αποκαλύψει το άρρητο και το ακατάληπτο και αδυνατεί να καταλάβει τη δύναμη της σιωπής που επιδρά στον ίδιο αλλά και στο περιβάλλον του.

Στον κόσμο της αδιάκοπης πληροφόρησης και φλυαρίας η σιωπή φαίνεται να έχει περιθωριοποιηθεί. Ο σημερινός άνθρωπος την αγνοεί, την μειώνει γιατί γι’ αυτόν είναι βάρος και όχι καταφύγιο. Πολλές φορές καλείται να αντιμετωπίσει τη σιωπή είτε όταν την επιλέγει συνειδητά είτε όταν του επιβάλλεται. Η σιωπή με αυτόν τον

¹ Γεώργιος Δημητρακόπουλος, «Ο όσιος Πορφύριος ο Κausοκαλυβίτης, ο βίος και η διδασκαλία του», Διπλωματική εργασία, ΑΠΘ, 2022, σ. 22.

τρόπο, αποκαλύπτει μυστικές πτυχές της ανθρώπινης ύπαρξης που ο λόγος αδυνατεί να εκφράσει.

Τέλος, στην έναρξη και στο τέλος αυτού του εγχειρήματος θα ήθελα να ευχαριστήσω τον επιβλέποντα Καθηγητή μου κ. Σταύρο Γιαγκάζογλου για την πολύτιμη καθοδήγηση του καθόλη τη διάρκεια εκπόνησης της Διπλωματικής εργασίας καθώς και τον συνεπιβλέποντα π. Αλέξανδρο Χουλιανά για τις πολύτιμες συμβουλές του.

Εισαγωγή

Η «σιωπή» προέρχεται από το ρήμα «σιωπάω-ῶ» και έχει ως κύρια σημασία την μη εκδήλωση λόγου, την αφωνία, και την αποσιώπηση². Η σιωπή μπορεί να είναι τριών ειδών. Υπάρχει σιωπή που γίνεται από περιφρόνηση, δηλαδή κάποιος περιφρονεί τον συνάνθρωπο του και δεν του μιλάει. Υπάρχει σιωπή που γίνεται, όταν είναι κανείς θυμωμένος ή στενοχωρημένος. Και υπάρχει και η σιωπή που ασκείται κατά Θεόν³.

Ο άνθρωπος από τη φύση του είτε απολαμβάνει τις κοινωνικές δραστηριότητες είτε βρίσκει γαλήνη και ισορροπία ανάμεσα στη μοναξιά και τη συντροφικότητα. Άρα, έχει ανάγκη και από τον συνάνθρωπο και από τη μοναξιά ή αλλιώς από την παύση της φλυαρίας, προκειμένου να αναζωογονηθεί και να επανακτήσει τις δυνάμεις του. Η σιωπή είναι μια ενσυνείδητη επιλογή του ανθρώπου γιατί δύναται να συνιστά μέσο αυτοελέγχου και πειθαρχίας ή δείγμα προσοχής, εμπάθυνας και επιφύλαξης. Σε άλλες περιπτώσεις η σιωπή μπορεί να μετατραπεί σε μηχανισμό προστασίας ή άμυνας, όπου σε αυτή την περίπτωση λειτουργεί ως καταφύγιο.

Η σιωπή φέρει έντονη πολιτισμική σημασία και πολλοί πολιτισμοί δίνουν προτεραιότητα στον λόγο, ενώ άλλες κοινωνίες ανθρώπων της αποδίδουν διαφοροποιημένες αξίες και ερμηνευτικές νοηματοδοτήσεις. Η σιωπή είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τον λόγο, παρόλο που φαινομενικά εκλαμβάνεται ως απουσία λόγου γιατί ακόμη και σε στιγμές σιωπής εκτυλίσσεται ένας εσωτερικός διάλογος. Στην καθημερινότητα, η στρατηγική χρήση της σιωπής μπορεί να ενισχύσει το πόσο

² Βασίλειος Χάδος, *Το μυστήριο της σιωπής κατά τον Άγιο Γρηγόριο τον Θεολόγο*, Διπλωματική εργασία, ΑΠΘ, 2018, Ανάκτηση 19-6-2024, σ. 8, <https://ikee.lib.auth.gr/record/302612>.

³ Όσιος Άνθιμος της Χίου, «Η σιωπή είναι η καλύτερη αρετή», Δόγμα-Πρακτορείο εκκλησιαστικών Ειδήσεων, Δημοσίευση: 12-1-2022, Ανάκτηση 13-4-2025, <https://www.dogma.gr/dialogos/i-siopi-einai-i-kalyteri-areti/127773/>.

μπορεί να επηρεαστεί κάποιος γιατί οι παύσεις και οι σιωπές δημιουργούν προσμονή, ενισχύουν το νόημα των λέξεων και βελτιώνουν την πειστικότητα, την αξιοπιστία και την εικόνα γνώσης, κατανόησης και ενσυναίσθησης.

Για ορισμένους ανθρώπους, ο περιορισμένος λόγος και η αποφυγή φλυαρίας αντικατοπτρίζει καλλιεργημένους τρόπους, Όσον αφορά κάθε ανθρώπινο πρόσωπο, η σιωπή μπορεί να υποδηλώνει ταπεινότητα, να είναι εκδήλωση καλοσύνης τόσο προς τους άλλους όσο και προς τον εαυτό. Επίσης, η σιωπή μπορεί να ενισχύσει την κοινωνική συνοχή, να εκφράσει ανοχή, συγχώρεση ή αντίσταση στην αδικία γιατί μπορεί να δημιουργήσει χώρο συγχώρεσης και ισότητας, επιτρέποντας τη συνύπαρξη και την κοινή χαρά και απόλαυση της ζωής χωρίς διαχωρισμούς⁴. Από τη μία πλευρά, λειτουργεί ως χώρος εσωτερικής περισυλλογής, αυτογνωσίας και ψυχικής ισορροπίας, δίνοντας τη δυνατότητα για επικοινωνία με τον εαυτό και με τους άλλους. Από την άλλη, μπορεί να εκφράζει την αποξένωση, τη μοναξιά και την αδυναμία επικοινωνίας μέσα σε μια κοινωνία που, παρά την ιλιγιώδη τεχνολογική της πρόοδο, συχνά απομακρύνει τους ανθρώπους μεταξύ τους. Η διερεύνηση της σιωπής στη σύγχρονη πραγματικότητα αποκαλύπτει τις αντιφάσεις και τις ανάγκες του ανθρώπου σήμερα, φωτίζοντας τόσο τα αδιέξοδα όσο και τις δυνατότητες μιας πιο ουσιαστικής ζωής.

Στην Α΄ ενότητα του παρόντος επιχειρείται να προσεγγιστεί το μυστήριο της σιωπής, όπως αυτό βιώνεται στην Ορθόδοξη χριστιανική παράδοση. Αρχικά, θα αποτυπωθεί η έννοια της σιωπής μέσω της ιστορικής αναδρομής και θα επισημανθεί η αξία της στην αρχαία ελληνική γραμματεία και κατόπιν στην Αγία Γραφή. Η σιωπή ως μυστήριο του μέλλοντος αιώνας αναδεικνύει το ήθος της σιωπής. Το τελευταίο έχει παρατηρηθεί και εξασκείται στην ασκητική, ησυχαστική, φιλοκαλική, νηπτική και αγιορείτικη παράδοση, αλλά και στους τραπιστές μοναχούς της Δύσης.

Στην Β΄ ενότητα του παρόντος επιχειρείται να αποτυπωθεί η σχέση του σύγχρονου ανθρώπου με τη σιωπή. Ιδιαίτερη αναφορά θα γίνει στη σημασία της

⁴ Dat Bao, «A Systematic Review of Multifaceted Silence in Social Psychology», *Behavioral Sciences*, (9-2025), pp. 7-13.

σιωπής στην πνευματική και ψυχική κατάσταση του ανθρώπου καθώς και τις πρακτικές εφαρμογές στην καθημερινότητα του ανθρώπου. Τέλος, σε αυτή την ενότητα αναφέρεται και πώς προσεγγίζεται η σιωπή στον σύγχρονο θεολογικό λόγο καθώς και η σχέση σιωπής και πνευματικής διάκρισης.

Ενότητα Α. Το μυστήριο της σιωπής στην Ορθόδοξη Παράδοση της Εκκλησίας

Κεφάλαιο 1 Η έννοια της σιωπής και η θεολογική της προσέγγιση

Ο άνθρωπος ξεκινά σιωπηλά τη ζωή του κρυμμένος μέσα στην κοιλιά της μητέρας του και διάγει τον μεγαλύτερο χρόνο της ζωής του σιωπηλός⁵. Στον Ορθόδοξο Χριστιανισμό η σιωπή κατέχει μια μεταμορφωτική δύναμη και συνιστά μια πρόσκληση για να προσεγγίσει κανείς τον Θεό. Συνιστά θεολογικό γεγονός όπου ο ίδιος ο Θεός φανερώνεται στον άνθρωπο. Αυτήν την πρόσκληση αποδέχθηκαν και εφάρμοσαν λαϊκοί, μοναχοί και άγιοι, ώστε να μπορέσουν να ακούσουν την φωνή του Θεού⁶.

Η σιωπή μπορεί να περιέχει είτε αρνητική είτε θετική σημασία. Η αρνητικά φορτισμένη σιωπή πολλές φορές προκαλεί διάσταση, διασπώντας την κοινωνία και απομακρύνοντας τον έναν άνθρωπο από τον άλλο. Στον Ορθόδοξο Χριστιανισμό, όμως, η σιωπή «ακούει» την καρδιά των ανθρώπων και εκφέρει όχι μόνο λόγο ζωής αλλά και τον Λόγο του Θεού, λαμβάνοντας διάφορες μορφές. Αρχικά, είναι η σιωπή μπροστά στο μυστήριο της δημιουργίας. Εδώ ο ρόλος της σιωπής είναι να εξυμνεί την ομορφιά και το μεγαλείο της δημιουργίας που αντανακλά την ομορφιά και το μεγαλείο του Δημιουργού της. Άλλες μορφές είναι η σιωπή μπροστά στο μυστήριο του Θεού, η σιωπή μπροστά στο μυστήριο του θανάτου, που παραμένει ανεξήγητο μυστήριο και η σιωπή του Θεού ως απάντηση στην κλήση του ανθρώπου για βοήθεια. Όλες αυτές τις μορφές τις περιβάλλει η σιωπή της σοφίας που διεισδύει βαθύτερα στην ουσία των φαινομένων, η σιωπή της πίστης που στηρίζεται στην εμπιστοσύνη και η σιωπή της υπομονής που εδραιώνεται στην ελπίδα⁷.

Ο Θεός μιλά και ταυτόχρονα σιωπά, δείχνοντας απόλυτο σεβασμό στην ελευθερία του έλλογου δημιουργήματος του. Πολλές φορές, ο άνθρωπος αδυνατεί να καταλάβει

⁵ π. Χρυσόστομος-Γρηγόριος Τυμπάς, «Η σιωπή του Θεού», *Πρακτικά Σύσκεψης: Αναθερμαίνοντας την έλπίδα*, 2017, σσ. 9-10.

⁶ Orthodox Christianity, «Embracing Silence in Orthodoxy: The Soul's Deep Connection», Orthodox Christianity, Δημοσίευση: 31-3-2024, Ανάκτηση: 26-6-2024, <https://www.orthodoxchristianity101.com/post/embracing-silence-in-orthodoxy-the-souls-deep-connection>.

⁷ π. Ανδρέας Αγαθοκλέους, «Περί σιωπής», *Δόγμα*, Δημοσίευση: 15-10-2016, Ανάκτηση: 20-6-2024, <https://www.dogma.gr/dialogos/peri-siopis/40292/>,

τη σιωπή του Θεού γιατί δεν έχει καλλιεργήσει τα απαιτούμενα «αισθητήρια»⁸. Στην καλλιέργεια αυτών συμβάλλει η νηστεία των θορύβων και ο εναγκαλισμός της ησυχίας. Αυτά τα δύο στοιχεία ωφελούν την πνευματική πειθαρχία και ενδυναμώνουν την κοινωνία με τους άλλους. Γιατί μέσα στη σιωπή οι λέξεις αποτυγχάνουν, η ψυχή, το σώμα και ο νους απαλλάσσονται από τον καθημερινό θόρυβο και η ψυχή στέκεται μπροστά στον Θεό στην πιο καθαρή και εκλεπτυσμένη μορφή της.

Στην Ορθόδοξη παράδοση η σιωπή συνδέεται με την προσευχή και τον ασκητικό τρόπο ζωής. Η σιωπή αποφέρει καρπούς όταν συνδυάζεται με την προσευχή. Και αυτό γιατί η προσευχή μέσα στην ησυχία και η σιωπή είναι ο τρόπος του ανθρώπου να επικοινωνεί με τον Θεό. Ο άνθρωπος μέσα στη σιωπή προσευχόμενος παραδίδει την καρδιά του και όλο του το είναι στον Θεό. Σε μια τέτοια κατάσταση τα λόγια είναι περιττά και ο ανθρώπινος λόγος ανενεργός και ανούσιος⁹. Ο άνθρωπος που έχει πετύχει την ησυχία, την εσωτερική ηρεμία και τη σιωπή, ακούει τη φωνή της προσευχής μέσα στη δική του καρδιά και καταλαβαίνει ότι αυτή η φωνή δεν είναι η δική του αλλά κάποιου Άλλου που μιλάει μέσα του¹⁰. Με αυτόν τον τρόπο, η ησυχία καθαρίζει το μυαλό του και ανοίγει την καρδιά του για την μυστική ένωση με τον Θεό. Η προσευχή παίζει κεντρικό ρόλο στη σιωπηλή περισυλλογή γιατί στη βαθιά σιωπή οι σκέψεις σταματούν να τρέχουν ακατάσχετα, οι λέξεις δεν ειπώνονται τυχαία και συμπτωματικά και η παρουσία του Θεού είναι πιο έντονα βιωματική, πέρα από τις λέξεις¹¹.

Η σχέση ανάμεσα στην προσευχή και στη σιωπή είναι άρρηκτη. Η προσευχή περιλαμβάνει την με παρησία στάση του ανθρώπου ενώπιον του Θεού, ώστε να έρχεται σε άμεση και προσωπική σχέση με Αυτόν. Ο επίσκοπος Θεοφάνης ο Ερημίτης υποστήριξε ότι στην προσευχή το πρωταρχικό είναι να σταθεί ο άνθρωπος μπροστά στον Θεό με τον νου στην καρδιά, και να συνεχίζει να στέκεται μπροστά Του ακατάπαυστα μέρα και νύχτα, μέχρι το τέλος της ζωής του. Αυτό σημαίνει ότι η προσευχή δεν χρησιμεύει μόνο για να υποβάλλονται αιτήματα στιγμιαία. Είναι μια συνεχής κατάσταση ζωής και μαρτυρίας της εν Χριστώ ζωής, η οποία

⁸ π. Χρυσόστομος-Γρηγόριος Τυμπάς, *όπ. π.*, σσ. 9-10.

⁹ Orthodox Christianity, *όπ. π.*

¹⁰ Μητρ. Διοκλείας Καλλίστος Ware, «Προσευχή και σιωπή», Πemptousia, Δημοσίευση: 9-10-2015, , Ανάκτηση 17-7-2025, <https://www.pemptousia.gr/2015/10/prosefchi-ke-siopi/>.

¹¹ Orthodox Christianity, *όπ.π.*

πραγματοποιείται χωρίς τη χρήση λέξεων. Και η φράση του Άγιου Γρηγόριου του Σιναΐτη «Γιατί μακρυλογούμε; Προσευχή είναι ο Θεός, που κατεργάζεται όλα τα πράγματα σε όλους τους ανθρώπους» αποδεικνύει πως η προσευχή είναι η χάρη του Θεού, αυτό που ενεργεί ο Θεός μέσα στην ύπαρξη του ανθρώπου και τον μεταμορφώνει σε καινό άνθρωπο επιβεβαιώνοντας και τη ρήση του Απ. Παύλου, «ζῶ δὲ οὐκέτι ἐγώ, ζῆ δὲ ἐν ἐμοὶ Χριστός» (Γαλ. 2, 20)¹².

Μέσα στην σιωπή ασκείται η νοερά ευχή «Κύριε Ιησού Χριστέ ἐλέησον με τον αμαρτωλόν». Η άσκηση αυτής της ευχής απαιτεί πειθαρχία και σκοπό. Η επανάληψη αυτής της ευχής ηρεμεί την καρδιά και τον νουν, επιτρέποντας να γίνεται αισθητή η παρουσία του Θεού μέσα στην καρδιά του ανθρώπου¹³. Ο νους θεωρείται δύναμη ή οφθαλμός της ψυχής και έχει ουσία και ενέργεια. Η νοερά ενέργεια διαχεόμενη εξωτερικά μέσω των αισθήσεων και συγχεόμενη εσωτερικά με τη λογική ενέργεια επιστρέφει στην ουσία του νου, που εδρεύει στην καρδιά, στο πρώτο λογιστικό όργανο του ανθρώπου με τη βοήθεια της προσευχής¹⁴. «Νοερά λειτουργία» είναι η ενέργεια του νου μέσα στην καρδιά και συνιστά τον τρόπο με τον οποίο γνωρίζει ο άνθρωπος τον Θεό¹⁵. Η νοερά λειτουργία της προσευχής πραγματώνεται ως αδιάλειπτη προσευχή εν σιωπή (Α΄ Θεσσ. 5,17) του Αγίου Πνεύματος μέσα στην καρδιά του ανθρώπου (Γαλ. 4,6., Ρωμ.8,26., Α΄ Θεσσ. 5,19), και αποκαλείται από τους αγίους πατέρες «μνήμη Θεοῦ» ή αλλιώς «φωνή Θεού». (Α΄ Κορ. 14, Γαλ. 4,6). Ακούοντας αυτήν την φωνή ο άνθρωπος έχει την αίσθηση της «ἐνοικήσεως» του Θεού μέσα στο είναι του (Ρωμ. 8,11)¹⁶.

Ο ανθρώπινος νους έχει την τάση να προσκολλάται στα γήινα και να χωρίζεται από τον Θεό¹⁷. Τα πάθη καταδυναστεύουν και ταλαιπωρούν τον άνθρωπο

¹² Μητρ. Διοκλείας Καλλίστος Ware, «Προσευχή και σιωπή», όπ. π.

¹³ π. Γεώργιος Μεταλληνός, «Η ορθοδοξία ως θεραπεία», ΕΚΠΑ, Ανάκτηση 2-7-2024,

http://users.uoa.gr/~nektar/orthodoxy/tributes/gewrgios_metallhnos/orthodoxy_as_therapy.htm

¹⁴ Αρχμ. Εφραίμ Κουτσός, «Ομιλία: Από το προσωπίο στο πρόσωπο κατά τον Άγιο Γρηγόριο τον Παλαμά», Διακόνημα, Δημοσίευση: 23-3-2008, Ανάκτηση 23-7-2025,

<https://www.diakonima.gr/2021/11/22/gerontas-efrem-vatopedinos-apo-to-prosopio-sto-prosopo-kata-ton-agio-grigorio-ton-palama/>

¹⁵ π. Γεώργιος Μεταλληνός, όπ. π.

¹⁶ π. Γεώργιος Μεταλληνός, όπ. π.

¹⁷ Δημήτριος Καββαδίας, *Μοναζουσών σύναξις*, Αθήνα: Επτάλοφος ΑΒΕΕ, 2005, σ. 67.

και προκαλούν διαστρέβλωση και παραφθορά της ψυχής του. Όταν κλείνει κανείς το στόμα του φεύγει ο θυμός, η ζήλεια, η κατάκριση, η υπερηφάνεια, η παρακοή. Ο Όσιος Άνθιμος της Χίου υποστήριζε ότι *«Πάσα αρετή δια της σιωπής έρχεται και πάσα κακία δια της σιωπής φεύγει»*¹⁸. Η σιωπή συμβάλλει ώστε να επιστρέφουν η ειρήνη, η κατάνυξη, η ταπεινώση και η Χάρις του Θεού. Η εν γνώσει σιωπή, φέρνει στον άνθρωπο δάκρυα κατανύξεως που θα ξεπλύνουν όλα τα ατοπήματά του και θα τον γεμίσουν χαρά και αγαλλίαση¹⁹. Τα δώρα της σιωπής όπως η πνευματική καθαρότητα, η ένωση με τον Χριστό, η εσώτερη ειρήνη είναι όπλα που χαρίζονται απλόχερα στον άνθρωπο από τον Θεό, προκειμένου να αντιμετωπίζει τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τα πάθη χωρίς περισπασμούς²⁰.

Τέλος, η εκκλησιολογική διάσταση της σιωπής τονίζει την έντονη παρουσία του Θεού στη ζωή του ανθρώπου. Στη Θεία Λειτουργία η σιωπή καλεί τους πιστούς να ακούσουν τον Λόγο του Θεού με όλο τους το είναι, να ενωθούν όλοι μαζί μέσω της προσευχής με την επενέργεια του Αγίου Πνεύματος και όλοι μαζί να γίνουν ένα Σώμα, το μυστικό σώμα του Χριστού που είναι η Εκκλησία. Πριν τη Μεγάλη Είσοδο η σιωπή προετοιμάζει τους πιστούς να γίνουν κοινωνοί της Κυριακάτικης ευχαριστιακής Θυσίας και Αναφοράς και να καταστούν συν-κοινωνοί του Σώματος και Αίματος του Χριστού. Μέσα στην εκκλησία η σιωπή γίνεται ο τρόπος που ο άνθρωπος μπορεί να προ-γευθεί και να προ-λάβει ήδη και όχι ακόμη πλήρως την Αιώνια Ζωή. Για να μπορέσει, λοιπόν, κανείς να κατανοήσει την αξία της σιωπής, σκόπιμο είναι να γίνει μια ιστορική αναδρομή στο ζήτημα αυτό εκκινώντας από τα αρχαία χρόνια.

¹⁸ Όσιος Άνθιμος της Χίου, όπ. π.

¹⁹ Όσιος Άνθιμος της Χίου, όπ. π.

²⁰ π. Γεώργιος Μεταλληνός, όπ. π.

Κεφάλαιο 2 Η σιωπή στην αρχαία ελληνική γραμματεία

Η σιωπή από τα αρχαία χρόνια αναδεικνύεται ως αρετή. Στην αρχαία Αίγυπτο η σιωπή συνδέεται με τη θεότητα της κοσμικής τάξης και δικαιοσύνης και είναι ένας τρόπος επικοινωνίας ανθρώπου και θεοτήτων²¹. Η σιωπή κατέχει σημαντική θέση στην αρχαία ελληνική γραμματεία και δεν εμφανίζεται απλά ως αποχή από τον λόγο. Η σιωπή συνδέεται με τη φιλοσοφία, την τραγωδία και με το ήθος του ανθρώπου που γνωρίζει πότε να μιλά και πότε να σιωπά. Στη μυθολογία η ανικανότητα της ομιλίας και η δύναμη της σιωπής έχει δύο μορφές, μια χαρούμενη και μια «ενοχλητική». Το παράδειγμα της Περσεφόνης που απήχθη στον Άδη και παρέμεινε εκεί σιωπηλή όπως οι νεκροί συνιστά μια αρνητική εκδοχή της σιωπής. Από την άλλη, η θεά Άρτεμις όπως παρουσιάζεται στους Ορφικούς Ύμνους είναι σεμνή, σιωπηλή και ανεξάρτητη μακριά από την πολυλογία του Ολύμπου²². Στην Γνωστική μυθολογία ο προϋπάρχων, αιώνιος και αδημιούργητος Θεός εμπειρείχε μια θηλυκή φιγούρα, που ήταν η σιωπή του και αποκαλείται Σιγή. Η Σιγή συμβόλιζε την γαλήνη, τον σεβασμό και την ησυχία. Οι άνθρωποι πίστευαν ότι η Σιγή είναι η μητέρα των όντων που αναδύθηκαν από την άβυσσο και από την οποία προήλθε ο Λόγος (ή ο Ερμής)²³.

Στην Ομήρου Οδύσσεια και Ιλιάδα η σιωπή των ηρώων δεν δείχνει αδυναμία ή υπεκφυγή, αλλά είναι ένα εργαλείο που χρησιμοποιούν οι ήρωες για να υλοποιήσουν μια στρατηγική τους. Ο Οδυσσεύς στην Οδύσσεια δεν αποκαλύπτει την ταυτότητα του όταν καταφθάνει στην Ιθάκη. Η σιωπή θα τον οδηγήσει στο να πετύχει τελικά τον σκοπό του²⁴. Στην Ιλιάδα ο Αχιλλεύς, όταν χάνει τον Πάτροκλο, σωμαίνει δείχνοντας τη λύπη του και το πένθος του²⁵.

Οι Προσωκρατικοί φιλόσοφοι, και ιδιαίτερα οι Πυθαγόρειοι, θεωρούσαν τη σιωπή ως προϋπόθεση για να μάθει κανείς, για να καθαρθεί πνευματικά και

²¹ Αναστάσιος Ακριδής, *Η σιωπή των ανθρώπων και θεών σε κείμενα της Αρχαίας Αιγύπτου*, Αθήνα: Έννοια, 2023.

²² Ορφικοί ύμνοι, «Ορφικοί ύμνοι: Ύμνος στην Αρτέμιδα», Ύπατο Συμβούλιο Ελλήνων Εθνών, Δημοσίευση: 2001, Ανάκτηση 15-10-2025, www.ysee.gr, σ. 17.

²³ Georgio Agamben, «Image and silence», *Diacritics*, (2012) σ.95.

²⁴ Ζήσιμος Σιδέρης, *Ομήρου Οδύσσεια*, ΟΕΔΒ, Αθήνα, 1978 σσ. 237-271.

²⁵ Όμηρος, «Ομήρου Ιλιάδα», Ανοικτή βιβλιοθήκη, Ανάκτηση 17-10-2025, www.theogonia.gr, σσ. 420-442

συνιστούσε ένδειξη σεμνότητας και εγκράτειας. Ο Πυθαγόρας απαιτούσε από τους μαθητές του να τηρούν πολυετή σιωπή, ώστε να επιτευχθεί η κάθαρση του νου και να αποκτηθεί η αληθινή γνώση. Σύμφωνα με τον Πυθαγόρα πρέπει κανείς να ασκεί τη σιωπή για να μάθει να μιλά «*Σιωπήν άσκοϋ, ὅπως μάθης λέγειν*». Η πρακτική του Πυθαγόρα είχε τις ρίζες της στους δασκάλους του, οι οποίοι ήταν Αιγύπτιοι ιερείς και δεν απεκάλυπταν τις αρχές της επιστήμης χωρίς έλεγχο παρά μόνο κατόπιν φοβερών δοκιμασιών και όρκων σε άτομα τα οποία ήταν άξια να τις κατέχουν²⁶. Οι Στωικοί φιλόσοφοι, όπως ο Επίκτητος και ο Μάρκος Αυρήλιος, θεωρούσαν τη σιωπή αναγκαία για την εσωτερική ηρεμία και τον αυτοέλεγχο. Τέλος, ο Επίκουρος έδινε αξία στη σιωπή ως μέσον απελευθέρωσης από το περιττό και την ταραχή.

Στις αρχαίες τραγωδίες η σιωπή υπερβαίνει τον λόγο. Στην *Αντιγόνη* του Σοφοκλή, οι ήρωες σιωπούν όχι επειδή δεν έχουν τί να πουν, αλλά επειδή το βάρος της αλήθειας ή του πόνου δεν μπορεί να ειπωθεί με λόγια²⁷. Στον Αισχύλο παρουσιάζεται η σιωπή ως ένας εσωτερικός αγώνας. Χαρακτηριστικά η Κασσάνδρα λέει «*Ὁ μαντικὸς μου λόγος σιγᾶ. Τί ὄφελος πιά;*»²⁸. Η σιωπή στον Πλάτωνα είναι πολύτιμη. Γι' αυτόν η αληθινή σοφία δεν εξαντλείται στη γλώσσα. Στον *Φαίδρο* και στην *Έβδομη Επιστολή*, ο Πλάτωνας τονίζει ότι η υψηλότερη γνώση δεν μεταδίδεται γραπτώς ούτε προφορικά, αλλά μέσω εσωτερικής εμπειρίας και βίου «*Περὶ τῶν ὑπέρτατων πραγμάτων ἐστὶ σιγή*»²⁹. Ο Αριστοτέλης εντάσσει τη σιωπή στη σφαίρα της ηθικής και της ευφυΐας. Στα *Ηθικά Νικομάχεια* και στη *Ρητορική*, η σιωπή αναφέρεται ως το χαρακτηριστικό του ανθρώπου εκείνου που γνωρίζει πότε πρέπει να μιλήσει και πότε να σιωπήσει «*Τὸ σιωπᾶν ὅτε δεῖ, σοφία ἐστίν· ὁ γὰρ λόγος τῷ καιρῷ κρίνεται*»³⁰.

²⁶ Χαράλαμπος Σπυρίδης, «Πλάτωνος Πολιτεία (ή περί δικαίου ή περί Πυθαγορείου Μουσικής)», ΕΚΠΑ, Ανάκτηση: 9-7-2024, [Πλάτωνος Πολιτεία\(ή περί δικαίου ή περί Πυθαγορείου Μουσικής\)](https://www.greek-language.gr/digitalResources/ancient_greek/library/browse.html?text_id=154)

²⁷ Σοφοκλής, «Αντιγόνη», Ψηφίδες για την ελληνική γλώσσα, Ανάκτηση: 24-5-2026, https://www.greek-language.gr/digitalResources/ancient_greek/library/browse.html?text_id=154

²⁸ Αισχύλος, «Αγαμέμνων», Ψηφίδες για την ελληνική γλώσσα, Ανάκτηση: 24-5-2026, https://www.greek-language.gr/digitalResources/ancient_greek/library/browse.html?text_id=129&page=7

²⁹ Πλάτωνας, «Φαίδρος», Πύλη για την ελληνική γλώσσα, Ανάκτηση: 24-5-2026, https://www.greek-language.gr/greekLang/ancient_greek/tools/corpora/anthology/content.html?t=553&m=1

³⁰ Αριστοτέλης, «Ηθικά Νικομάχεια», Ψηφίδες για την ελληνική γλώσσα, Ανάκτηση: 24-5-2026, https://www.greek-language.gr/digitalResources/ancient_greek/library/browse.html?text_id=78.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα της σιωπής στην Αρχαία Ελλάδα ήταν τα Ελευσίνια μυστήρια. Αποτελούσαν μυσταγωγικές τελετές που διοργανώνονταν κάθε τέσσερα χρόνια, αφιερωμένα στη θεά Δήμητρα και την Περσεφόνη. Ο σκοπός των μυστηρίων ήταν η εισαγωγή του ανθρώπου στην πραγματική ζωή, πέραν της θνητής ύπαρξης, προκειμένου να επιστρέψει στον ουράνιο κόσμο. Οι συμμετέχοντες υποχρεούνταν να δεσμευτούν στην αιώνια σιωπή σχετικά με τα γεγονότα που θα βίωναν ως μύστες. Η απόλυτη μυστικότητα τηρούνταν ευλαβικά και σπάνιες ήταν οι περιπτώσεις παραβατών που τιμωρούνταν αυστηρότατα, ακόμα και με την ποινή του θανάτου³¹.

Τέλος, είναι χρήσιμο να αναφερθεί ότι η σχέση σιωπής και θανάτου στην αρχαία ελληνική σκέψη κατείχε σημαντική θέση. Η σιωπή συνδέεται με τον κόσμο των νεκρών, τον Άδη και την απουσία λόγου. Με τον θάνατο κάθε ανθρώπινος λόγος παύει να υπάρχει. Για τον Πλάτωνα η κατάσταση του θανάτου σημαίνει δύο πράγματα: είτε συνδέεται με την ανυπαρξία - κενό από όπου εκλείπει η οποιαδήποτε αίσθηση, είτε συνδέεται με την αλλαγή ή την μετακίνηση της ψυχής σε άλλο μέρος «*δυοῖν γὰρ θάτερόν ἐστιν τὸ τεθνάαι· ἢ γὰρ οἶον μηδὲν εἶναι μηδὲ αἴσθησιν μηδεμίαν μηδενὸς ἔχειν τὸν τεθνεώτα, ἢ κατὰ τὰ λεγόμενα μεταβολή τις τυγχάνει οὔσα καὶ μετοίκησις τῇ ψυχῇ τοῦ τόπου τοῦ ἐνθένδε εἰς ἄλλον τόπον. καὶ εἴτε δὴ μηδεμία αἴσθησίς ἐστιν*»³². Στην *Αντιγόνη* του Σοφοκλή η σιωπή αποκαλύπτει αυτό που δεν μπορεί να ειπωθεί με τον ανθρώπινο λόγο. Η Αντιγόνη χρησιμοποιεί την σιωπή για να μην συμβιβαστεί με τον βασιλιά Κρέοντα. Σιωπά λίγο πριν τον θάνατο, αναδεικνύοντας όμως, ένα ήθος ηγερτό³³. Πέρα από όλα αυτά η σιωπή καταλαμβάνει θέση ως θεολογικό γεγονός και ως ανθρώπινη στάση-επιλογή και στην Παλαιά Διαθήκη.

³¹ Μιχάλης Τιβέριος, «Ελευσίνια μυστήρια», *Το Βήμα*, Δημοσίευση: 24-11-2008, Ανάκτηση 16-10-2025, <https://www.tovima.gr/2008/11/24/opinions/eleysinia-mystiria/>

³² Πλάτωνας, *Απολογία Σωκράτους*. μτφρ: Π. Νιρβάνα, ΟΕΔΒ, Αθήνα, 1977.

³³ Σοφοκλής, *Αντιγόνη*, Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών και Εκδόσεων, σσ. 106-110

Κεφάλαιο 3 Η σιωπή στην Αγία Γραφή

Η σιωπή στην Αγία Γραφή δεν είναι μια παθητική απουσία λόγου, αλλά η βάση για την καλλιέργεια μιας ουσιαστικής σχέσης του ανθρώπου με τον εαυτό του, με τον πλησίον και με τον Θεό. Η σιωπή είναι ο χώρος αποκάλυψης του Θεού και υπακοής του ανθρώπου. Εμφανίζεται τόσο στην Παλαιά όσο και στην Καινή Διαθήκη ως πνευματική στάση που οδηγεί στη γνώση του Θεού, στη μετάνοια και στη σωτηρία. Το πρότυπο παράδειγμα της εν γνώσει σιωπής που αποκαλύπτεται μπορεί κανείς να το αντλήσει μέσα από τα πρόσωπα του Χριστού, της Παναγίας και του Ιωσήφ.

Η σιωπή στην Παλαιά Διαθήκη

Πολλά είναι τα χωρία από την Παλαιά Διαθήκη όπου ο ίδιος ο Θεός αναδεικνύει τη σημασία της σιωπής. Η σιωπή παρουσιάζεται ως τρόπος επικοινωνίας με τον Θεό, ως μέσο πειθαρχίας, ως ένδειξη ταπείνωσης, υπακοής και σεβασμού, μια στάση που υπερβαίνει τον λόγο, προκειμένου να αποκαλυφθεί ο ίδιος ο Θεός. Στο βιβλίο της *Γενέσεως* αναφέρεται ότι «και συνετέλεσεν ὁ Θεὸς ἐν τῇ ἡμέρᾳ τῇ ἕκτῃ τὰ ἔργα αὐτοῦ, ἃ ἐποίησε, καὶ κατέπαυσε τῇ ἡμέρᾳ τῇ ἑβδόμῃ ἀπὸ πάντων τῶν ἔργων αὐτοῦ, ἧν ἐποίησε» (Γέν. 2, 2), τονίζοντας ότι όλη η δημιουργία τελέστηκε εν σοφία και σιωπή.

Η σιωπή χρησιμεύει για να συναντηθεί ο Θεός και ο άνθρωπος. Ο Προφήτης Ηλίας συναντά τον Θεό ως «φωνή αὔρας λεπτῆς» (Βας Γ'. 19,11-12) μέσα σε απόλυτη ησυχία. Εδώ η αποκάλυψη του Θεού συνδέεται άρρηκτα με την προσευχή. Τα περισσότερα πρόσωπα για να συναντήσουν τον Θεό αναζητούσαν την απομόνωση, την ησυχία. Σε άλλα σημεία της Παλαιάς Διαθήκης, η σιωπή ενδείκνυται ως η προτεινόμενη στάση για τις δοκιμασίες και συνδυαζόμενη με την υπομονή οδηγεί στην ταπείνωση. Ο Ιώβ σιωπά στις δοκιμασίες και στον πόνο που βιώνει. Η σιωπή του δεν ερμηνεύεται ως αδυναμία, αλλά ως ταπείνωση «τί ἔτι ἐγὼ κρίνομαι, νουθετούμενος καὶ ἐλέγχων Κύριον, ἀκούων τοιαῦτα οὐθὲν ὦν; ἐγὼ δὲ τίνα ἀπόκρισιν δῶ πρὸς ταῦτα; χεῖρα θήσω ἐπὶ στόματί μου» (Ιώβ 40,4). Στις Παροιμίες η σιωπή είναι αρετή, ένδειξη ταπείνωσης «ἐκ πολυλογίας οὐκ ἐκφρεύξῃ ἁμαρτίαν, φειδόμενος δὲ

χειλέων νοήμων ἔση» (Παρ. 10,19) και «ὃς φυλάσσει τὸ στόμα αὐτοῦ καὶ τὴν γλῶσσαν, διατηρεῖ ἐκ θλίψεως τὴν ψυχὴν αὐτοῦ» (Παρ. 21,23).

Ἡ σχέση του ἀνθρώπου με τον Θεό απαιτεῖ ησυχία, προκειμένου ο ἄνθρωπος να ἀκούσει τον λόγο του Θεοῦ. Ἡ φράση «καὶ εἶπεν· ἀνάστρεφε, κάθευδε, τέκνον, καὶ ἔσται ἐὰν καλέσῃ σε καὶ ἐρεῖς· λάλει, Κύριε, ὅτι ἀκούει ὁ δοῦλός σου. καὶ ἐπορεύθη Σαμουὴλ καὶ ἐκοιμήθη ἐν τῷ τόπῳ αὐτοῦ καὶ ἦλθε Κύριος καὶ κατέστη καὶ ἐκάλεσεν αὐτὸν ὡς ἄπαξ καὶ ἄπαξ, καὶ εἶπε Σαμουὴλ· λάλει, ὅτι ἀκούει ὁ δοῦλός σου» (Α΄ Βασ. 3,9-10) τονίζεται ἡ ἀναγκαιότητα τῆς σιωπῆς, προκειμένου να δεχθεῖ κανεὶς τον λόγο του Θεοῦ. Στον Ἰεζεκιὴλ ὁ Θεός ἐδωσε ἐντολή να σιωπήσει καὶ να κολλήσει τὴ γλῶσσα του: «καὶ τὴν γλῶσάν σου συνδήσω, καὶ ἀποκωφωθήσῃ, καὶ οὐκ ἔσῃ αὐτοῖς εἰς ἄνδρα ἐλέγχοντα, διότι οἶκος παραπικραίνων ἐστί» (Ἰεζ. 3,26). Ὁ Ἰεζεκιὴλ δεν μιλοῦσε παρά μόνο ὅταν ὁ Θεός το επέτρεπε. Αυτό ἦταν ἐνδειξη υπακοῆς καὶ ἐμπιστοσύνης στο Θεό.

Υπήρχαν περιπτώσεις που ἡ σιωπὴ ἐκλαμβάνονταν ὡς τρόπος ἢ καὶ ὡς κάλεσμα μετάνοιας. Ὁι προφῆτες παρακαλοῦσαν τον Θεό να μην σιωπήσει «Ὁ Θεός, τίς ὁμοιωθήσεται σοι; μὴ σιγῆς μηδὲ καταπραΰνης, ὁ Θεός» (Ψαλμός 82,2). Στὴν Παλαιὰ Διαθήκη πολλές φορές ἡ σιωπὴ του Θεοῦ θεωροῦνταν μια οδυνηρὴ καὶ τιμωρητικὴ κατάσταση, προκειμένου να μετανοήσει ὁ ἄνθρωπος. Για να ἀκούσει τον Θεό ὁ ἄνθρωπος τῆς Παλαιᾶς Διαθήκης ἔπρεπε να τον ἀναζητήσει με περισσότερη προσευχὴ ἢ πίστη. Τὴ σιωπὴ ὡς κάλεσμα μετάνοιας μπορεῖ να τὴν ἐντοπίσει κανεὶς στον Ἡσαΐα καὶ χρησιμεύει για να ἐπιτευχθεῖ ἡ σωτηρία «οὕτω λέγει Κύριος Κύριος ὁ ἅγιος τοῦ Ἰσραὴλ· ὅταν ἀποστραφεῖς στενάξῃς, τότε σωθήσῃ καὶ γνώσῃ ποῦ ἦσθα· ὅτε ἐπεποιθεῖς ἐπὶ τοῖς ματαίοις, ματαία ἢ ἰσχύς ὑμῶν ἐγενήθη. καὶ οὐκ ἠβούλεσθε ἀκούειν» (Ἠσ. 30,15). Για τον Ἡσαΐα ὁ πιστός πρέπει να στενάξει καὶ να κλάψει με μετάνοια για να κατανοήσει καὶ για να σωθεῖ.

Ὁ Προφῆτης Ἡσαΐας προανήγγειλε ὅτι ὁ Κύριος Ἰησοῦς Χριστός «ἄφωνος» υπέφερε τὸ Πάθος Του. Ὁ προφῆτης Ἡσαΐας περιέγραφε καὶ τόνιζε τὴ σταυρικὴ θυσία του Χριστοῦ πάντοτε με σιωπὴ, πάντοτε με σιγὴ «καὶ αὐτὸς διὰ τὸ κεκακῶσθαι οὐκ ἀνοίγει τὸ στόμα αὐτοῦ· ὡς πρόβατον ἐπὶ σφαγὴν ἤχθη καὶ ὡς ἀμνὸς ἐναντίον τοῦ κείροντος αὐτὸν ἄφωνος, οὕτως οὐκ ἀνοίγει τὸ στόμα» (Ἠσ. 53, 7). Μπροστὰ στον

Νόμο του Θεού και στο Θέλημα Του, ο Χριστός δεν έφερε αντίρρηση και υπάκουε τον Πατέρα Του ακριβώς, όπως ήθελε Εκείνος³⁴.

Η Σοφία Σειράχ καταδίκασε τη φλυαρία και εξυμνούσε τη σιωπή, σε σημείο που ανέφερε ότι όποιος είναι σιωπηλός είναι και σοφός *«ἔστι σιωπῶν εύρισκόμενος σοφός, καὶ ἔστι μισητός ἀπὸ πολλῆς λαλιᾶς. ἔστι σιωπῶν, οὐ γὰρ ἔχει ἀπόκρισιν, καὶ ἔστι σιωπῶν εἰδῶς καιρόν»* (Σοφ. Σειρ. 20,6). Επίσης, διέκρινε τα είδη της σιωπής. Σιωπά κάποιος, διότι δεν έχει και δεν μπορεί να δώσει απάντηση. Σιωπά άλλος, διότι γνωρίζει και περιμένει τον κατάλληλο καιρό για να μιλήσει. Τέλος, ο προφήτης Ζαχαρίας καλούσε τον άνθρωπο σε απόλυτη σιωπή, ευλάβεια και ταπείνωση καθώς ο Θεός *«εκδηλώνει την παρουσία Του»* από τον ουράνιο θρόνο Του για να ενεργήσει σωτηριωδώς. *«Σιγησάτω πᾶσα σὰρξ ἀνθρώπου ἀπὸ προσώπου Κυρίου· ὅτι ἐξηγέρθη ἐκ τῆς ἀγίας κατοικίας αὐτοῦ»* (Ζαχ. 2,17).

Η σιωπή στην Καινή Διαθήκη

Η σιωπή στην Καινή Διαθήκη παρουσιάζεται άλλοτε ως χάρισμα του ανθρώπου και ένδειξη ευλάβειας και άλλοτε ως πολυλογία και αργολογία. Σε αυτούς που φλυαρούν αναφέρεται ότι θα υπάρχουν συνέπειες και τα λεγόμενα τους θα κριθούν από τον Θεό. Έτσι, τονίζεται η ευθύνη που φέρει ο άνθρωπος για τα λόγια που ξεστομίζει. Από την άλλη, η σιωπή ως χάρισμα περιγράφεται κυρίως μέσα από τα πρόσωπα του Χριστού, της Παναγίας και του Ιωσήφ.

Οι Απόστολοι περιγράφουν τη σιωπή ως ένδειξη σοφίας και σύνεσης. Στην Προς Εφεσίους Επιστολή ο Απόστολος Πάυλος παροτρύνει τους πιστούς να μη βγαίνει ρυπαρός λόγος από το στόμα τους, αλλά μόνο καλός λόγος, ο οποίος θεραπεύει και οικοδομεί την παρουσιαζόμενη ανάγκη και αυτοί που ακούν λαμβάνουν χάρη *«πᾶς λόγος σαπρὸς ἐκ τοῦ στόματος ὑμῶν μὴ ἐκπορευέσθω, ἀλλ’ εἴ τις ἀγαθὸς πρὸς οἰκοδομὴν τῆς χρείας, ἵνα δῶ χάριν τοῖς ἀκούουσι»* (Εφ. 4, 29). Στην Επιστολή του, ο Ιάκωβος επισημαίνει στους ανθρώπους να είναι πρόθυμοι και γρήγοροι στο να ακούν την αλήθεια του Θεού και δυσκίνητοι στην ομιλία και στην οργή *«ἔστω πᾶς ἄνθρωπος ταχὺς εἰς τὸ ἀκοῦσαι, βραδὺς εἰς τὸ λαλῆσαι, βραδὺς εἰς ὀργὴν»* (Ιακ. 1,19).

34 π. Αντώνιος Πινακούλας, Το πηγάδι και η πηγή: Κηρύγματα στις Κυριακές της Μ. Σαρακοστής και του Πάσχα, Εν πλω, Αθήνα, 2008.

Παρακάτω, κρίνεται σκόπιμο να γίνει ιδιαίτερη αναφορά στη σιωπή του Χριστού όπως αποτυπώνεται στην Καινή Διαθήκη. Και αυτό γιατί ο Χριστός δεν δίδαξε τους ανθρώπους μόνο με τα κηρύγματα, τις παραβολές και τους λόγους του αλλά και με την σιωπή Του. Εκκινώντας από τα «σιωπηρά χρόνια» του Χριστού, δηλαδή τα 30 πρώτα χρόνια της ζωής Του, κυριαρχεί η σιωπή Του ως έλλειψη λόγου, όχι όμως, ως απουσία νοήματος. Είναι τα χρόνια της προετοιμασίας, του μυστηρίου, τα χρόνια που η σιωπή αναδεικνύεται ως «ομιλούσα πράξη»³⁵. Η σιωπή του Χριστού στην Αγία Γραφή παίρνει διάφορες μορφές. Είναι η σιωπή του ελέγχου, της ελευθερίας, της ταπείνωσης, της πίστης, της απολογίας και της αποδοκιμασίας. Η σιωπή στο Πρόσωπο του Χριστού μεταμορφώνεται σε υπέρτατο χάρισμα, στο μέσο αποκάλυψης του ίδιου του Θεού και γίνεται ο τόπος συνάντησης Θεού και ανθρώπου.

Χαρακτηριστική είναι η φράση του Απόστολου Ματθαίου : «*Λέγω δὲ ὑμῖν, ὅτι πᾶν ῥῆμα ἀργὸν ὃ ἐὰν λαλήσωσιν οἱ ἄνθρωποι, ἀποδώσουσι περὶ αὐτοῦ λόγον ἐν ἡμέρᾳ κρίσεως*» (Ματθ. 12, 36), τονίζοντας πως για κάθε άχρηστο λόγο που θα ειπωθεί, οι άνθρωποι θα λογοδοτήσουν γι' αυτόν την ημέρα της Κρίσης. Ο ίδιος ο Χριστός στο Ευαγγέλιο του Ματθαίου παροτρύνει τους μαθητές Του να σιωπήσουν και να μην αποκαλύψουν τη Μεταμόρφωση Του μέχρι την Ανάσταση Του «*καὶ καταβαινόντων αὐτῶν ἀπὸ τοῦ ὄρους ἐνετείλατο αὐτοῖς ὁ Ἰησοῦς λέγων· μηδενὶ εἶπητε τὸ ὄραμα ἕως οὔ ὁ υἱὸς τοῦ ἀνθρώπου ἐκ νεκρῶν ἀναστῆ*» (Ματθ. 17,9). Ο Ευαγγελιστής Ματθαίος επίσης, υποστηρίζει ότι ο Θεός απαντά στα αιτήματα του ανθρώπου και με τη σιωπή Του όσο σκληρό και αν φαίνεται στον άνθρωπο αυτό. Αν ο άνθρωπος δείξει πίστη και ταπείνωση, όπως στην περίπτωση της ειδωλολάτρισσας Χαναναίας, τότε ο άνθρωπος θα σωθεί. Η γυναίκα απευθύνεται στον Κύριο να σώσει τη δαιμονισμένη κόρη της αλλά Εκείνος σιωπά «*ὁ δὲ οὐκ ἀπεκρίθη αὐτῇ λόγον*» (Ματθ. 15, 23). Τελικά, η πίστη της γυναίκας σώζει την κόρη της.

Ο Λόγος του Χριστού έγινε προσευχή, ευχαριστία, ομολογία και δοξολογία για Εκείνον και για κάθε άνθρωπο. Η σιωπή Του όμως, αποκάλυψε το ίδιο το θείο

³⁵ Σωτήριος Δεσπότης, *Τα «σιωπηρά» χρόνια του Χριστού* (Συνέντευξη στην Σταυρούλα Καραλή), Δημοσίευση: 7-1-2026, Ανάκτηση: 17-5-2026, [Ο Σωτήρης Δεσπότης, καθηγητής Θεολογίας του ΕΚΠΑ, μιλά για τα «σιωπηρά χρόνια» του Χριστού](#)

μυστήριο. Ο Ματθαίος αποδίδει το πραγματικό νόημα της σιωπής του Κυρίου όταν αναφέρεται στην ώρα της απολογίας Του. Όταν ανακρίνεται στο Μεγάλο Συνέδριο των Ιουδαίων και όταν ακούει τις ψευδομαρτυρίες, Εκείνος σιωπά «καὶ ἀναστὰς ὁ ἀρχιερεὺς εἶπεν αὐτῷ· οὐδὲν ἀποκρίνη; τί οὗτοί σου καταμαρτυροῦσιν; ὁ δὲ Ἰησοῦς ἐσιώπα. καὶ ἀποκριθεὶς ὁ ἀρχιερεὺς εἶπεν αὐτῷ· ἐξορκίζω σε κατὰ τοῦ Θεοῦ τοῦ ζῶντος ἵνα ἡμῖν εἴπῃς εἰ σὺ εἶ ὁ Χριστὸς ὁ υἱὸς τοῦ Θεοῦ» (Ματθ. 26, 62-63). Η σιωπή αναδεικνύεται στον Ματθαίο ως μια στάση, που δείχνει την ταπείνωση που δέχθηκε ο ίδιος ο Θεός. Ο Ιησούς σιωπούσε στον πόνο, όταν έμπαινε θριαμβευτικά στα Ιεροσόλυμα, όταν Τον χλευάζαν μπροστά στο δικαστήριο, όταν Τον προκαλούσαν και Τον ράπιζαν και όταν Τον αδικούσαν. Εκείνος, όμως, ανταπέδωσε αυτήν την συμπεριφορά με τη ματωμένη σιωπή της Αγάπης Του. Η ύψιστη σιωπή Αγάπης αποδεικνύεται πάνω στον Σταυρό³⁶. Με το Θείο Πάθος Του και τη σιωπή Του συγκλονίζει τη ζωή³⁷ και νικά τον θάνατο. Παντού ο Χριστός σε όλη τη διάρκεια του Πάθους του είναι σιωπηλός και αποδέχεται το θέλημα του Θεού³⁸. Ο Χριστός ψηλά στον Σταυρό ατενίζει όλους τους ανθρώπους σιωπηλός και η σιωπή Του υπενθυμίζει στον άνθρωπο τις αμαρτίες και τις προδοσίες στο πρόσωπό Του. Αυτή η σιωπή του Χριστού είναι η πιο ισχυρή από οποιονδήποτε ανθρώπινο λόγο και μιλά απευθείας στην καρδιά του ανθρώπου³⁹. Πάνω στον Σταυρό, λίγο πριν το τετέλεσται και πριν παραδώσει το πνεύμα Του ο Θεάνθρωπος Χριστός σπάει τη σιωπή Του γιατί διψάει. «Διψάει» για να σώσει όλους τους ανθρώπους με τη Θυσία Του⁴⁰. Το γεγονός, επίσης, της Ανάστασης διαδραματίζεται μέσα στη σιωπηλή νύχτα στον κήπο του

³⁶ Μητρ. Καισαριανής, Βύρωνος και Υμηττού Δανιήλ Πουρτσουκλής, «Η Σιωπή του Χριστού», Κιβωτός της Ορθοδοξίας, Δημοσίευση: 3-10-2021, Ανάκτηση 26-6-2024, <https://ikivotos.gr/post/17603/h-siwph-toy-xristoy/>

³⁷ Μητρ. Δημητριάδος Ιγνάτιος Γεωργακόπουλος, «Ομιλία: Ο σιωπών Ιησούς του Πάθους», Δημοσίευση: 26-4-2011, Ανάκτηση 20-6-2024, http://old.imd.gr/article_print/323

³⁸ Μητρ. Βρυούλων Παντελεήμων Σκλάβος «Χριστέ μου γιατί σιωπάς;», Μυρόβολος, Ανάκτηση 20-6-2024, <https://myro-volos.gr/%CE%BD%CE%AD%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B5%CE%BD%CE%BF%CF%81%CE%AF%CE%B1/1699/%CF%87%CF%81%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%AD-%CE%BC%CE%BF%CF%85-%CE%B3%CE%B9%CE%B1%CF%84%CE%AF-%CF%83%CE%B9%CF%89%CF%80%CE%AC%CF%82/>

³⁹ Μητρ. Καισαριανής, Βύρωνος και Υμηττού Δανιήλ Πουρτσουκλής, όπ. π.

⁴⁰ Μητρ. Καισαριανής, Βύρωνος και Υμηττού Δανιήλ Πουρτσουκλής, όπ. π.

Ιωσήφ και μέσα στη σιωπή αποκαλύπτεται η θεία αλλά και η ανθρώπινη φύση Του «μέσης δὲ νυκτὸς κραυγὴ γέγονεν· ἰδοὺ ὁ νυμφίος ἔρχεται» (Ματθ. 25,6)⁴¹.

Παράλληλα, ο Ευαγγελιστής Ιωάννης αναφέρει την περίπτωση της μοιχαλίδας γυναίκας που την οδήγησαν στον Κύριο, για να κρίνει εάν έπρεπε να λιθοβοληθεί. Όταν οι Ιουδαίοι τον ρωτούν «σὺ οὖν τί λέγεις; τοῦτο δὲ εἶπον ἐκπειράζοντες αὐτόν, ἵνα σχῶσι κατηγορίαν κατ’ αὐτοῦ. ὁ δὲ Ἰησοῦς κάτω κύψας τῷ δακτύλῳ ἔγραφεν εἰς τὴν γῆν» (Ιωαν. 8, 6) Εκείνος σιωπά και γράφει στη γη για να τους δείξει την αμαρτωλότητα τους. Και όταν επιμένουν να ρωτούν αποκρίνεται τη γνωστή φράση «ὁ ἀναμάρτητος ὑμῶν πρῶτος βαλέτω λίθον ἐπ’ αὐτήν» (Ιωαν. 8, 7). Και μόλις αντιλαμβάνονται τη σημασία της σιωπής του Ιησού τρέπονται σε φυγή, εγκαταλείποντας κάθε προσπάθεια να τον παγιδεύσουν.

Από την άλλη μεριά, στις Πράξεις των Αποστόλων η σιωπή είναι κάτι το οποίο πρέπει να αποφεύγεται. Πιο συγκεκριμένα, ο ίδιος ο Κύριος παροτρύνει τον Απόστολο Παύλο να μην φοβάται, να κηρύττει και να μην σιωπά γιατί Εκείνος είναι μαζί Του και κανείς δεν πρόκειται να τον πειράξει. «Εἶπε δὲ ὁ Κύριος δι’ ὀράματος ἐν νυκτὶ τῷ Παύλῳ· μὴ φοβοῦ, ἀλλὰ λάλει καὶ μὴ σιωπήσης, διότι ἐγώ εἰμι μετὰ σοῦ, καὶ οὐδεὶς ἐπιθήσεται σοι τοῦ κακῶσαί σε, διότι λαός ἐστὶ μοι πολὺς ἐν τῇ πόλει ταύτῃ» (Πρ. 18,9-10).

Ο απώτερος σκοπός όλης της κτίσεως συγκλίνει στην παρουσία της Θεοτόκου, καθώς αυτή με τη ζωή της υπερείχε σε τελειότητα και από τους ανθρώπους και από τις αγγελικές δυνάμεις. Η Θεοτόκος δάνεισε στον Θεό Λόγο την ανθρώπινη φύση και έγινε βοηθός Του και πηγή ζωής, όπως Αυτός, για τους ανθρώπους⁴². Δεν δώρισε μόνο τις βιολογικές λειτουργίες αλλά οικοδόμησε και την ψυχή του παιδιού της με τις μοναδικές της αρετές⁴³. Ως πρότυπο ανθρώπου αποτελεί παράδειγμα σιωπής. Αυτό που πραγματώνει η σιωπή της Θεοτόκου είναι η προσφορά

⁴¹ Μητρ. Δημητριάδος Ιγνάτιος Γεωργακόπουλος, όπ.π.

⁴² Ιωάννης Μπουγάς, «Η σιωπή Θεοτόκος», eleftheriaonline.gr, Δημοσίευση: 14-8-2022, Ανάκτηση 20-6-2024, <https://eleftheriaonline.gr/stiles/apopseis/item/276832-i-siopi-theotokos-20/06/2024>

⁴³ Χρήστος Γιανναράς, «Θεοτόκε της οικονομίας ιστός εν ω αρρήτων υφάνθη ο της ενώσεως χιτών ούπερ ιστοργός το πνέυμα το άγιον», *Εφημέριος*, Ιούλιος-Αύγουστος 2002, σσ. 17-18.

της υπέρξεως της στον Θεό, στον Χριστό και στον κόσμο⁴⁴. Η Παναγία ελάχιστα μίλησε και η σιωπή της την αξίωσε να σαρκώσει μέσα στα Άγια Σπλάχνα της τον Ιησού Χριστό και να γίνει Θεοτόκος, Αειπάρθετος, Υπεραγία⁴⁵. Η Θεοτόκος είναι η Εκκλησία και όπως σιωπηλά γέννησε τον Χριστό έτσι σιωπηλά η Εκκλησία ζωοποιεί εν Πνεύματι, διά των μυστηρίων της τον άνθρωπο τον μετέχοντα στο Σώμα και στο Αίμα του Χριστού και έτσι μεταμορφώνει τον κόσμο σιωπηλά σε Βασιλεία του Θεού⁴⁶.

Ως κυρίαρχη διδασκαλία της Παναγίας ορίζεται η Σιωπή γιατί η σιωπή της ομιλεί δυνατά. Ο Ευαγγελιστής Λουκάς την ξεχώρισε από όλες τις Γυναίκες της Οικουμένης *«χαῖρε, κεχαριτωμένη· ὁ Κύριος μετὰ σοῦ· εὐλογημένη σὺ ἐν γυναιξίν»*, (Λουκ. 1, 28)⁴⁷. Ο Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς παρουσιάζει την Παναγία ως τη μεγαλύτερη ησυχάστρια, γιατί είναι εκείνη η οποία πέτυχε την αληθινή ησυχία και τη σιωπή της καρδιάς. Όταν εισήλθε στον Ναό, διέκοψε τους δεσμούς με τα εγκόσμια, παραιτούμενη από τον κόσμο και η ζωή Της έμοιαζε με τη ζωή των ασκητών. Μέσα στον Ναό υπέταξε τον *«ήγεμόνα νοῦν»* στον Θεό ζώντας *«τὴν κατ’ ἀγγέλους πολιτείαν»*, επιτυγχάνοντας την «θεωρία» και ασκώντας την αδιάλειπτη προσευχή⁴⁸. Η Θεοτόκος συμμετέχει στην Ταπείνωση Του Υιού της και ακολουθεί αυτή την ταπείνωση αιωνίως και σιωπηλά. Αυτή η σιωπηλή ταπείνωση της Θεοτόκου γίνεται η χαρισματική παρουσία της Αγίας Τριάδος στον κόσμο, η παρουσία της πρότυπης αγαπητικής σχέσης.

Η αρετή που διέκρινε την Παναγία και που κοσμεί όλες τις υπόλοιπες αρετές της είναι η προσευχητική σιωπή. Αυτή η αρετή στην Παναγία αυξάνονταν καθώς

⁴⁴ Ιωάννης Μπουγάς, όπ. π.

⁴⁵ Μητρ. Φθιώτιδος Συμεών Βολιώτης, «Φθιώτιδος Συμεών: "Η σιωπή της Παναγίας αποκαλύπτει το μυστήριο της Θεοτόκου"», Ρομφαία, Ανάκτηση: 14-8-2024, <https://www.romfea.gr/ieres-mitropoleis/58291-ftiotidos-symeon-i-siopi-tis-panagias-apokalyptei-to-mysterio-tis-theotokou#:~:text=%CE%97%20%CE%BA%CE%BF%CE%B9%CE%BD%CF%89%CE%BD%CE%AF%CE%B1%20%CE%BC%CF%80%CE%BF%CF%81%CE%B5%CE%AF%20%CE%BD%CE%B1%20%CF%85%CF%>

⁴⁶ Ιωάννης Μπουγάς, όπ. π.

⁴⁷ Νικόλαος Βούλγαρης, «Η Ομιλούσα Σιωπή», Αιχμή, Δημοσίευση: 12-5-2020 Ανάκτηση 26-6-2024, <https://www.aixmi-news.gr/synergasies/apopseis/item/94677-i-omiloysa-siopi>.

⁴⁸ Μητρ. Διοκλείας Κάλλιστος Ware, *Το έσχατο μυστήριο: Κείμενα για την Υπεραγία Θεοτόκο*, Εν πλω, 2016, Αθήνα, σ. 286-338

σήκωνε τα μάτια της στον Ουρανό και μιλούσε με τον Θεό. Αγαπά όλα τα όντα και προσεύχεται στον σαρκωθέντα Υιό και Πατέρα Της⁴⁹. Η Παναγία σιωπούσε με το στόμα της, όμως μιλούσε με την καρδιά της. Όπως υποστήριζε ο Μητροπολίτης Διοκλείας Καλλίστος Γουεαρ, η Παναγία μεταμορφούμενη από το θείο φως, είδε τον άκτιστο Θεό να αντανακλάται στο κάτοπτρο της καθαρότητας της καρδιάς Της⁵⁰
«Τὴν ἱερὰν ἡσυχίαν εὐρίσκει χειραγωγόν· ἡσυχίαν τὴν νοῦ καὶ κόσμου στάσιν, τὴν λήθην τῶν κάτω, τὴν μύησιν τῶν ἄνω, τὴν τῶν νοημάτων ἐπὶ τὸ κρεῖττον ἀπόθεσιν· αὕτη πρᾶξις ὡς ἀληθῶς ἐπίβασις τῆς ὡς ἀληθῶς θεωρίας ἢ θεοπτίας. {...} Μόνη γὰρ ἀπάντων, ἐξ οὗτω πάνυ παιδὸς ὑπερφυῶς ἡσυχάσασα {...} καινὴν καὶ ἀπόρρητον ὁδὸν εἰς οὐρανοῦς ἐδείματο τὴν, ἴν' οὕτως εἴπω, νοητὴν σιγὴν»⁵¹.

Τέλος, ιδιαίτερη μνεία πρέπει να γίνει στον Ιωσήφ, τον Μνήστορα της Παρθένου, που είναι τύπος του ανθρώπου του μέλλοντος αιώνας. Στα ευαγγέλια δεν διασώζεται κανένας λόγος του ή κάποια συνομιλία του. Περιγράφονται μόνο οι σκέψεις του και οι ενέργειές του. Προσεγγίζει το μυστήριο της άφατης κένωσης του Υιού και Λόγου του Θεού με δέος, περίσκεψη και σιωπή. Στην περίπτωση του Ιωσήφ η σιωπή υπουργεί το θαύμα της Γεννήσεως του Χριστού. Κι όταν λογισμοί αμφιβολίας τον κατακλύζουν, κι όταν η ταραχή τού προξενεί ανυπόφορο ψυχικό πόνο, τότε μιλάει ο ουρανός. Ο Ιωσήφ είναι μοναδικό πρόσωπο, διότι ακολούθησε την οδό της καρδιάς και όχι την αυστηρότητα του νόμου. Χαρακτηρίστηκε δίκαιος, παρότι δεν έμεινε προσκολλημένος στον παλαιό νόμο, τον οποίο υπερέβη συνεργώντας στο έργο της χάριτος. Έγινε διάκονος της νέας διαθήκης, όχι του γράμματος του νόμου, αλλά του Πνεύματος του Θεού *«τὸ γὰρ γράμμα ἀποκτείνει, τὸ δὲ πνεῦμα ζωοποιεῖ»* (Β΄ Κορ. 3,7)⁵².

⁴⁹Ιωάννης Μπουγάς, όπ. π.

⁵⁰Μητρ. Διοκλείας Κάλλιςτος Ware, «Η Θεοτόκος εισερχόμενη στον Ναό έγινε η μεγαλύτερη ησυχάστρια κι αποτελεί πρότυπο και έμπνευση για όλους μας», <https://simeiakairwn.gr/2021/11/20/η-θεοτόκος-εισερχόμενη-στον-ναό-έγινε>, Δημοσίευση: 20-11-2021, Ανάκτηση 1-10-2025

⁵¹Μητρ. Διοκλείας Κάλλιςτος Ware, *Το έσχατο μυστήριο: Κείμενα για την Υπεραγία Θεοτόκο*, όπ.π, σ. 286-338

⁵²Βασίλειος Καλλιακμάνης, «Η σιωπή του Ιωσήφ», *Μακεδονία της Κυριακής*, 22-12-2012.

Κεφάλαιο 4 Η σιωπή στην Πατερική θεολογία

Η Πατερική θεολογία αντιλαμβάνεται τη σιωπή ως πνευματική κατάσταση και όχι ως ανυπαρξία λόγου. Ο κόσμος, σύμφωνα με τους Πατέρες της Εκκλησίας, προσφέρεται για άσκηση, ευχαριστία και δοξολογία προς τον Τριαδικό Θεό. Ως τρόπο άσκησης προτείνουν την προσευχή και τη σιωπή. Οι Πατέρες αναλύουν πώς ο άνθρωπος μπορεί να φτάσει στη θέωση και πως αυτό μπορεί να επιτευχθεί με τη σιωπή και την ευχαριστιακή χρήση του κόσμου και της ζωής.

Οι Πατέρες θεωρούν ότι ο άνθρωπος για να γίνει άξιος του θείου φωτισμού, θα πρέπει να καθαρισθεί. Πως μπορεί όμως, να επιτευχθεί αυτό; Το σώμα καθαρίζεται με την εγκράτεια, το θυμικό και επιθυμητικό της ψυχής με την αγάπη και ο νους με την προσευχή και τη σιωπή⁵³. Θα πρέπει ο νους να επιστρέψει και να συγκεντρωθεί στον εαυτό του και να επιτηρεί τον εαυτό του ώστε να μην μολύνεται από κακές σκέψεις ή και να μην απασχολείται από καλές σκέψεις που εμποδίζουν την ενασχόληση του με τον Θεό. Έτσι, ελεύθερος από κάθε τι που δεν είναι Θεός, θα μπορέσει να συναντήσει τον Θεό⁵⁴. Πατέρες και άγιοι της Εκκλησίας αναφέρουν ότι με την ευχή του Ιησού ο νους εργάζεται το άγιο όνομα του Ιησού και βοηθείται ώστε να μην περιεργάζεται ότι δεν είναι Θεός γιατί το όνομα του Ιησού γίνεται τροφή αλλά και τρυφή του νοός⁵⁵. Οι άνθρωποι υπερβαίνουν τον εαυτό τους, ξεπερνούν με τη Χάρη του Θεού την φιλαυτία, την εγωκεντρική ζωή, την κατάχρηση του κόσμου και τον παλιό άνθρωπο και γίνονται ευχαριστιακά όντα και υπάρξεις «εν Θεώ»⁵⁶.

Σύμφωνα με τον άγιο Γρηγόριο τον Θεολόγο, τον Διονύσιο Αρεοπαγίτη και άλλους εκφραστές της αποφαιτικής θεολογίας η σιωπή είναι η πιο κατάλληλη για να περιγράψει το είναι του Θεού γιατί ο Θεός στο είναι Του παραμένει άρρητος, ακατάληπτος και απερίγραπτος. Ο Ψευδοδιονύσιος ο Αρεοπαγίτης υποστήριξε ότι ο

⁵³ Αρχιμ. Γεώργιος Καψάνης, *Ο Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς διδάσκαλος της θεώσεως*, Ιερά Μονή Οσίου Γρηγορίου, Άγιο Όρος, 2006, σ. 21.

⁵⁴ Αρχιμ. Γεώργιος Καψάνης, *Ο Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς διδάσκαλος της θεώσεως*, όπ. π., σ. 22

⁵⁵ Αρχιμ. Γεώργιος Καψάνης, *Ο Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς διδάσκαλος της θεώσεως*, όπ. π., σ. 26

⁵⁶ Αρχιμ. Γεώργιος Καψάνης, *Ο Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς διδάσκαλος της θεώσεως*, όπ. π., σ. 101

Θεός υπερβαίνει κάθε ανθρώπινο λόγο γιατί η αληθινή γνώση του Θεού αρχίζει εκεί όπου σταματά ο λόγος και είναι υπεράνω κάθε λόγου⁵⁷. Για τον Μέγα Βασίλειο ο λόγος είναι κατώτερος από τη διάνοια και είναι τολμηρό να περιγράφει κανείς αυτά που έχουν σχέση με τον Θεό. Και αυτό γιατί η γλώσσα αδυνατεί να εξηγηθεί τα μεγάλα νοήματα. Έτσι, η σιωπή είναι αναγκαία για να θεολογεί κανείς καθώς οι θησαυροί της σοφίας και της γνώσης είναι απόκρυφοι⁵⁸. Για τον Άγιο Γρηγόριο το Θεολόγο είναι προτιμότερο να σιωπά κανείς παρά να επιχειρήσει να μιλήσει για τον Θεό «τί δὲ τῆς σιωπῆς συνετώτερον;»⁵⁹. Έτσι, και η σιωπή του Αγίου Γρηγορίου δεν είναι θέμα ιδιορρυθμίας ή κατά Χριστόν σαλότητας. Βασικοί πόθοι του αγίου ήταν η ειρήνη, η ησυχία και η σιωπή. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον είχε πως βίωνε ο ίδιος τη σιωπή. Μαζί με τη νηστεία των τροφών δοκίμασε και τη νηστεία των λόγων γιατί «σιωπή λόγου τιμιωτέρα»⁶⁰. Η σιωπή κατέχει εξαιρετική θέση σύμφωνα με τον Διονύσιο τον Αρεοπαγίτη, όταν ο άνθρωπος διάγει τα τρία στάδια της πνευματικής οδού: την κάθαρση, την έλαμψη και την ένωση⁶¹.

Σύμφωνα με τους μοναχικούς κανόνες ο άνθρωπος για να διορθωθεί και να καθαρθεί η καρδιά του πρέπει να μιλά πολύ λίγο, με σύνεση και περίσκεψη, ή να καταργήσει τον λόγο εντελώς για κάποιο χρονικό διάστημα. Το δεύτερο εφάρμοσε ο Άγιος Γρηγόριος και εξηγούσε το γιατί στις επιστολές του. Γι' αυτόν, η γλώσσα εξέφραζε το περιεχόμενο της καρδιάς και παράλληλα το επηρέαζε. Όποιος πετύχαινε την τέλεια σιωπή, μπορούσε να πετύχει να μιλά σωστά γιατί ο άνθρωπος μαθαίνει να λέει όσα πρέπει, να μην φλυαρεί και να ακούει. Για τον Άγιο Γρηγόριο, η σιωπή ήταν κάτι που διδάσκεται με την πράξη και όχι με τα λόγια. Είναι μέσο παιδαγωγίας με την προϋπόθεση ότι ο διδάσκων το έχει βιώσει προσωπικά⁶².

⁵⁷Paul Rorem, *The Dionysian Mystical Theology*, Fortress Press, Minneapolis, 2015, σ. 131

⁵⁸Μέγας Βασίλειος, *Του αυτού περί πίστεως*, PG31, σ. 677-692

⁵⁹Άγιος Γρηγόριος Θεολόγος, *Έπιτάφιος εις την άδελφην έαυτοῦ Γοργονίαν*, Λόγος Η', PG35, σ. 801.

⁶⁰Άγιος Γρηγόριος Θεολόγος, *Ειρηνικός Α', επί τῇ ένώσει τῶν μοναζόντων, μετὰ την σιωπῆν, επί παρουσία τοῦ πατρὸς αὐτοῦ*, Λόγος ΣΤ', PG35, σ. 724, σ. 721-752.

⁶¹Jean Meyendorff, *Ο Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς και η Ορθόδοξη Μυστική Παράδοση*, Ακρίτας, Αθήνα, 1959, σσ. 51-56.

⁶²Αρχιμανδρίτη Μελέτιου Βαδραχάνη, «Η σιωπή του Αγίου Γρηγορίου του Θεολόγου», Δημοσίευση: 17-2-2025, Ανάκτηση 23-7-2025, [Η σιωπή Αγίου Γρηγορίου Θεολόγου | ΟΡΘΟΔΟΞΙΑ Ψ ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΣ](#).

Ο Άγιος Γρηγόριος Νύσσης υποστήριξε ότι ο άνθρωπος πρέπει πρώτα να καθαρθεί με τη σιωπή και την ταπείνωση πριν μιλήσει περί Θεού. Η σιωπή βοηθά τον άνθρωπο να θεολογήσει σωστά, γιατί είναι καρπός της ησυχίας της καρδιάς και πίστευε ότι καλύτερο είναι να σιωπά ο άνθρωπος σε ασεβείς και ανόητους ισχυρισμούς «*Ἡ δὲ σιωπᾶν μὲν ἦν, φησιν, ἐπὶ τοῖς τοιούτοις ἀρμοδιώτερον, μηδὲ ἀξιούδν ἀποκρίσεως τὰς μωρὰς τε καὶ ἀσεβεῖς τῶν προτάσεων, ἐπεὶ καὶ τις τῶν θείων ἀπαγορεύει λόγος μὴ ἀποκρίνεσθαι ἄφρονι ἐν τῇ ἀφροσύνῃ αὐτοῦ*»⁶³. Ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος εκλάμβανε τη σιωπή ως ένδειξη ταπεινώσης, ως προϋπόθεση προσευχής και ως μέσο συνάντησης με τον Θεό. Υποστήριξε ότι τη γλώσσα και το στόμα το έδωσε ο Θεός στον άνθρωπο για να Τον ευχαριστεί και να ευεργετεί τον συνάνθρωπο του «*Διὰ τοῦτο γάρ σοι στόμα καὶ γλῶσσαν ἔδωκεν ὁ Θεός, ἵνα εὐχαριστῆς αὐτῷ, ἵνα οἰκοδομῆς τὸν πλησίον· ὡς ἐὰν καθαιρῆς τὴν οἰκοδομὴν, βέλτιον σιγᾶν, καὶ μηδέποτε φθέγγεσθαι*»⁶⁴. Αν τα λόγια γίνονται αιτία για να γκρεμιστεί κάτι τότε είναι προτιμότερο να σιωπάει κανείς και να μη μιλά. Όταν με σιωπή ο άνθρωπος υπομένει τις ύβρεις και τις προσβολές μιμείται τον ίδιο τον Χριστό «*Ταῦτα καὶ παρὰ τοῦ Θεοῦ τὰ ῥήματα ἀκουσόμεθα, ὅταν σιγῇ φέρωμεν τὰς εἰς αὐτὸν ὕβρεις καὶ παροινίας γενομένας*»⁶⁵. Θεωρούσε ότι η σιωπή ωφελεί περισσότερο από τα λόγια και τα έργα έχουν σημασία γιατί αυτά αποδικνύουν την πίστη ενός ανθρώπου. Το σιωπηλό στόμα, ερμηνεύει τα μυστήρια του Θεού και παρότρυνε τον άνθρωπο να αγαπά πάνω από όλα τη σιωπή, γιατί αυτή αποφέρει καρπούς. «*Τί οὖν λέγεις ὄλως, εἰ οὐ πιστεύεις; τί λέγεις; τί πιστὸν αὐτὸ ἐργάζῃ τῇ πολλῇ φήμῃ; τί διαπορθμεύεις τὸν λόγον οὐκ ἀληθῆ ὄντα; σὺ ἀπιστεῖς, καὶ τὸν Θεὸν παρακαλεῖς ὥστε σε μὴ ἐξετάσαι; Μὴ λέγε τοίνυν, ἀλλὰ σιώπα, καὶ παντὸς δέους ἀπήλλαξαι*»⁶⁶.

Για τον Άγιο Μάξιμο Ομολογητή η σιωπή των διδασκάλων της Εκκλησίας ήταν μια επιλογή τους, προκειμένου να τιμήσουν τον τόπο με σιωπή επειδή η διάνοια

⁶³Άγιος Γρηγόριος Νύσσης, *Ο λόγος περί ψυχής και αναστάσεως, ο λεγόμενος Τα Μακρίνια*, PG46, σ. 25-28

⁶⁴Ιωάννου Χρυσοστόμου έργα, *Υπόμνημα εις την προς Εφεσίους Επιστολήν*, PG 62, σ. 103-104

⁶⁵Ιωάννου Χρυσοστόμου έργα, *Ομιλία ΚΑ' εν Αντιοχεια λεχθήσα, «Εις τους ανδριάντας»*, PG 49, σ. 21

⁶⁶Ιωάννου Χρυσοστόμου έργα, *Εις την προς Έβραίους Έπιστολήν, έκτεθεισα από σημείων μετά την κοιμήσιν αὐτοῦ, παρὰ Κωνσταντίνου πρεσβυτέρου Αντιοχείας*, PG 49, σ. 152.

των πολλών δεν είναι ικανή να φτάσει στο βάθος των γραφομένων⁶⁷. Στον πόλεμο του ανθρώπου εναντίον των παθών και των αόρατων εχθρών πρότεινε τη σιωπή και παρότρυνε τους ανθρώπους να μη χρησιμοποιούν τον τρόπο της αντιρρητικής μάχης για την απόκτηση της αρετής, αλλά να αναθέτουν στον Θεό με προσευχή τη φροντίδα για τον εαυτό τους «Τούς ἔτι δειλιῶντας τόν πρός τά πάθη πόλεμον, καί φοβουμένους τήν τῶν ἀοράτων ἐχθρῶν ἐπιδρομήν, σιωπᾶν δεῖ· τουτέστι, τόν ὑπέρ ἀρετῆς ἀντιρρήτικόν μὴ μεταχειρίζεσθαι τρόπον· ἀλλά παραχωρεῖν τῷ Θεῷ δι' εὐχῆς, τήν ὑπέρ ἑαυτῶν μέριμναν»⁶⁸. Ο Άγιος υποστήριζε ότι για εκείνον στον οποίο έχει επιβληθεί η σιωπή εξαιτίας φόβου, κατάλληλη διέξοδος είναι μόνο η καταφυγή στον Θεό «Οὐκοῦν ὅτω μὲν σιωπή διὰ φόβον προστέτακται, πρόσφορος μόνον ἢ πρός Θεόν καταφυγή»⁶⁹. Τέλος, έλεγε ότι όποιος υποκρίνεται τη σιωπή για χάρη κακοποιίας, μηχανεύεται δόλο κατά του πλησίον· και, όταν το σχέδιό του αποτύχει, φεύγει έχοντας προσθέσει στη δική του συμφορά κι άλλο πόνο. Από την άλλη, εκείνος που σιωπά για χάρη ωφέλειας, αυξάνει τη φιλία και φεύγει χαρούμενος, σαν να έλαβε φωτισμό που λυτρώθηκε από το σκοτάδι. «Ὁ ὑποκρινόμενος σιωπὴν κακουργίας χάριν, τῷ πλησίον τεκταίνεται δόλον· οὗ ἀποτυγχάνων ἄπεισι, τῷ ἰδίῳ πάθει προσθέμενος ὀδύνην. Ὁ δέ σιωπῶν ὠφελείας χάριν, ἠῤῥησε φιλίαν, καί ἀπελευθεύεται χαίρων, ὡς λαβῶν φωτισμόν σκότους λυτήριον»⁷⁰.

Για τους νηπτικούς και ασκητικούς Πατέρες, όπως τον άγιο Ισαάκ τον Σύρο, τον άγιο Εφραίμ τον Σύρο, τον Άγιο Ιωάννη της Κλίμακος⁷¹, η σιωπή είναι μέσο πνευματικής καθάρσεως και ένωσης με τον Θεό. Ο Άγιος Ισαάκ ο Σύρος υποστήριζε ότι από την σιωπή, γεννιέται η ηδονή στην καρδιά και το πληθος των δακρύων και η σιωπή είναι μυστήριο της μελλούσης ζωής, ενώ τα λόγια είναι όργανα του κόσμου τούτου. Όποιος συγκρατεί τη γλώσσα του και δεν μιλάει, σε όλους τους τρόπους του

⁶⁷ Άγιου Μάξιμου Ομολογητού Άπαντα, Προς Θαλάσσιον, ΜΓ, *Περί του ζύλου της ζωής και της παρακοής*, PG 91

⁶⁸ Άγιου Μάξιμου Ομολογητού Άπαντα, ΚΕΦΑΛΑΙΑ Σ' (200), *Περί Θεολογίας καί τῆς ἐνσάρκου οἰκονομίας τοῦ Υἱοῦ Θεοῦ*, PG 90, σ. 1098.

⁶⁹ Άγιου Μάξιμου Ομολογητού Άπαντα, ΚΕΦΑΛΑΙΑ Σ' (200), *Περί Θεολογίας καί τῆς ἐνσάρκου οἰκονομίας τοῦ Υἱοῦ Θεοῦ*, PG 90, σ. 1098.

⁷⁰ Άγιου Μάξιμου Ομολογητού Άπαντα, ΚΕΦΑΛΑΙΑ Σ' (200), *Περί Θεολογίας καί τῆς ἐνσάρκου οἰκονομίας τοῦ Υἱοῦ Θεοῦ*, PG 90, σ. 1098.

⁷¹ Άγίου Ιωάννου Κλίμακος, *Κλίμαξ*, Μτφρ Αρχιμ. Ιγνατίου, Έκδοση Ιεράς Μονής Παρακλήτου, Ωρωπός, 2025, σ. 186-195

θα είναι ταπεινόφρων⁷² και χωρίς να κοπιάσει, θα εξουσιάσει τα πάθη του. Ο Άγιος Ιωάννης της Κλίμακος υποστήριζε ότι εκείνος που υποκρίνεται σιωπή για να πράξει κάτι κακό, μηχανεύεται δόλο κατά του πλησίον. Αν αποτύχει σ’ αυτό, φεύγει προσθέτοντας στο πάθος του και τον πόνο της αποτυχίας. Ενώ εκείνος που σιωπά για να ωφελήσει, αυξάνει την φιλία και φεύγει με χαρά, γιατί έλαβε φωτισμό που διώχνει το σκοτάδι⁷³.

Τέλος, η σιωπή έχει σημαντική θέση στη λειτουργική ζωή της Εκκλησίας γιατί δηλώνει την αποδοχή της Θείας Χάριτος. Με την προσωπική σχέση Θεού και ανθρώπου που καλλιεργείται μέσα από τα μυστήρια της Εκκλησίας ξεκινά ο προσωπικός αγώνας για κάθαρση από τα πάθη⁷⁴. Ιδιαίτερα στη Θεία Λειτουργία, η σιωπή εισάγει τον πιστό στη μυστηριακή βίωση της παρουσίας του Θεού και εκφράζει την μετοχή στην άρρητη λατρεία. Η σιωπή χρησιμοποιείται και από τον ίδιο τον ιερέα, ως μέσο επικοινωνίας με τον Θεό και τους πιστούς. Καθ’ όλη τη διάρκεια της Θείας Λειτουργίας προσεύχεται σιωπηλά, διαβάζει ευχές, ποιμαίνοντας με τη στάση του αυτή τους πιστούς. Μέσα στην εκκλησία, ο άνθρωπος προσέρχεται σιωπηλά δείχνοντας τον σεβασμό του στον Θεό και τους συνανθρώπους του. Στην Αγία Αναφορά, όπου «*Τὰ σὰ ἐκ τῶν σῶν σοὶ προσφέρομεν κατὰ πάντα καὶ διὰ πάντα*», ο πιστός αποδέχεται σιωπηλά και ταπεινά ότι όλα ανήκουν στον Θεό, αναφέρονται και επιστρέφουν σε Αυτόν (Θεία Λειτουργία Αγίου Ιωάννου Χρυσοστόμου). Πριν λάβει τη Θεία Ευχαριστία, προσεύχεται σιωπηλά για να μεταλάβει τα Τίμια και Αγιασθέντα Δώρα του Θεού. Την ώρα της Θείας Μετάληψης ο πιστός κοινωνεί το Σώμα και Αίμα Χριστού και συντελείται μια θεοφάνεια, μια συνάντηση με το άρρητο θείο μυστήριο⁷⁵. Ο Άγιος Γερβάσιος Παρασκευόπουλος εισηγείται τα πέντε σημεία που επιβάλλεται σιγή κατά τη διάρκεια της Θείας Λειτουργίας, τα οποία είναι πριν από τήν εκφώνηση «*Εὐλόγημένη ἡ βασιλεία*», πριν από την ευχή της αγίας

⁷²Καλλίνικος Παντοκρατορινός, *Άγιος Ισαάκ ο Σύρος, Σωζόμενα Ασκητικά: Λόγος ΠΑ’ Περί διαφορὰς αρετῶν*, σ. 380

⁷³Αγίου Ιωάννου Κλίμακος, *ὄπ. π.*, σ. 132

⁷⁴Μητροπολίτης Θεσσαλονίκης Φιλόθεος Θεοχάρης, π. Βασίλειος Αργυριάδης, π. Εμμανουήλ Παπαμικρούλης, π. Βασίλειος Θερμός, π. Γερβάσιος Σιμωνοπετρίτης, Παναγιώτης Αριστοτελίδης, Κατερίνα Δανδουλάκη, Ανδρονίκη Δράγου, Αλέξης Λάππας, Πέτρος Λέκκας, Σίσσυ Μπαργιώτα, *Η σιωπή του Θεού και η βοή του κόσμου, Εν πλω*, Αθήνα, 2026, σ. 73

⁷⁵Πέτρος Βασιλειάδης, *Lex Orandi*, Ίνδικτος, Αθήνα, 2005, σ. 70.

αναφοράς, λίγο πριν από τη στιγμή του καθαγιασμού, κατά τη μνημόνευση των ζώντων και κεκοιμημένων στην αναφορά και μετά την απόλυση.

Επίσης, στη Θεία Λειτουργία του Μεγάλου Σαββάτου, πριν από το μεγάλο γεγονός της Αναστάσεως, η Εκκλησία μέσα σε κλίμα σιγής ψάλλει τον χερουβικό ύμνο, που παροτρύνει τον άνθρωπο να διώξει κάθε κίνηση, λογισμό και πράξη, προκειμένου να βρει τον Θεό. Ο άνθρωπος την ώρα εκείνη παροτρύνεται να μην συλλογίζεται τίποτα γήινο γιατί πλησιάζει η ώρα της μεγάλης Θυσίας του Κυρίου, προκειμένου να γίνει τροφή στους πιστούς *«Σιγησάτω πᾶσα σὰρξ βροτεία, καὶ στήτω μετὰ φόβου καὶ τρόμου, καὶ μηδὲν γήινον ἐν ἑαυτῇ λογιζέσθω· ὁ γὰρ βασιλεὺς τῶν βασιλευόντων, καὶ Κύριος τῶν κυριευόντων προσέρχεται σφαγιασθῆναι καὶ δοθῆναι εἰς βρῶσιν τοῖς πιστοῖς· προηγοῦνται δὲ τούτου οἱ χοροὶ τῶν ἀγγέλων μετὰ πάσης ἀρχῆς καὶ ἐξουσίας, τὰ πολυόμματα Χερουβὶμ καὶ τὰ ἐξαπτέρυγα Σεραφεῖμ· τὰς ὄψεις καλύπτοντα καὶ βοῶντα τὸν ὕμνον Ἀλληλουῖα, Ἀλληλουῖα, Ἀλληλουῖα.»*⁷⁶.

Στην Ιερά Εξομολόγηση, η σιωπή είναι η γλώσσα της αγάπης, του σεβασμού, της κατανόησης, της μεταμέλειας και της θείας ευσπλαχνίας. Ο ιερέας ακούοντας τον κάθε άνθρωπο σιωπά, όχι γιατί δεν έχει τίποτα να πει, αλλά γιατί ο άνθρωπος πρέπει να ακούσει, να δει τα μύχια της καρδιάς του, να μετανοήσει για τις πράξεις του, να αποκαλύψει κάθε αγκάθι που τον πονά. Η σιωπή λοιπόν, είναι μια πράξη αγάπης και κάθαρσης του πιστού. Ο ιερέας σιωπηλά μεσολαβεί για να συναντήσει αυτή η ψυχή τον Θεό. Στην ανάγνωση της συγχωρητικής ευχής ο ιερέας ως φιλόστοργος πατήρ ήρεμα, ειρηνικά και σχεδόν σιωπηλά δίνει άφεση στο τέκνο του⁷⁷. Η σιωπή σε αυτό το μυστήριο είναι ο τόπος συνάντησης Θεού και ανθρώπου, είναι ο τρόπος για να τιμηθεί το άρρητο και ακατάληπτο.

⁷⁶ Ιωάννης Σκιαδαρέσης, «Η σιγή τοῦ ἀνθρώπου ὡς ἀπάντηση στὴν ἐν σιγῇ φανέρωση τοῦ Θεοῦ» (Μέρος Β'), *Εφημέριος*, Μάιος-Ιούνιος 2025, σ. 11.

⁷⁷ Ιερομόναχος Σπυρίδων Ζερβός, *Μέγα Ευχολόγιο*, Ελληνική Τυπογραφία του Φοινίκος, Βενετία, 1869, σ. 221.

Κεφάλαιο 5 «Σιωπή τιμάσθω τὰ ἄρρητα»: Το ρητό και το ἄρρητο στη δογματική θεολογία

Το ἄκτιστο γίνεται προσιτό στον κτιστό ἄνθρωπο μέσω του Λόγου και του Προσώπου γιατί μόνο μέσω αυτών των δύο εννοιών αναγνωρίζεται ο τρόπος της ἄκτιστης ενέργειας και το κτιστό δύναται να αποκτήσει υπαρκτική υπόσταση⁷⁸. Το ἄκτιστο αποκαλύπτει στον ἄνθρωπο τον κοινό τρόπο ὑπαρξης που είναι ο τρόπος ελευθερίας πέρα από κάθε υπαρκτικό περιορισμό φύσης ή ουσίας⁷⁹. Το μοναδικό Πρόσωπο που πραγμάτωσε πραγματικά αυτόν τον τρόπο του ἀκτίστου ἦταν ο Χριστός που ελεύθερα προσέλαβε την κτιστή ἀνθρώπινη φύση. Με την ἐνανθρώπηση του Υἱού λοιπόν, εισάγεται κάτι καινοφανές: ο ἄνθρωπος μπορεί να σαρκώνει την υπαρκτική του ελευθερία ἀποδεσμευμένος από τους περιορισμούς της κτιστότητας του⁸⁰. Η ἀποκάλυψη αὐτή στο Πρόσωπο του Χριστού ἐντοπίζεται στον τρόπο ἀναφοράς στον Πατέρα και φανερώνει τον Λόγο του Θεού⁸¹. Δηλαδή, ο Λόγος μαρτυρεί περί του Πατρός ἐν Πνεύματι και ο Πατήρ φανερώνει την ὑπαρξη και ελευθερία Του δια του Λόγου ἐν Πνεύματι⁸². Ο ἅγιος Σωφρόνιος του Ἑσσεξ διδάσκει ὅτι πρὶν ἀποκαλυφθεῖ στον ἄνθρωπο ο Θεός ως πρόσωπο, ο ἄνθρωπος ἔκανε εἰκασίες σε σχέση με τον Θεό. Η ἀποκάλυψη του Θεού είναι η πρόσκληση του Θεού για συνάντηση με Αὐτόν. «Πρὶν μας ἀποκαλυφθεῖ ως πρόσωπο ο Θεός, πρὶν ἡ ἐνέργεια της αἰδίου ζωῆς του διαπεράσει, την καρδιά, το νοῦ και το σώμα μας περιπλανώμεθα ἐικάζοντες περί αὐτοῦ. Κτιστοὶ ὄντες δεν μπορούμε να συλλάβουμε πως είναι δυνατόν να ὑπάρχει το Εἶναι. Ὅμως μας ἀποκαλύπτεται ως πρόσωπο και μας καλεῖ να τον

⁷⁸ Χρήστος Γιανναράς, *Το ρητό και το ἄρρητο: Τα γλωσσικά ὅρια ρεαλισμοῦ της μεταφυσικῆς*, Ἴκαρος, Αθήνα, 1999. σ. 74

⁷⁹ Χρήστος Γιανναράς, *Το ρητό και το ἄρρητο: Τα γλωσσικά ὅρια ρεαλισμοῦ της μεταφυσικῆς*, ὅπ. π., σ. 86

⁸⁰ Χρήστος Γιανναράς, ὅπ. π., *Το ρητό και το ἄρρητο: Τα γλωσσικά ὅρια ρεαλισμοῦ της μεταφυσικῆς*, σσ. 84-85

⁸¹ Χρήστος Γιανναράς, *Το ρητό και το ἄρρητο: Τα γλωσσικά ὅρια ρεαλισμοῦ της μεταφυσικῆς*, ὅπ. π., σ. 90

⁸² Χρήστος Γιανναράς, *Το ρητό και το ἄρρητο: Τα γλωσσικά ὅρια ρεαλισμοῦ της μεταφυσικῆς*, ὅπ. π., σ. 93

συναντήσουμε». Εφόσον ο Θεός αποκαλύπτεται, η πίστη εδράζεται επί της εμπειρίας αυτής της αποκάλυψης⁸³.

Η ορθόδοξη χριστιανική παράδοση καλεί τους ανθρώπους να μετάσχουν στις σχέσεις ενότητας μέσα στην εκκλησιαστική κοινότητα γιατί έτσι μπορούν να γνωρίσουν τον Θεό και όχι μέσα από ακατάληπτα νοήματα⁸⁴. Η σχέση, λοιπόν, καθίσταται ο μοναδικός τρόπος για να διακριθεί το υπαρκτό και το ανύπαρκτο⁸⁵. Η Εκκλησία καλεί τον άνθρωπο να μετάσχει σε αυτόν τον τρόπο σχέσεων, με σκοπό ο άνθρωπος να αποκτήσει την υπαρκτική αξία που του έδωσε ο Θεός και να καταστεί πρόσωπο. Έτσι, η πράξη της νηστείας, της ελεημοσύνης, της εγκράτειας, της προσευχής, της μετοχής στη λατρεία δεν θεωρείται ένα απλό θρησκευτικό καθήκον, αλλά ο τρόπος να γεννηθεί ο καινός άνθρωπος ως πρόσωπο⁸⁶. Η πρόσωπο προς πρόσωπο αμεσότητα και σχέση φαίνεται ότι έχει τη δική της γλώσσα και τη δική της γνώση⁸⁷, που υπερβαίνει κάθε ανθρώπινη γλώσσα. Ο Θεός δεν δημιουργεί στους ανθρώπους ούτε νοήματα ούτε ρητά γιατί θεϊκή γλώσσα δεν υπάρχει. Ο Θεός ούτε έχει τη δική του γλώσσα ούτε επικοινωνεί με τον άνθρωπο σε κάποια ιδιαίτερη γλώσσα. Σύμφωνα με τους Πατέρες κάθε ανθρώπινη γλώσσα είναι ανθρώπινο κατασκεύασμα και είναι αποτέλεσμα των ανθρώπινων αναγκών, των σχέσεων και της επικοινωνίας. Ο άνθρωπος είναι εκείνος ο οποίος δημιούργησε τη γλώσσα για να επικοινωνεί με τον συνάνθρωπο του⁸⁸.

⁸³ Αρχιμανδρίτη Θεόφιλου Λεμοντζή, «Πίστη, επιστήμη και εμπειρία στην ορθόδοξη θεολογική παράδοση», Πεμπτουσία, Δημοσίευση: 13-8-2021, Ανάκτηση 25-2-2025, <https://www.pemptousia.gr/2021/08/pisti-epistimi-ke-empiria-sti-orthodoxi-theologiki-paradosi/#:~:text=%CE%97%20%CE%B1%CF%80%CE%B1%CF%81%CF%87%CE%AE%20%CF%84%CE%B7%CF%82%20%CE%9D%CE%B5%CF%89%CF%84%CE%B5%CF%81%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B1%CF%8>.

⁸⁴ Χρήστος Γιανναράς, *Το ρητό και το άρρητο: Τα γλωσσικά όρια ρεαλισμού της μεταφυσικής*, όπ. π., σσ. 50-51

⁸⁵ Χρήστος Γιανναράς, *Το ρητό και το άρρητο: Τα γλωσσικά όρια ρεαλισμού της μεταφυσικής*, όπ. π., σ. 31

⁸⁶ Χρήστος Γιανναράς, *Το ρητό και το άρρητο: Τα γλωσσικά όρια ρεαλισμού της μεταφυσικής*, όπ. π., σ. 156

⁸⁷ Χρήστος Γιανναράς, *Το ρητό και το άρρητο: Τα γλωσσικά όρια ρεαλισμού της μεταφυσικής*, όπ. π., σ. 132

⁸⁸ π. Ιωάννη Ρωμανίδη, *Πατερική Θεολογία*, Παρακαταθήκη, Θεσσαλονίκη, 2004, σ. 18

Για τον απόστολο Παύλο η υπέρβαση των δυνατοτήτων της γλώσσας δεν είναι αδυναμία αλλά ελπίδα. Βεβαιώνει ότι με την είσοδο στον τρόπο του ακτίστου «Αί γλῶσσαι παύσονται» (Α' Κορ. 13, 8), προκειμένου να παραγματοποιηθεί το τέλει της γνώσης. Στην περίπτωση που οι λέξεις παραπέμπουν στην πραγματικότητα του ακτίστου τα σημαινόμενα είναι αντικατοπτρισμοί του κτιστού, «βλέπομεν γὰρ ἄρτι δι' ἐσόπτρου ἐν αἰνίγματι» (Α' Κορ. 13, 12)⁸⁹. Ο απόστολος Παύλος γράφει σε μια άλλη επιστολή του προς τους χριστιανούς της Κορίνθου ότι ο άνθρωπος αδυνατεί να εκφράσει την εμπειρία του με λόγια «ὅτι ἠρπάγη εἰς τὸν παράδεισον καὶ ἤκουσεν ἄρρητα ῥήματα, ἃ οὐκ ἐξὸν ἀνθρώπῳ λαλῆσαι» (Β' Κορ. 12, 2–4)⁹⁰. Ο άνθρωπος δηλαδή, αδυνατεί να κατανοήσει τα ζητήματα της πίστεως και είναι γι' αυτόν ακατάληπτα, ανέκφραστα, απερινόητα και ἄρρητα «Ὅτι ἀκατάληπτον τὸ θεῖον καὶ ὅτι οὐ δεῖ ζητεῖν καὶ περιεργάζεσθαι τὰ μὴ παραδεδομένα ἡμῖν ὑπὸ τῶν ἁγίων προφητῶν καὶ ἀποστόλων καὶ εὐαγγελιστῶν» «Θεὸν οὐδεὶς ἑώρακε πώποτε. Ὁ μονογενὴς υἱὸς ὁ ὢν ἐν τοῖς κόλποις τοῦ πατρὸς, αὐτὸς ἐξηγήσατο». Ἄρρητον οὖν τὸ θεῖον καὶ ἀκατάληπτον «Οὐδεὶς γὰρ ἐπιγινώσκει τὸν πατέρα εἰ μὴ ὁ υἱός, οὐδὲ τὸν υἱὸν εἰ μὴ ὁ πατήρ» Καὶ τὸ πνεῦμα δὲ τὸ ἅγιον οὕτως οἶδε τὰ τοῦ θεοῦ, ὡς τὸ πνεῦμα τοῦ ἀνθρώπου οἶδε τὰ ἐν αὐτῷ», διδάσκει ο ἅγιος Ιωάννης ο Δαμασκηνός⁹¹. Ο Θεός είναι πέραν παντός ανθρωπίνου νοήματος. Όμως, αν και ακατάληπτος, ο Θεός αποκαλύπτεται και δίνει τη δυνατότητα στον άνθρωπο όχι να τον ορίσει αλλά να τον βιώσει. Η πίστη, λοιπόν, βασίζεται επάνω στη βιωματική εμπειρία της συνάντησης με τον αποκαλυφθέντα Θεό.

Ο Μέγας Βασίλειος με τη φράση «Σιωπὴ τιμάσθω τὰ ἄρρητα» υποστηρίζει ότι με τη σιωπή μπορεί κανείς να ζει το «της ευσεβείας μυστήριον». Μπορεί να τιμά τα ανεξήγητα και με ευσέβεια τα ἅγια και αυτά που έχουν αποκαλυφθεί. Σύμφωνα με τον Μέγα Βασίλειο, η σωτηρία επιτυγχάνεται με την πίστη στον Θεό και όχι μέσω της έρευνας της ουσίας αυτού. Και ο τρόπος για να επιτευχθεί αυτό είναι η σιωπή λόγω της νοητικής και της λεκτικής αδυναμίας του ανθρώπου⁹² να κατανοήσει τα

⁸⁹ Χρήστος Γιανναράς, *Το ρητό και το ἄρρητο: Τα γλωσσικά ὅρια ρεαλισμοῦ της μεταφυσικῆς*, ὄπ. π., σ. 131

⁹⁰ Μοναχοῦ Μωυσέως Ἀγορείτου, *Ἡ εὐλαλή σιωπή*, Ἐν πλω, Αθήνα, 2016.

⁹¹ Ἅγιος Ιωάννης Δαμασκηνός, *Ἐκδόσις ἀκριβῆς τῆς ὀρθοδόξου πίστεως*, PG46, σ. 790

⁹² Μέγας Βασίλειος, *Εἰς τὴν Ἁγίαν τοῦ Χριστοῦ Γέννησιν*, PG31, σ. 1458C

θεία⁹³. Παράδειγμα είναι η άρρητος γέννηση του Υιού του Θεού, η οποία δεν πρέπει να διερευνάται αλλά να τιμάται μέσω της σιωπής⁹⁴. Η γέννηση του Υιού εκ του Πατρός αποτελεί κάτι το ακατάληπτο, που ο ανθρωπίνος νους δεν δύναται να το επεξεργαστεί. Εάν ο άνθρωπος επιμείνει να το καταλάβει θα οδηγηθεί σε πνευματική τύφλωση, γιατί ο νους δεν μπορεί να συλλάβει το μυστήριο αυτό και να εκφράσει μέσω της γλώσσας τα νοήματα του νου⁹⁵.

Η φράση «Σιωπή τιμάσθω τὰ ἄρρητα» συγκεφαλαιώνει και την αποφαιτική θεολογική στάση του Αγίου Γρηγορίου του Θεολόγου, «ἐπεὶ δὲ ἄρρητα ἦν, καὶ ἡμῖν σιωπῇ τιμάσθω»⁹⁶, με την έννοια ότι η σιωπή προετοιμάζει την καρδιά για να βιώσει την εμπειρία του Θεού και τα άρρητα τιμούνται με την σιωπή. Ο Άγιος υποστήριζε ότι είναι αδύνατον να εκφράσει κανείς με τον λόγο κάτι που δεν μπορεί να κατανοήσει «Ἀρκτέον οὖν οὕτω πάλιν. θεὸν νοῆσαι μὲν χαλεπὸν· φράσαι δὲ ἀδύνατον, ὡς τις τῶν παρ’ Ἑλλησι θεολόγων ἐφιλοσόφησεν, οὐκ ἀτέχνως ἐμοὶ δοκεῖν, ἵνα καὶ κατελιφέναι δόξη τῷ χαλεπὸν εἰπεῖν, καὶ διαφύγη τῷ ἀνεκφράστῳ τὸν ἔλεγχον. ἀλλὰ φράσαι μὲν ἀδύνατον, ὡς ὁ ἐμὸς λόγος, νοῆσαι δὲ ἀδυνατώτερον. τὸ μὲν γὰρ νοηθὲν τάχα ἂν λόγος δηλώσειεν, εἰ καὶ μὴ μετρίως, ἀλλ’ ἀμυδρῶς γε, τῷ μὴ πάντῃ τὰ ὄντα διεφθαρμένῳ καὶ νωθρῷ τὴν διάνοιαν. τὸ δὲ τοσοῦτον πρᾶγμα τῇ διανοίᾳ περιλαβεῖν πάντως ἀδύνατον καὶ ἀμήχανον, μὴ ὅτι τοῖς καταβεβλακευμένοις καὶ κάτω νεύουσιν, ἀλλὰ καὶ τοῖς λίαν ὑψηλοῖς τε καὶ φιλοθέοις, καὶ ὁμοίως πάσῃ γεννητῇ φύσει, καὶ οἷς ὁ ζόφος οὗτος ἐπιπροσθεῖ καὶ τὸ παχὺ τοῦτο σαρκίον πρὸς τὴν τοῦ ἀληθοῦς κατανόησιν. οὐκ οἶδα δέ, εἰ μὴ καὶ ταῖς ἀνωτέρω καὶ νοεραῖς φύσεσιν, αἱ διὰ τὸ πλησίον εἶναι θεοῦ, καὶ ὄλω τῷ φωτὶ καταλάμπεσθαι, τυχὸν ἂν καὶ τρανοῖντο, εἰ καὶ μὴ πάντῃ, ἀλλ’ ἡμῶν γε τελεώτερόν τε καὶ ἐκτυπώτερον, καὶ ἄλλων ἄλλαι πλεῖον ἢ ἔλαττον, κατὰ τὴν ἀναλογίαν τῆς τάξεως»⁹⁷. Αυτό σημαίνει ότι το να εννοήσει κάποιος και να εκφράσει τον Θεόν δεν είναι μόνον αδύνατον στους απίστους, αλλά ακόμη και στους φίλους του Θεού, οι οποίοι έχουν φθάσει είτε στον φωτισμό είτε στον δοξασμό. Ο Θεός

⁹³ Γεώργιος Μαρτζέλος, *Ουσία και ενέργειαι του Θεού κατά τον Μέγαν Βασίλειον*, Θεσσαλονίκη: ΑΠΘ Επιστημονική Επετηρίδα Θεολογικής Σχολής, 1984, σ. 46.

⁹⁴ Γεώργιος Μαρτζέλος, *όπ. π.*, σ. 68

⁹⁵ Μέγας Βασίλειος, *Εἰς τὴν Ἁγίαν τοῦ Χριστοῦ Γέννησιν*, PG31, σ. 1457C-1460B

⁹⁶ Άγιος Γρηγόριος Θεολόγος, *Θεολογικός δεύτερος, Περί θεολογίας*, PG 36, σ. 52

⁹⁷ Άγιος Γρηγόριος Θεολόγος, *Θεολογικός δεύτερος, Περί θεολογίας*, PG 36, σ. 29-32

παραμένει μυστήριο ακόμη και όταν οράται⁹⁸ και η σιωπή είναι ο πιο κατάλληλος τρόπος για να ατενίσει ο άνθρωπος τα Θεία Μυστήρια⁹⁹. Το άρρητο σχετίζεται επίσης, και με την αποφαστική θεολογία του Διονύσιου Αρεοπαγίτη σύμφωνα με την οποία ο Θεός δεν είναι αυτό που λέγεται αλλά υπερβαίνει καθετί που μπορεί να ειπωθεί¹⁰⁰. Ο Vladimir Lossky υποστήριξε επίσης ότι η πραγματική θεολογία είναι πάντα αποφαστική, συμμετέχει στην άρρητη σιωπή του Θεού και είναι σιωπηλή γνώση μέσα από την εμπειρία της χάριτος¹⁰¹.

Η σιωπή παρουσιάζεται ως απόλυτος σεβασμός και βαθιά πίστη στο μεγαλείο του Θεού γιατί ο ίδιος ο Θεός συναντά τον νου και την καρδιά του ανθρώπου. Γιατί στον νου και στην καρδιά μέσα στην άηχη σιωπή επιτελείται η συνάντηση της άκτιστης δόξας του Θεού και της κτιστής ύπαρξης του ανθρώπου¹⁰². Αυτό όμως δεν σημαίνει, όπως αναφέρει και ο Χρήστος Γιανναράς, ότι ο Θεός είναι μια σημασία που κατανοείται και εκφράζεται, όπως τα κτιστά όντα, γιατί είναι κάτι πέρα από την έννοια της κτιστής ύπαρξης¹⁰³. Η εμπειρία του ακτίστου δεν μπορεί να σημανθεί με τη γλώσσα του κτιστού καθώς μια οποιαδήποτε τέτοια προσπάθεια θα αλλοίωνε το άκτιστο και θα το μετέτρεπε σε νοητό είδωλο της πραγματικότητας¹⁰⁴.

Ο Χρήστος Γιανναράς υποστηρίζει ότι το ρητό είναι ο λόγος εκφραζόμενος με λέξεις που αποκτούν αξία επειδή αναφέρονται στο άρρητο. Το άρρητο δεν αντιτίθεται στο ρητό αλλά το υπερβαίνει και το ολοκληρώνει και έχει ιδιαίτερη εφαρμογή στην

⁹⁸ π. Ιωάννης Ρωμανίδης, «Ο Θεός παραμένει μυστήριο ακόμη και όταν Τον βλέπουμε», Άγιος Νικάριος, Δημοσίευση: 14-7-2020, Ανάκτηση 20-7-2025, <https://agiosnikanoras.gr/%CE%BF-%CE%B8%CE%B5%CF%8C%CF%82-%CF%80%CE%B1%CF%81%CE%B1%CE%BC%CE%AD%CE%BD%CE%B5%CE%B9-%CE%BC%CF%85%CF%83%CF%84%CE%AE%CF%81%CE%B9%CE%BF-%CE%B1%CE%BA%CF%8C%CE%BC%CE%B7-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CF%8C%CF%84-3/>

⁹⁹ Χρήστος Γιανναράς, *Το ρητό και το άρρητο: Τα γλωσσικά όρια ρεαλισμού της μεταφυσικής*, όπ. π, σ. 55

¹⁰⁰ Άγιος Διονύσιος Αρεοπαγίτης, *Περί μυστικής θεολογίας*, PG 3, σ.997^A-1000B

¹⁰¹ Vladimir Lossky, *The mystical Theology of the Eastern Church*, Cambridge: James Clarke & Co, 2005, pp. 39-41.

¹⁰² Μητροπολίτου Νικοπόλεως & Πρεβέζης Μελέτιου Καλαμαρά, (). *Απαντα των αγίων Πατέρων: Άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος*. Εκδόσεις ωφέλιμου βιβλίου, 1976, σ. 34

¹⁰³ Χρήστος Γιανναράς, *Το ρητό και το άρρητο: Τα γλωσσικά όρια ρεαλισμού της μεταφυσικής*, όπ. π, σ. 55

¹⁰⁴ π. Ιωάννης Ρωμανίδης, «Ο Θεός παραμένει μυστήριο ακόμη και όταν Τον βλέπουμε», όπ. π.

σημερινή εποχή γιατί σήμερα τείνει να επικρατεί ο λόγος χωρίς νόημα. Η επανεύρεση του αρρήτου θα αποδώσει νόημα και θα βοηθήσει στην υπέρβαση των σημερινών αδιεξόδων. Ο άνθρωπος προσπαθεί να κατανοήσει και να συνομιλήσει με τον Θεό μέσα από τον ανθρώπινο λόγο, ενώ ταυτόχρονα ο Θεός υπερβαίνει οποιαδήποτε ερμηνεία, εννοιολόγηση ή περιγραφή. Η θέση της σιωπής είναι ότι συνιστά το εργαλείο για την απόκτηση θεογνωσίας και την αποδοχή της αδυναμίας ανθρώπινου λόγου. Γιατί το άρρητο μιλά περισσότερο από οποιαδήποτε λέξη - ρητό. Η σιωπή αναδεικνύεται ως αναγκαιότητα και σεβασμός στο υπερβατικό Μυστήριο του Θεού και τελικά εισάγεται στο ρητό για να υπενθυμίσει ότι μόνο έτσι κατακτάται το θείο¹⁰⁵.

Αν οι λόγοι από τη φύση τους κάνουν τον νου να προχωρεί και να προοδεύει, τότε τον ανεβάζουν εκεί όπου δε φτάνει λόγος, δηλαδή σε «κάτι» που τελείται στη σιωπή. Αν οι λόγοι ήταν πάντοτε στον νου κι αν η ψυχή έχει πάντοτε την ανάγκη τους, τότε ο νους ανεβαίνει από τους σχηματισμένους ανθρώπινους λόγους προς το απλό και υπέρλογο και ασχημάτιστο και τότε κάθε λόγος φαίνεται περιττός και γίνεται εμπόδιο. Οι λόγοι αποτελούν μετάβαση από το ένα νόημα στο άλλο και όσοι προκόψουν με το λόγο, πρέπει να καταλήξουν στη σιωπή. Αν οι λόγοι αναφέρονται σε γνωστά, ενώ το ακατάληπτο είναι άγνωστο, τότε είναι πέρα από τον λόγο. Και αυτή η αγνωσία είναι ανώτερη από κάθε γνώση και δεν έχει ανάγκη από λόγο. Όπως λένε και οι νηπτικοί πατέρες, ο νους που ανέβηκε στο κρύφιο απλό Ένα, ασκεί φυσικά τη σιωπή. Και αν δε σιωπάει φυσικά και απροσποίητα, δεν ανέβηκε και δεν έφτασε ακόμη στο κρύφιο και υπέραπλο μυστήριο της θείας ενότητας¹⁰⁶.

Τελος, τη σχέση αρρήτου, σιωπής και γλώσσας ανέδειξε ο Αυστριακός φιλοσοφος Wittgenstein. Για τον τελευταίο η γλώσσα εικονίζει την πραγματικότητα, ενώ το άρρητο δεν μπορεί να λεχθεί με λόγια γιατί είναι αυτό που αποκαλύπτεται, το μυστικό στοιχείο. Κάνει λόγο επίσης, για το νόημα του κόσμου, που είναι έξω από τον κόσμο¹⁰⁷. Για όσα δεν μπορεί να μιλήσει κανείς καλύτερα να σιωπά, θα υποστηρίξει¹⁰⁸. Ο Wittgenstein αναφέρει ότι η λογική μορφή δεν μπορεί να εκφραστεί μέσα στην γλώσσα, διότι είναι η μορφή της ίδιας της γλώσσας. Η λογική

¹⁰⁵ Χρήστος Γιανναράς, *Το ρητό και το άρρητο: Τα γλωσσικά όρια ρεαλισμού της μεταφυσικής*, όπ. π

¹⁰⁶ Φιλοκαλία ιερών νηπτικών, «*Εκ των του Καλλίστου Καταφυγιώτου συλλογιστικών και υμηλοτάτων κεφαλαίων τα σωζόμενα*», κφ 20, σ. 1120

¹⁰⁷ Ludwig Wittgenstein, *Tractatus Logico-philosophicus*, Great Britain: Lund Humphries, 1922, p. 182

¹⁰⁸ Σταυρούλα Τσιπλάκου, «Ελευθερία και γλώσσα;», *Θεολογία*, 2022, σ. 35

μορφή φανερώνεται, εκδηλώνεται στην γλώσσα. Ανάλογα οι ηθικές και θρησκευτικές αλήθειες, αν και μη εκφράσιμες φανερώνονται μέσα στη ζωή¹⁰⁹. Έτσι, ο άνθρωπος κατανοεί τη λέξη Θεός, αν την μεταθέσει σε ενδοκοσμικά δεδομένα ή σε συλλήψεις δυνατών καταστάσεων του χώρου της υποκειμενικής αντίληψης¹¹⁰. Η γλώσσα, λοιπόν, είναι παγίδα που μπορεί να εγκλωβίζει τον άνθρωπο στην υποκατάσταση του υπαρκτού και πραγματικού με αυτόνομες νοητικές λειτουργίες και τα συνακόλουθα αισθήματα ή τους παρεπόμενους βιωματικούς τρόπους¹¹¹. Η σιωπή από την άλλη, εκφράζει και τιμά το θείο μυστήριο.

¹⁰⁹ Μουράτης Κοροσιάδης, *Ο Wittgenstein και η σιωπή στην τέχνη*, (διπλωματική εργασία), ΑΠΘ, 2008, Ανάκτηση 23-7-2025, <https://ikee.lib.auth.gr/record/108469/files/>, σ. 7

¹¹⁰ Χρήστος Γιανναράς, *Το ρητό και το άρρητο: Τα γλωσσικά όρια ρεαλισμού της μεταφυσικής*, όπ. π., σ. 55

¹¹¹ Χρήστος Γιανναράς, *Το ρητό και το άρρητο: Τα γλωσσικά όρια ρεαλισμού της μεταφυσικής*, όπ. π., σ. 28

Κεφάλαιο 6 Η σιωπή ως μυστήριο του μέλλοντος αιώνας

Μια άλλη διάσταση της σιωπής που αξίζει να αναφερθεί είναι η σιωπή του θανάτου. Αυτή η σιωπή συγκεκριαλιώνει κατά κάποιο τρόπο το νόημα της ορθόδοξης ζωής. Και αυτό γιατί προεικονίζει μυστικά την Ανάσταση και τη μέλλουσα ζωή. Ο θάνατος πρέπει να εκλαμβάνεται ως ένας σιωπηλός ύπνος και όχι ως το τέλος του ανθρώπου. Ο θάνατος εισέρχεται τον κόσμο για να δώσει μια ευκαιρία στον άνθρωπο να μετανοήσει. Με τα λόγια του Μεγάλου Κανόνος του Αγίου Ανδρέου Κρήτης, που διαβάζεται κάθε Τεσσαρακοστή «*Ψυχή μου ψυχή μου, ανάστα, τί καθεύδεις; τὸ τέλος ἐγγίζει, καὶ μέλλεις θορυβεῖσθαι, ἀνάνησον οὖν, ἵνα φείσῃται σου Χριστὸς ὁ Θεός, ὁ πανταχοῦ παρών, καὶ τὰ πάντα πληρῶν*»¹¹² ο άνθρωπος οφείλει να προετοιμάζεται για την ταραχή που πρόκειται να αισθανθεί με τον θάνατο. Τα λόγια αυτά αποτελούν και μια προτροπή για να συνέλθει ο άνθρωπος και για να τον λυπηθεί ο Χριστός. Γιατί ο πολυέλεος Χριστός καταργεί τον θάνατο και χαρίζει στους κεκοιμημένους την αληθινή ζωή «*Θανάτω θάνατον πατήσας καὶ τοῖς ἐν τοῖς μνήμασιν ζῶν χαρισάμενος*». Έτσι, η σιωπή του Χριστού στον Άδη κυοφορεί μέσα την ελπίδα της Αναστάσεως για κάθε άνθρωπο.

Η φράση από το Σύμβολο της Πίστεως, «*Προσδοκῶ ἀνάστασιν νεκρῶν καὶ ζωὴν τοῦ μέλλοντος αἰῶνος*», φανερώνει την έντονη προσδοκία του ανθρώπου να σωθεί, χωρίς όμως να γνωρίζει για την πραγματικότητα του Μέλλοντος Αιώνας¹¹³. Ο Μελλοντικός Αιώνας δεν είναι απλώς μία επιστροφή στην αρχή, μία αποκατάσταση στην πρωτολογική κατάσταση της τελειότητας στον Παράδεισο, αλλά είναι ένα ολοκαίνουργιο ξεκίνημα. Θα υπάρξει ένας καινός ουρανός και μια καινή γη και τα έσχατα πράγματα θα είναι μεγαλύτερα από τα πρώτα¹¹⁴. Η δυσκολία της έβδομης ημέρας θα είναι η «σιωπή» που την περιβάλλει καθώς και η μακροχρόνια διάρκεια που πιθανόν να την συνοδεύει¹¹⁵. Στη Βασιλεία του Θεού θα υπάρχει η αιωνιότητα

¹¹³ Μητρ. Διοκλείας Καλλίστος Ware, *Ο Ορθόδοξος δρόμος*, Αθήνα: Εν πλω, 2018. σσ. 76-79

¹¹⁴ Μητρ. Διοκλείας Καλλίστος Ware, *Ο Ορθόδοξος δρόμος*, όπ. π. σσ. 76-79

¹¹⁵ Μητρ. Βύβλου και Βοτρύων Σιλουανού Μούσι, «Ο «Κύριος του λόγου και της σιωπής» ανάμεσα στη σιωπή του ανθρώπου και τη σιωπή του Θεού». Ρομφαία, Δημοσίευση: 25-4-2024, Ανάκτηση 20-6-2024, <https://www.romfea.gr/patriarxeia-ts/patriarxeio-antioxeias/28543-o-kurios-tou-logou-kai-tis-siopis-anamesa-sti-siopi-tou-anthropou-kai-ti-siopi-tou-theou>

και το άπειρο και θα ξεπερνά κάθε φαντασία¹¹⁶. Ο άνθρωπος ως μοναδική προσωπικότητα θα γίνει ένα με όλους τους άλλους, αλλά και ο καθένας ξεχωριστά θα είναι ο εαυτός του. Θα φέρει δηλαδή, τα ίδια χαρακτηριστικά που είχε σε αυτή τη ζωή, αλλά με τα χαρακτηριστικά αυτά θεραπευμένα, ανανεωμένα και δοξασμένα, προκειμένου να βρει τη δική του ιδιαίτερη θέση και το δικό του ιδιαίτερο έργο. Το έλεος του Χριστού θα δώσει ανάπαυση στον καθένα σύμφωνα με τα έργα του¹¹⁷.

Η φράση του Αγίου Ισαάκ του Σύρου «*Η σιωπή είναι μυστήριο του μέλλοντος αιώνας, ενώ οι λόγοι είναι όργανο του κόσμου τούτου*»¹¹⁸ συγκεφαλαιώνει την άποψη ότι η ψυχή και η συνολική ύπαρξη του ανθρώπου δεν θα χρειάζεται να μιλά για να πείσει, για να αποδείξει, για να εκδηλώσει συναισθήματα, αφού όλα θα είναι στη διαφάνεια του φωτός και της κοινωνίας της αγάπης όταν θα ξαναέρθει ο Χριστός¹¹⁹. Κάθε λόγος θα είναι περιττός τότε, καθώς δεν υπάρχει τίποτα να προστεθεί κάτι στη χαρά την οποία θα βιώνει κανείς. Αυτή θα είναι η χαρά της κοινωνίας και της αγάπης. Είναι η πληρότητα του μελλοντικού αιώνα που θα μετατρέψει τους λόγους της παρούσας ζωής σε ανούσιους και περιττούς¹²⁰.

Ο Χριστός σιωπηλός τους ατενίζει όλους και αναμοχλεύει όλες τις αρνήσεις κι όλες τις προδοσίες στο πρόσωπό Του, όλα τα πάθη κι όλες τις πληγές¹²¹. Στους πόνους και στις αποτυχίες των ανθρώπων σε όλους τους αιώνες τηρεί μια αγιασμένη σιωπή, μια μυστική σιωπή που αποδεικνύει τη Σιωπή της Αγάπης¹²². Ο Χριστός της Σιωπής είναι ο Χριστός της αγάπης, ο Χριστός της αναμονής και ο Χριστός της ελευθερίας καθώς Αυτός κανέναν δεν εξαναγκάζει, μόνο αγαπά, σιωπά και περιμένει τη μετάνοια του ανθρώπου¹²³. Η Σιωπή του Ιησού είναι διακριτική συνομιλία, ένας

¹¹⁶ Μητρ. Διοκλείας Καλλίστος Ware, *Ο Ορθόδοξος δρόμος*, όπ. π. σσ. 76-79

¹¹⁷ Μητρ. Διοκλείας Καλλίστος Ware, *Ο Ορθόδοξος δρόμος*, όπ. π. σσ. 76-79

¹¹⁸ Όσιος Ισαάκ ο Σύρος, *Τα ευρεθέντα ασκητικά*, Αθήνα: Εκδόσεις Άθως, 2025, σ. 69

¹¹⁹ Καλλίνικος Παντοκρατορινός, Αγίου Ισαάκ του Σύρου, *Τα Σωζόμενα Ασκητικά, Επιστολή Γ' «Σταλείσα προς τина αγαπητόν αυτού, διδάσκει δε εν αυτή τα περί των μυστηρίων της ησυχίας, και πως πολλοί δια το μη γινώσκουν αυτά αμελούσιν εις την εργασίαν ταύτην την θαυμαστήν και ότι οι πλείστοι εκράτησαν το κάθισμα των κελίων εκ διδαχής, της πορευομένης μεταξύ των μοναχών, μετά συντόμου συναγωγής της οφειλομένης τη διηγήσει της ησυχίας»*, σ. 450.

¹²⁰ Πρωτοπρεσβύτερος Θεόφιλος Μουρτζανός, «Σιωπή ή μιλώ», Πεμπτούσια, Ανάκτηση: 30-10-2024, <https://www.pemptousia.gr/2024/10/siopo-i-milo/>

¹²¹ Παναγιώτης Σαμάτης, «Ατενίζοντας τον Ιησού εν σιωπή». *Εφημερίδα Έρευνα*, Αίγιο, 2005

¹²² Παναγιώτης Σαμάτης, όπ. π

¹²³ Παναγιώτης Σαμάτης, όπ. π

αέναος διάλογος αγάπης με τις ψυχές, όταν τα λόγια καθίστανται ανίκανα να διασπάρουν τη σκληρότητα του νου και της καρδιάς και όταν τα πάθη έχουν αλλοιώσει τη «λογική» ψυχή¹²⁴. Σιωπηλά ο Χριστός προσφέρει την ανακαίνιση και σωτηρία όλου του κόσμου. Έτσι, η σιωπή γίνεται θύρα για την Ανάσταση και το Φως. Η Ανάσταση δεν αφορά μόνο στην Αθανασία της ψυχής αλλά και στην Ανάσταση του σώματος καθώς η ανθρώπινη ψυχή και το ανθρώπινο σώμα είναι αλληλεξαρτώμενα και κανένα δεν μπορεί να υφίσταται σωστά δίχως το άλλο. Ο σωματικός θάνατος μπορεί να τα διαχωρίζει, αλλά στη Δεύτερη Έλευση του Χριστού, οι άνθρωποι θα εγερθούν από τους νεκρούς *ψυχή τε και σώματι*, ώστε να παρουσιαστούν μπροστά στον Κύριο για την Τελική Κρίση¹²⁵.

Μέσα στη σιωπή επιτυγχάνεται η ανακαίνιση του ανθρώπου, όπου ο άνθρωπος επανέρχεται όπως «*ἐξ ἀρχῆς ἐκτίσθη*», όπως υποστήριξε ο Άγιος Γρηγόριος Νύσσης¹²⁶. Ο άνθρωπος δεν σώζεται από το σώμα του αλλά μέσα σε αυτό· δεν σώζεται από τον υλικό κόσμο αλλά μαζί με αυτόν καθώς έχει χρισθεί βασιλέας, ιερέας και προφήτης του κόσμου τούτου. Στην Καινή γη του Μέλλοντος Αιώνας υπάρχει σίγουρα μία θέση όχι μόνο για τον άνθρωπο, αλλά και για το φυσικό περιβάλλον που θα μετέχει και αυτό στην αθανασία¹²⁷. Στη Βασιλεία του Θεού όπου το κακό θα έχει αφανιστεί η θεϊκή αγαθότητα θα αγκαλιάσει τη λογική φύση και τα κτίσματα θα γίνουν όπως ήταν στην αρχή¹²⁸ και θα επικρατεί σιγή. «*Καὶ ὅτε ἤνοιξε τὴν σφραγίδα τὴν ἑβδόμην, ἐγένετο σιγὴ ἐν τῷ οὐρανῷ ὡς ἡμιώριον*» (Απόκ. 8,1). Στην Αποκάλυψη του Ιωάννη η σιγή που αναφέρεται είναι η φωνή του Θεού, όταν η φωνή του ανθρώπου δεν θα ακούγεται πια.

Η σιωπή στη θεολογική σκέψη αποδεικνύεται εύγλωττη γιατί έρχεται από τον μέλλοντα αιώνα σε κάθε άνθρωπο, από Εκείνον που είναι «ο Κύριος της σιωπής». Αλλά ο άνθρωπος στο κατώφλι της «*εβδόμης ημέρας*» θα πρέπει να τηρεί την αξιοπρεπή εκείνη σιωπή που μιλάει στις καρδιές εκείνων που αποδέχονται τον

¹²⁴ Παναγιώτης Σαμάτης, *όπ. π*

¹²⁵ Μητρ. Διοκλείας Καλλίστος Ware, *Ο Ορθόδοξος δρόμος*, *όπ. π.*, σσ. 76-79

¹²⁶ Παγκράτιος Μπρούσαλης, *Η εν Χριστώ ανακαίνιση του ανθρώπου κατά τον Άγιο Γρηγόριο Νύσσης*, Κατερίνη: Επέκταση, 1997, σ. 42

¹²⁷ Μητρ. Διοκλείας Καλλίστος Ware, *Ο Ορθόδοξος δρόμος*, *όπ. π.*, σσ. 76-79

¹²⁸ Παγκράτιος Μπρούσαλης, *όπ. π.*, σ. 57

«Κύριο του λόγου και της σιωπής»¹²⁹. Η συνάντηση με τον Χριστό γίνεται μέσω της κοινωνίας του Σώματος και Αίματος Του, η οποία είναι απαραίτητη για την κληρονομία της αληθινής ζωής. Με το μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας συντελείται η υιοθεσία του ανθρώπου και η ένωση του με τη θεία ζωή, δίνοντας του τη δυνατότητα να προγευθεί την αθανασία της Βασιλείας¹³⁰. Η σιωπή στη Βασιλεία είναι η τελική σιωπή της ιστορίας. Δεν θεωρείται η σιωπή του τέλους, αλλά η σιωπή της αρχής μιας αιώνιας ζωής.

Η σιωπή, λοιπόν, είναι η αποκορύφωση της περιδιάβασης του ανθρώπου στην αναζήτηση του υπερβατικού γιατί στη συνάντηση Θεού και ανθρώπου τα λόγια είναι περιττά¹³¹. Ο άνθρωπος καλείται να τηρήσει σιωπή, προκειμένου να βρει τον εαυτό του εν τω Λόγω. Όταν φτάσει σε κατάσταση θεώσεως ενώνεται με το μυστήριο της Αγίας Τριάδος, με Αυτόν που υπερβαίνει όλα τα νοήματα των ανθρώπων¹³². Στην κατάσταση αυτή έφτασαν άγιοι άνθρωποι με τον ασκητικό τρόπο ζωής τους, που κρίθηκαν άξιοι της θείας θεωρίας.

¹²⁹ π. Ιωάννου Ρωμανίδη, *Πατερική Θεολογία*, σ. 169

¹³⁰ Σταύρος Γιαγκάζογλου, «Μυστηριακός ησυχασμός», ΕΚΠΑ. www.uoa.gr, Ανάκτηση: 21-11-2024

¹³¹ Γεώργιος Κουννούσης, «Η αρετή της σιωπής και η αγία ησυχία», *Ενατενίσεις*, 2009, σ. 85-87.

¹³² π. Ιωάννου Ρωμανίδη, *Πατερική Θεολογία*, όπ. π, σ. 169

Κεφάλαιο 7 Το ήθος της σιωπής ως ασκητική, νηπτική, ησυχαστική και φιλοκαλική στάση

Ασκητικό ήθος

Ορθόδοξο ήθος έχει ο άνθρωπος που έχει αντιληφθεί την κατ’ εικόνα καί καθ’ ομοίωσιν προσωπική του ταυτότητα. Διακρίνεται σε ευχαριστιακό και ασκητικό ήθος και εκφράζει την ορθή χρήση της ελευθερίας του προσώπου, ώστε να πετύχει την συνάντησή του με τον Θεό. Το ήθος της άσκησης αφορά όλο τον άνθρωπο -το σώμα και την ψυχή του- ο οποίος αγωνίζεται καθημερινά και ασκείται μέσω των επιλογών της ελευθερίας του, προκειμένου νά μεταμορφωθεί από απρόσωπο άτομο σε ανθρώπινο πρόσωπο και να σωθεί. Το ασκητικό ήθος δεν συνιστά μια ατομική προσπάθεια ή αυτοσκοπό ή ιδεολογία¹³³, αλλά έναν προσωπικό αγώνα πού εξακτινώνεται πρὸς όλους μέσω της Θείας Ευχαριστίας και αποσκοπεί στην είσοδο του ανθρώπου στη Βασιλεία του Θεού¹³⁴. Δεν αποβλέπει μόνο στη σωτηρία των ψυχών, αλλά προσλαμβάνει μία χριστολογική προοπτική, υιοθετώντας οντολογικές και συμπαντικές διαστάσεις και απευθύνεται σε ολόκληρη τη δημιουργία του Θεού¹³⁵.

Κεντρικό σημείο του ασκητικού ήθους είναι η νοερά προσευχή, που απευθύνεται στο Πρόσωπο του Ιησού Χριστού. Στη νοερά αυτή προσευχή επαναλαμβάνεται η φράση «Κύριε, Υιέ Θεού, ελέησον με τον αμαρτωλόν». Η προσευχή μπορεί να ειπωθεί από όλους, οποιαδήποτε στιγμή και σε οποιοδήποτε χώρο¹³⁶. Με την επανάληψη η νοερά προσευχή εισέρχεται στην καρδιά και επαναλαμβάνεται από μόνη της μέσα στην σιωπή της καρδιάς¹³⁷. Έτσι, η νοερά προσευχή καθίσταται μια καθαρά εμπειρική κατάσταση. Ένας που έχει νοερά προσευχή μέσα του, ακούει ο ίδιος την προσευχή να λέγεται μέσα στην καρδιά του. Η νοερά προσευχή είναι αποτέλεσμα της επενέργειας του Αγίου Πνεύματος μέσα στην

¹³³ Μητρ. Θεσσαλονίκης Φιλόθεος Θεοχάρης και συν., όπ. π, σ. 73

¹³⁴ Αρχιμ. Πάμφιλου Γιαπιτζάκη, «Η αλλοίωση του ανθρώπινου προσώπου και το ορθόδοξο ήθος». *Όσιος Νίκων ο Μετανοείτε*, 2007(16): 96-97.

¹³⁵ Σταύρος Γιαγκάζογλου, «Μυστηριακός ησυχασμός», όπ. π.

¹³⁶ Μητρ. Διοκλείας Καλλίστος Ware Καλλίστος, *Η Ορθόδοξη Εκκλησία*. Αθήνα: Ακρίτας, 1998, σ. 481

¹³⁷ Μητρ. Διοκλείας Καλλίστος Ware, *Η Ορθόδοξη Εκκλησία*, όπ. π., σ. 482

καρδιά του ανθρώπου, είναι μια εμπειρία του παρόντος¹³⁸, ασκείται σε σιωπή ή απομόνωση από τον κόσμο και είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ησυχαστικής, φιλοκαλικής και νηπτικής παράδοσης.

Νηπτικό ήθος

Η Φιλοκαλική παράδοση σύμφωνα με τον Μητροπολίτη Διοκλείας Κάλλιστο Ware προσεγγίζεται με δύο έννοιες, που σκοπό έχουν τη συγκέντρωση του νου, τη νήψη και την ησυχία. Η μια κεντρική έννοια είναι η νήψη που σημαίνει νηφαλιότητα, εγκράτεια, διαύγεια, επαγρύπνηση και εγρήγορση και η άλλη είναι η ησυχία, που σημαίνει εξωτερική και εσωτερική ηρεμία της καρδιάς¹³⁹, η οποία οδηγεί στη θεογνωσία. Η χριστιανική παράδοση αντιλήφθηκε τη νήψη από το ρήμα «νήφω», ως δηλαδή την ενδιάθετη κατάσταση της ψυχής του ανθρώπου και ως όπλο κατά των πειρασμών. Πρότυπο της νήψεως είναι ο ίδιος Χριστός. Ξεκάθαρα, ο απόστολος Παύλος προτρέπει τους πιστούς να βρίσκονται σε εγρήγορση και να νήφουν, να προσκαρτερούν δηλαδή τη Βασιλεία του Θεού, χωρίς να ταραζούνται από τους εγκόσμιους πειρασμούς «*Άρα οὐν μὴ καθεύδωμεν ὡς καὶ οἱ λοιποὶ, ἀλλὰ γρηγορῶμεν καὶ νήφωμεν [...] ὑμεῖς δὲ ἡμέρας ὄντες νήφωμεν, ἐνδυσάμενοι θώρακα πίστεως καὶ ἀγάπης καὶ περικεφαλαίαν ἐλπίδα σωτηρίας*» (Α΄ Θεσ. 5,6 καὶ 8)¹⁴⁰. Τον 4ο αιώνα ο Μέγας Αθανάσιος εισάγει επισήμως τη νηπτική παράδοση στους κόλπους της Εκκλησίας με το έργο «Βίος τοῦ Μεγάλου Ἀντωνίου»¹⁴¹. Σύμφωνα με τον Άγιο Ισαάκ τον Σύρο η νήψη προέρχεται από την καλή επιθυμία και τον ζήλο¹⁴². Η νήψη έχει την έννοια της εγρήγορσης και της ετοιμότητας του ανθρώπου και σκοπό έχει να κρατά τον ανθρώπινο νου καθαρό από ρυπαρούς λογισμούς και εικόνες που

¹³⁸ π. Ιωάννης Ρωμανίδης, *Πατερική Θεολογία*, όπ. π., σσ. 12-16

¹³⁹ Ivana Noble, «Η πρόσληψη της Φιλοκαλίας, το νόημα της προσευχής και η νηπτική παράδοση στο έργο του Μητροπολίτη Διοκλείας Καλλίστου Ware. Στο Ν. Α. Παντελής Καλαϊτζίδης», *Η μαρτυρία της Ορθοδοξίας στη Δύση: Σύναξις ευχαριστίας προς τιμήν του Μητροπολίτη Διοκλείας Καλλίστου Ware* (σσ. 147-162). Βόλος: Εκδοτική Δημητριάδος. 2018, σ. 151

¹⁴⁰ Δημήτρης Μαυρόπουλος, «Η ταυτότητα τῆς Ἐκκλησίας, Κ΄Η νήψη ὡς ὁδὸς ἐλευθερίας», *Εφημέριος*, Σεπτέμβριος-Οκτώβριος 2018, σσ. 20-23.

¹⁴¹ Δημήτρης Μαυρόπουλος, όπ. π., σσ. 20-23.

¹⁴² Καλλίνικος Παντοκρατορινός, όπ. π., σ. 306

νεκρώνουν την εσωτερική ελευθερία και καθαρότητα και αποπροσανατολίζουν τον άνθρωπο από την κοινωνία με τον Θεό¹⁴³.

Ένας από τους εκπρόσωπους της νηπτικής παράδοσης είναι ο Άγιος Ιωάννης της Κλίμακος. Στο έργο του *Κλίμαξ* ο Άγιος καταδικάζει την πολυλογία. Θεωρούσε ότι πηγή της τελευταίας είναι η κενοδοξία, η κακή συναναστροφή, η γαστριμαργία και η κακή συνήθεια. Η πολυλογία συνιστά «σημάδι αγνωσίας, θύρα της καταλαλιάς, οδηγός στα ευτράπελα, πρόξενος της ψευδολογίας και ακηδίας, σκορπισμός της κατανύξεως, πρόδρομος του ύπνου, διασκορπισμός της «συννοίας», αφανισμός της φυλακής του νοός, απόψυξις της πνευματικής θερμότητας, αμαύρωσις της προσευχής» και πολλές φορές οδηγεί στην αργολογία και στην κατάκριση και αναφέρει ότι το να κρίνει κανείς τον άλλον είναι σαν να κρίνει τον εαυτό του¹⁴⁴.

Από την άλλη μεριά ο Άγιος Ιωάννης της Κλίμακος εξυμνεί τη σιωπή, τονίζοντας τη δυσκολία τήρησης της, τους καρπούς της και πώς μπορεί να την αποκτήσει κανείς. Όποιος γνωρίζει τα ελαττώματα και τα παραπτώματά του, χαλιναγωγεί και τη γλώσσα του. Ο φίλος της σιωπής προσεγγίζει τον Θεόν και συνομιλώντας μυστικά μαζί Του φωτίζεται από Αυτόν. Αυτός που φροντίζει για την ώρα του θανάτου του, λιγοστεύει τα λόγια του. Και αυτός πού απέκτησε πένθος στην ψυχή του, αποφεύγει σαν φωτιά την πολυλογία. Η σιωπή που ασκείται με επίγνωση και διάκριση είναι «μητέρα της προσευχής, επιστροφή από την αιχμαλωσία, διαφύλαξη του θείου πυρός, επιστάτης των λογισμών, σκοπός που παρατηρεί τους εχθρούς, δέσμευσις του πένθους, φίλη των δακρύων, καλλιεργητής της μνήμης του θανάτου, ζωγράφος της αιωνίου κολάσεως, επίμονος εξεταστής της Κρίσεως, πρόξενος πνευματικής ανησυχίας και λύπης, εχθρός της παρρησίας, σύζυγος της ησυχίας, αντίπαλος της αγάπης να κάνη τον διδάσκαλο, αύξησις της πνευματικής γνώσεως, δημιουργός θείων θεωρημάτων, μυστική πνευματική πρόοδος, κρυφή πνευματική ανάβασις»¹⁴⁵.

¹⁴³Μητρ. Ναυπάκτου και Αγίου Βλασίου Ιερόθεος Βλάχος, «Η ορθόδοξη νηπτική θεολογία της Εκκλησίας ως μέθοδος θεραπείας», Δημοσίευση: 26-6-2006 Ανάκτηση: 25-5-2025, www.oedgr.com

¹⁴⁴ Αγίου Ιωάννου Κλίμακος, *Κλίμαξ*, όπ. π., σ. 132-134

¹⁴⁵ Αγίου Ιωάννου Κλίμακος, *Κλίμαξ*, όπ. π., σ. 186-191

Ησυχασμός

Ο ησυχασμός, μια αρχαία μυστική παράδοση του μοναχισμού στην Εκκλησία, διδάσκει τη σημασία της εσωτερικής ακινησίας και της άμεσης εμπειρίας του Θεού. Συνιστά την πεμπουσία της Ορθοδόξου Παραδόσεως καθώς διαφυλάττει την εμπειρία του Αγίου Πνεύματος, τη συνέχεια της Πεντηκοστής¹⁴⁶. Η λέξη ησυχασμός παράγεται από το ρήμα *ησυχάζω* που σημαίνει βρίσκομαι σε κατάσταση σιγής, ηρεμίας και αυτογνωσίας. Η ηρεμία ή εσωτερική ειρήνη είναι γνωστή ως *ησυχία* και αυτός που ψάχνει την προσευχή της ηρεμίας είναι ο ησυχαστής. Η ησυχία υποδηλώνει συγκέντρωση και πολλές φορές γίνεται αντιληπτή ως απουσία λόγου ή απουσία οποιασδήποτε δραστηριότητας. Στην ουσία όμως, είναι η ανοικτότητα της ανθρώπινης καρδιάς στην αγάπη του Θεού¹⁴⁷. Η ησυχία χρησιμεύει ως ασκητική μέθοδος που χρησιμοποιούν οι νήφοντες και εν θεωρία όντες φίλοι του Θεού για να βιώσουν την εν Χριστώ ζωή και να ενωθούν με τον Θεό¹⁴⁸.

Τη λέξη ησυχία μπορεί κανείς να την πρωτοσυναντήσει στην Παλαιά Διαθήκη «*Αμάρτησες; Ησύχασε*» (Γεν. 4, 7). Ως κίνημα ο ησυχασμός υπήρχε από την ίδρυση της Εκκλησίας και μεγάλοι Πατέρες της αρχαίας Εκκλησίας άσκησαν τον ησυχασμό, όπως ο Μέγας Βασίλειος και ο Άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος. Αλλά το ησυχαστικό κίνημα αναπτύχθηκε και μεσουράνησε κατά τον 11ο, τον 13ο και 14ο μ.Χ. αιώνα. Εκείνη την εποχή, ο άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς υπήρξε υπέρμαχος του ησυχασμού και δίδασκε ότι ο άνθρωπος, με την άσκηση και τη νήψη, μπορεί να δει και από αυτή τη ζωή με τα φυσικά του μάτια μεταμορφωμένα το άκτιστο φως του Θεού, αυτό το φως που είδαν οι μαθητές του Χριστού κατά τη Μεταμόρφωσή Του στο όρος Θαβώρ (Ματθ.17,1-9, Μαρκ. 9, 2-9. Λουκ. 9, 28-36). Στα χρόνια της Τουρκοκρατίας, παρατηρήθηκε ανάλογο ησυχαστικό κίνημα, το λεγόμενο κίνημα των Κολλυβάδων

¹⁴⁶ Αρχιμ. Εφραίμ Κουτσός, «Ομιλία: Από το προσωπείο στο πρόσωπο κατά τον Άγιο Γρηγόριο τον Παλαμά», όπ. π.

¹⁴⁷ Metropolitan of Diokleia Kallistos Ware, *The orthodox way*, Crestwood: St. Vladimir's Seminary Press, 1986, σ. 163.

¹⁴⁸ Μητρ. Ναυπάκτου και Αγίου Βλασίου Ιερόθεος Βλάχος, *Η ορθόδοξη νηπτική θεολογία της Εκκλησίας ως μέθοδος θεραπείας*, όπ. π.

με επίκεντρο το Άγιο Όρος. Σύγχρονοι άγιοι όπως ο άγιος Νεκτάριος, ο άγιος Νικόλαος Πλανάς, ο άγιος Παναγής Μπασιάς, ο άγιος Ιουστίνος Πόποβιτς, ο άγιος Νικόλαος Αχρίδος, ο άγιος Παΐσιος, ο άγιος Πορφύριος, ο άγιος Αμφιλόχιος, ο άγιος Καλλίνικος υπήρξαν συνεχιστές του ησυχαστικού και κολυβαδικού πνεύματος, ενώ και ορισμένοι σημαντικοί λογοτέχνες, όπως ο Παπαδιαμάντης, ο Μωραϊτίδης, ο Κόντογλου και άλλοι εμπνεύστηκαν από την φιλοκαλική αυτή παράδοση του ησυχασμού¹⁴⁹.

Θα ήταν σκόπιμο να αποτυπωθούν κάποια στοιχεία του ησυχασμού για να γίνει αντιληπτή και η σύνδεση του με τη σιωπή. Ο ησυχαστής είναι αυτός που ελπίζει να «περικλείσει τον Ασώματο σε σάρκινη κατοικία, που έχει ανάγκη από επαγρύπνηση και από Πνεύμα απαλλαγμένο από ταραχή», όπως θα υποστηρίξει ο Meyendorff, ο σημαντικός αυτός ερευνητής της διδασκαλίας του αγίου Γρηγορίου Παλαμά. Ο ησυχαστής πρέπει να καλλιεργεί τις πέντε αρετές: σιωπή, εγκράτεια, αγρυπνία, ταπείνωση και υπομονή¹⁵⁰ και να έχει πίστη, να είναι ειρηνικός, απερίσπαστος, αμέριμος, σιωπηλός, ήσυχος, να ευχαριστεί τον Θεό για όλα, να αναγνωρίζει την αδυναμία του, να υπομένει γενναία τους πειρασμούς και να ελπίζει στον Θεό, περιμένοντας από Αυτόν το έλεος¹⁵¹. Οποιος επιθυμεί τη γνήσια και κατά Θεόν ησυχία πρέπει να φροντίζει, μαζί με την ορθόδοξη πίστη, να είναι γεμάτος και από τα καλά έργα της νήψεως και της προσευχής¹⁵².

Ο ησυχαστής μοναχός και λαϊκός, πλημμυρισμένος από θείο έρωτα, προσπαθεί να αποβάλλει κάθε κοσμική ενασχόληση, αποζητά την ησυχία και επικεντρώνεται στη μνήμη του Θεού, λέγοντας αδιάλειπτα τη νοερά προσευχή «*Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησον με τον αμαρτωλό*». Η επαναλαμβανόμενη φύση αυτής της προσευχής έχει σκοπό να ηρεμήσει το μυαλό και την καρδιά, επιτρέποντας μια βαθιά κοινωνία με τον Θεό. Με τη συνεχή άσκηση ο ησυχαστής αισθάνεται με τις

¹⁴⁹ Λάμπρος Σκόντζος, «Ησυχασμός: Η κορυφαία έκφραση της ορθόδοξου πνευματικότητας», Πεμπτούσια, Δημοσίευση: 16-3-2025, Ανάκτηση: 24-7-2025, <https://www.pemptousia.gr/2025/03/isichasmos-i-korifea-ekfrasi-tis-orthodoxou-pnevmatikotitas/>

¹⁵⁰ Jean Meyendorff, *Ο Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς και η Ορθόδοξη Μυστική Παράδοση*, όπ. π., σ. 47.

¹⁵¹ Φιλοκαλία Ιερών Νηπητικών, *Των εν μοναχοίς Καλλίστου και Ιγνατίου των Ξανθόπουλων*, κφ 16, σ. 1030

¹⁵² Jean Meyendorff, *Ο Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς και η Ορθόδοξη Μυστική Παράδοση*, όπ.π., σ. 47.

σωματικές του αισθήσεις, βλέπει με τα σωματικά μάτια του το άκτιστο θείο φως. Ο ησυχαστής έτσι, αποκτά «νον Χριστού», όπως είπε ο απόστολος Παύλος «τίς γάρ ἔγνω νοῦν Κυρίου, ὃς συμβιβάσει αὐτόν; ἡμεῖς δὲ νοῦν Χριστοῦ ἔχομεν» (Α΄ Κορ. 2,16) γιατί το μυαλό του, η καρδιά του, οι αισθήσεις του και γενικά ολόκληρη η ψυχοσωματική του υπόσταση γεμίζει από την άκτιστη χάρη και την παρουσία του Θεού. Είναι αυτή η Χάρη που τον καθαρίζει από τους ρύπους της αμαρτίας, τον αγιάζει και τον καθιστά μέτοχο των ακτίστων ενεργειών του Θεού μέσα στο μυστηριακό σώμα του Χριστού που είναι η Εκκλησία¹⁵³.

Ο ησυχασμός ως εσωτερική πνευματική κατάσταση, απαιτεί δράση και όχι αδράνεια. Στην αρχή χρειάζεται έντονος αγώνας κατά των παθών και κατόπιν επιτυγχάνεται η εν Χριστώ πνευματική συγκρότηση και ενότητα μέσα στον χώρο της καρδιάς. Η αρχική εσωστρέφεια, στην οποία θεμελιώνεται η προσωπική σχέση μεταξύ ανθρώπου και Θεού, οδηγεί σε μία τελειότερη μορφή εσωστρέφειας. Στον χώρο της καρδιάς αναδύεται το “πρόσωπο”, η υπόσταση, και εκεί διαδραματίζονται σε αληθινή κοινωνία και αγάπη οι διαπροσωπικές σχέσεις όχι μόνο με τον Θεό, αλλά και με τους ανθρώπους. Είναι ο τρόπος με τον οποίο αποκαλύπτεται ο χώρος της καρδιάς και το ζωτικό κέντρο της υπάρξεως του ανθρώπου, αυτό που μπορεί να χαρακτηριστεί πρόσωπο. Αυτή είναι η μόνη μέθοδος με την οποία ο άνθρωπος αναγεννάται πνευματικά και αναδύεται η υποστατική του αρχή. Ο ησυχασμός οδηγεί στο άνοιγμα της καρδιάς, στο άνοιγμα για την κοινωνία με τον Θεό και με τον πλησίον. Η απομόνωση, η αυτάρκεια και το ερμητικό κλείσιμο στον εαυτό δεν έχουν καμία σχέση με τον ησυχασμό. Δίχως την ασκητική του ησυχασμού αδικείται και η μυστηριακή ζωή της Εκκλησίας¹⁵⁴. Και αυτό γιατί ο άνθρωπος ασκώντας τον ησυχαστικό τρόπο ζωής αποκτά την υποστατική προσευχή, την προσευχή υπέρ σωτηρίας του σύμπαντος κόσμου, ζεί με ενότητα και αγάπη με όλους τους ανθρώπους και αποκαθιστά την αγαπητική του σχέση με τον Θεό¹⁵⁵. Είναι αυτό που ο

¹⁵³ Λάμπρος Σκόντζος, όπ. π.

¹⁵⁴ Αρχιμ. Εφραίμ Κουτσός, «Ομιλία: Από το προσωπίο στο πρόσωπο κατά τον Άγιο Γρηγόριο τον Παλαμά», όπ. π.

¹⁵⁵ Γρηγορίου Παλαμά άπαντα τα Έργα, Λόγος υπέρ των ιερώς ησυχάζόντων των υστέρων. Ο δεύτερος περί προσευχής, ΕΠΕ, τόμος 2, Σελ. 348

Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς αναφέρει ως «η υπερτελής τελειότης» γιατί ο άνθρωπος βιώνει το ομοούσιο του ανθρωπίνου γένους μέσα σε μία «αληθή ησυχία»¹⁵⁶.

Σύμφωνα με τους ησυχαστές μοναχούς, η σιωπή είναι εξαιρετικά γόνιμη και ιερή για το πνεύμα. Και αυτό γιατί κανείς στρέφει τις κεραίες της ψυχής του στην περιοχή του θείου, ακούει την «άλαλο αρμονία του άπειρου»¹⁵⁷. Ο άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς ως ησυχαστής ήταν άνθρωπος της σιωπής και απέφευγε το γραπτό ή προφορικό λόγο. Η σιωπή του δέν ήταν συνέπεια παραιτήσεως ή αδιαφορίας, αλλά καρπός έντονης σπουδής και κοινωνίας με τον Θεό Λόγο¹⁵⁸. Ο Άγιος θα υποστηρίξει τη «σιωπή του λόγου τιμώμενη» καθώς γιαυτόν ο ανθρώπινος λόγος αδυνατεί να συμπεριλάβει το θείο νόημα¹⁵⁹. Ο ίδιος σημειώνει ότι πολλοί μεγάλοι πατέρες και ασκητές της ερήμου, μολονότι θα μπορούσαν να γράψουν σπουδαία και ωφέλιμα πράγματα, δεν το έκαναν, για να μη διακόψουν τη σιωπή και την κοινωνία τους με τον Θεό. Κατέκρινε μάλιστα τον εαυτό του και έλεγε ότι ο ίδιος συνήθιζε να γράφει, όταν υπήρχε κάποια επείγουσα ανάγκη. Το νόημα του λόγου του αγίου Γρηγορίου του Παλαμά βρίσκεται στη φύση της σιωπής του. Γνώριζε ότι όσο μιλούσε δεν βρισκόταν ακόμα εκεί που ποθούσε¹⁶⁰. Ο άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς υποστήριζε ότι όταν ο νους του ανθρώπου απομακρύνεται διά της ορθοδόξου ασκήσεως από κάθε αισθητό και αποδεσμευθεί από την ενασχόληση του με τα γήινα και εποπτεύσει τον εσωτερικό άνθρωπο, θα δει το «ειδεχθές προσωπίον» που κατασκευάστηκε από την προσκόλληση στα γήινα, που τρέφεται και αυξάνεται από την αμαρτία¹⁶¹.

Άλλος εκφραστής του ησυχασμού στην εποχή μας ήταν ο Γέροντας Ιωσήφ ο Ησυχαστής ασκώντας την ησυχία μέσω της υπακοής. Ο Γέροντας Ιωσήφ άσκησε την απόλυτη ησυχία με πλήρη εγκλεισμό και σιωπή τηρώντας αυστηρή νηστεία, αγρυπνία

¹⁵⁶ Αρχιμ. Εφραίμ Κουτσός Εφραίμ, «Ομιλία: Από το προσωπίο στο πρόσωπο κατά τον Άγιο Γρηγόριο τον Παλαμά», όπ. π.

¹⁵⁷ Γέροντα Διονυσάτου Θεόκλητου, *Μεταξύ ουρανού και γης*, Αθήνα: Αστήρ, 1973, σ. 52.

¹⁵⁸ Γεώργιος Μαντζαρίδης, «Η σιωπή και ο λόγος του άγ. Γρηγορίου του Παλαμά», Ιερά Μητρόπολις Σταγών και Μετεώρων, Δημοσίευση: 10-3-2023, Ανάκτηση: 12-7-2025, <https://www.imstagon.gr/our-news/diafora-arthra/siopi-kai-logos-to-g-grigoriou-to-palam>

¹⁵⁹ Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς, «Γρηγορίου του Ακινδύνου κατά των αιρέσεων Γρηγορίου του Παλαμά», PG150, σ. 854

¹⁶⁰ Γεώργιος Μαντζαρίδης, όπ. π.

¹⁶¹ Αρχιμ. Εφραίμ Κουτσός, «Από το προσωπίο στο πρόσωπο κατά τον Άγιο Γρηγόριο τον Παλαμά», όπ. π.

και αδιάλειπτη νοερά προσευχή, με χαρακτηριστικό παράδειγμα την περίοδο της Μεγάλης Σαρακοστής όπου από Δευτέρα έως Παρασκευή συνήθιζε να μην ομιλεί με κανέναν. Για τον γέροντα η προσευχή θα πρέπει να λέγεται ανεξάρτητα από τον τρόπο ζωής του καθενός και τον τόπο όπου βρίσκεται. Ο κάθε άνθρωπος θα πρέπει να βιάζει τον εαυτό του λέγοντας συνεχώς την ευχή μέχρι του σημείου εκείνου που όταν φτάσει να αργεί η γλώσσα να λέγει την ευχή ο νους και κατόπιν ο νους να την κατεβάζει στην καρδιά και να επέρχεται η κάθαρση του νου από τα πάθη και τους λογισμούς. Όταν χρονίσει η ενέργεια της προσευχής εντός του ανθρώπου θα βιωθεί ο Παράδεισος μέσα του, με αποτέλεσμα να απελευθερωθεί από τα πάθη του¹⁶². Τέλος, για τη σιωπή που τηρείται στην ησυχία έλεγε ο γέροντας Ιωσήφ ότι σιωπώντας ο άνθρωπος βρίσκει την ευκαιρία να αδολεσχεί σε διάφορα θεωρήματα της Αγίας Γραφής που πρόλαβε να διαβάσει¹⁶³.

Ο εσχατολογικός προσανατολισμός της άσκησης δεν συνιστά μία απάνθρωπη μοναξιά ή ένα ψυχολογικό κλείσιμο σε μία εγωκεντρική ατομικότητα. Η αναχώρηση η ξενιτεία, η μετάνοια, η προσευχή, οι κόποι και η άσκηση προσανατολίζουν τον άνθρωπο στο να βιώσει τη θεία παρουσία και να απαλλαχθεί από τις κτιστές αλύσους της φθοράς και του θανάτου. Οι ασκητές γεύονται το τέλος της ιστορίας ως προσδοκία και πρόγευση της εσχατολογικής κοινωνίας με τη ζωή του Θεού στη Βασιλεία. Η Χριστολογία καθίσταται το κλειδί για την ανθρωπολογία της ασκήσεως. Στο ασκητικό βίωμα, λόγω ακριβώς της κένωσης του Θεού στη φύση του ανθρώπου, δεν νοείται καμιά αυτάρκεια και εγωτική θωράκιση. Άλλωστε πρωταρχικό αίτημα της μοναστικής βιοτής είναι η θραύση του ατομικού Εγώ, το άνοιγμα στον άλλο άνθρωπο και η αναζήτηση του Άλλου σε μια κοινωνία σχέσεων, προκειμένου να βρει τον αληθινό του εαυτό και το πραγματικό του πρόσωπο. Μόνο τότε ο άνθρωπος θα γεμίσει δάκρυα αγάπης για όλη την κτίση. Κατά τον Ισαάκ τον Σύρο *«Καρδία ἐλεήμων ἐστὶ καὶσις ὑπὲρ πάσης τῆς κτίσεως, ὑπὲρ ἀνθρώπων καὶ τῶν ὀρνέων καὶ τῶν ζώων καὶ τῶν δαιμόνων καὶ ὑπὲρ παντὸς κτίσματος. Καὶ ἐκ τῆς μνήμης αὐτῶν καὶ τῆς*

¹⁶² Παναγιώτης Αναγνώστης, «Πνευματικότητα του Αγίου Όρους: Ησυχασμός και νοερά προσευχή». Πεμπτούσια. Δημοσίευση: 24-3-2022, Ανάκτηση: 24-7-2025, <https://www.pemptousia.gr/2022/04/pnevmatikotita-tou-agiou-orous/>

¹⁶³ Γέροντος Ιωσήφ, *Ἐκφρασις Μοναχικῆς Ἐμπειρίας*, Ἐκδοσις Ἱεράς Μονῆς Φιλοθέου, Ἅγιο Όρος, 1996, σ. 94-98

θεωρίας ρέουσιν οί ὀφθαλμοὶ αὐτοῦ δάκρυα.»¹⁶⁴. Η προτεραιότητα αυτή των σχέσεων και της κοινωνίας θεμελίωσε άλλωστε και αυτό το κοινοτικό ιδεώδες του μοναχισμού. Η κοινοβιακή ζωή είναι ένας μικρόκοσμος της Εκκλησίας. Ο αναχωρητικός μοναχισμός δεν είναι ποτέ απόλυτος, αλλά έχει πάντοτε την αναφορά του στην έννοια της κοινωνίας, της κοινότητας και της αγάπης ως οδού τελειώσεως.

Στην ασκητική παιδαγωγία της ερήμου, ο αγώνας για την υπακοή ως εκούσια παραίτηση από το ατομικό εγώ λειτούργησε ως θεραπεία και ανάδειξη της ανθρώπινης ελευθερίας και βούλησης στα όρια της αγαπητικής κοινωνίας. Τα δεσμά του Εγώ σπάζουν όταν ο άνθρωπος απομακρύνεται από τα πράγματα του κόσμου, θυσιάζει ηθελημένα την ατομική αυτάρκεια για να υποδεχθεί με όλο του το Είναι τον Θεό, τον κόσμο και τον συνάνθρωπο σε μια αγαπητική κοινωνία σχέσεων. Ο άνθρωπος απεκδύεται τον παλαιό και φθαρτό εαυτό του, τον υπερβαίνει για να τον προσφέρει ευχαριστικά στον συνάνθρωπο του και στον Θεό. Αυτό σημαίνει ότι υιοθετεί έναν καινό, προσωπικό τρόπο ύπαρξης που θα τον οδηγήσει στην προσωπική πληρότητα ζωής, έχοντας ως πρότυπο την πληρότητα ζωής των Προσώπων της Αγίας Τριάδας. Έτσι, εκπληρούνται και ο τελικός σκοπός και το νόημα της ανθρώπινης ύπαρξης, η θέωση, η κατάσταση κατά την οποία η θεία χάρις και η ανθρώπινη συνέργια επενεργούν και φωτίζουν το κάθε πρόσωπο. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι η ανθρώπινη βούληση, η συμμετοχή και η αποδοχή της θείας χάριτος μέσω των θείων μυστηρίων, ώστε να είναι καρποφόρος ο ασκητικός αγώνας και να οδηγήσει στην σωτηρία του ανθρώπου¹⁶⁵.

Φιλοκαλικό ήθος

Η Φιλοκαλική κίνηση του 18ου και 19ου αι. πέρα από την ησυχαστική διδασκαλία του αγίου Γρηγορίου Παλαμά, είχε ως άμεσο πρόδρομό της τον πατρό-Κοσμά τον Αιτωλό, τον άγιο Μακάριο Νοταρά, τον όσιο Νικόδημο τον Αγιορείτη και άλλους. Η Φιλοκαλική αναγέννηση ήταν μία γνήσια συνέχεια και ανανέωση της

¹⁶⁴Όσιος Ισαάκ Σύρου, «Ομιλία 81», ΕΚΠΑ, Ανάκτηση: 22-4-25, [Όσιος Ισαάκ Σύρος - Καρδιά ελεήμων](#)

¹⁶⁵Σταύρος Γιαγκάζογλου, Σ. «Ο πολιτισμός της ερήμου». *Σύναξη*, 2004, σσ. 48-62.

πατερικής παραδόσεως και ταυτόχρονα η απάντηση της Εκκλησίας στα αιτήματα των καιρών¹⁶⁶. Η Φιλοκαλία θεωρείται η εγκυκλοπαίδεια της πνευματικότητας του εκκλησιαστικού σώματος¹⁶⁷. Οι συγγραφείς της τόνισαν την αξία της σιωπής, της ησυχίας και της προσευχής και η σιωπή γι’ αυτούς ήταν αρετή και χάρισμα. Υποστήριζαν ότι ο άνθρωπος θα πρέπει να αγωνίζεται να κρατά τον νου του την ώρα της προσευχής κουφό και άλαλο για να μπορέσει να προσευχηθεί¹⁶⁸.

Ο Μέγας Αντώνιος, κύριος εκπρόσωπος του μοναχισμού της Ανατολής, υποστήριξε ότι ο άνθρωπος, ενώ σωπαίνει, σκέφτεται, και όταν σκεφτεί μιλά, γιατί μέσα στη σιωπή ο νους γεννά τον λόγο¹⁶⁹. Ο Άγιος Ησύχιος ο πρεσβύτερος παρότρυνε τον άνθρωπο να κρατάει την καρδιά του πάντοτε σε βαθιά σιωπή και ησυχία πέρα από κάθε λογισμό, να προσεύχεται και να βαδίζει με μεγάλη νήψη και θερμή προθυμία μαζί με την ευχή του Ιησού, με ταπείνωση και αδιάκοπη δέηση και με σιωπή των αισθητών και νοητών χειλέων, με εγκράτεια φαγητών και ποτών και κάθε αμαρτωλού πράγματος¹⁷⁰.

Ο Άγιος Διάδοχος Φωτικής ανέφερε ότι όταν το θυμικό μέρος της ψυχής κινείται κατά των παθών, ο άνθρωπος πρέπει να γνωρίζει ότι είναι καιρός σιωπής, γιατί είναι ώρα αγώνα¹⁷¹. Η ψυχή όταν θέλει να λέει πολλά, ακόμη και καλά, διασκορπίζει με τη φωνή της τη μνήμη του Θεού. Γι’ αυτό ο νους στερείται τις καίριες και ωφέλιμες σκέψεις και γίνεται ενοχλητικός μιλώντας στους τυχόντες για τους ανόητους λογισμούς του, καθώς δεν έχει πλέον το Άγιο Πνεύμα που διατηρεί την ψυχή χωρίς φαντασίες. Και τούτο, γιατί το Αγαθό Πνεύμα αποφεύγει την πολυλογία, επειδή είναι ξένο από κάθε ταραχή και φαντασία. Καλή, λοιπόν, είναι η σιωπή που γίνεται στον κατάλληλο καιρό, γιατί είναι μητέρα σοφών εννοιών¹⁷². Ο

¹⁶⁶Κυριακούλα Παπαδημητρίου, «Οι γλώσσες των αγγέλων κατά τον Απόστολο Παύλο», *COSMOS*, 2014-2015, σ. 46

¹⁶⁷ Δημήτριος Μαυρόπουλος, *όπ.π.*, σσ. 20-23.

¹⁶⁸ Αρχιμ. Ευσέβιου, Βίττη, *Μικρή Φιλοκαλία*, Αθήνα: Αποστολική Διακονία της Εκκλησίας της Ελλάδας, 2010, σ. 187.

¹⁶⁹ Φιλοκαλία των ιερών νηπτικών, Μέγας Αντώνιος: Παραινέσεις περί ήθους ανθρώπων και χρηστής πολιτείας, εν κεφαλαίοις εκατόν εβδομήκοντα, κφ 107, σ. 107-108

¹⁷⁰ Φιλοκαλία των ιερών νηπτικών, Όσιος Ησύχιος ο πρεσβύτερος: Λόγος προς Θεόδουλον ψυχοφελής και σωτήριος περί νήψεως και αρετής εν κεφαλαίοις διαιρημένος διακοσίοις τρεις, κφ 15, σ. 29

¹⁷¹ Φιλοκαλία των ιερών νηπτικών, Άγιος Διάδοχος Φωτικής: Λόγος ασκητικός διηρημένος εις εκατόν κεφάλαια πρακτικά γνώσεως και διακρίσεως πνευματικής, κφ 10, σ. 207

¹⁷² Φιλοκαλία των ιερών νηπτικών, Άγιος Διάδοχος Φωτικής: Λόγος ασκητικός διηρημένος εις εκατόν κεφάλαια πρακτικά γνώσεως και διακρίσεως πνευματικής, κφ 70, σ. 222-223

Όσιος Θεόδωρος Εδέσσης θεωρούσε την ακημοσύνη και τη σιωπή θησαυρό κρυμμένο στο χωράφι της μοναχικής ζωής¹⁷³. Υποστήριζε ότι η σιωπή είναι πολύ αναγκαία και ωφέλιμη και ο σιωπηλός άνθρωπος είναι θρόνος επιγνώσεως¹⁷⁴. Ο Αββάς Φιλήμων υποστήριζε ότι πολλοί από τους αγίους Πατέρες, έβλεπαν τους αγγέλους που τους παρακολουθούσαν, γι’ αυτό και φύλαγαν τους εαυτούς τους με σιωπή, χωρίς να συνομιλούν με κανένα¹⁷⁵. Ο Άγιος Φιλόθεος ο Σιναΐτης καταδίκασε την πολυλογία. «Τίποτε άλλο δεν προκαλεί τόση σύγχυση, όσο η πολυλογία και τίποτε δεν είναι φαιλότερο από την ακράτητη γλώσσα, που μπορεί να αφανίσει την καλή κατάσταση της ψυχής. Πρώτη πύλη που εισάγει στη νοητή Ιερουσαλήμ, δηλαδή στην προσοχή του νου, είναι η κατά γνώση σιωπή του στόματος, έστω και αν ο νους δεν ησυχάζει ακόμη. Δεύτερη πύλη είναι η με μέτρο εγκράτεια από φαγητά και ποτά. Τρίτη, η αδιάλειπτη μνήμη του θανάτου, η οποία αγνίζει το νου και το σώμα. Αυτής την ωραιότητα όταν αντίκρυσα, όχι με τα μάτια, αλλά με το πνεύμα, πληγώθηκα από την αγαλλίαση και θέλησα να την πάρω σύζυγο για όλη μου τη ζωή, γιατί ερωτεύθηκα την ομορφιά και τη σεμνότητά της»¹⁷⁶.

Ο Όσιος Ηλίας ο Πρεσβύτερος ανέφερε ότι έκδικος πράξη του σώματος είναι η νηστεία και η αγρυπνία, ενώ του στόματος είναι η ψαλμωδία, η προσευχή και η σιωπή, που είναι πολυτιμότερη από τον λόγο. Από τις αρετές που εξαρτώνται από μας, οι πιο σύμφωνες με τη δύναμη του ανθρώπου είναι η προσευχή και η σιωπή. Από αυτές που δεν εξαρτώνται από τον άνθρωπο, αλλά κυρίως από την κατασκευή του σώματος, είναι η νηστεία και η αγρυπνία. Η εμπάθεια εξαλείφεται από την ψυχή με τη νηστεία και την προσευχή, η ηδυπάθεια με την αγρυπνία και τη σιωπή, και η προσπάθεια με την ησυχία και την προσοχή. Επειδή τρεις είναι οι πιο περιεκτικές αρετές της ψυχής, η νηστεία, η προσευχή και η σιωπή, είναι ανάγκη εκείνος που πρόκειται να σταματήσει την προσευχή, να αναπαύεται σε κάποια φυσική θεωρία. Αντίθετα, εκείνος που πρόκειται να λύσει τη σιωπή, πρέπει να ασχοληθεί με κάποια

¹⁷³ Φιλοκαλία των ιερών νηπτικών, Όσιος Θεόδωρος Εδέσσης: Κεφάλαια εκατόν πάνυ ψυχοφελή, κφ 39, σ. 270

¹⁷⁴ Φιλοκαλία των ιερών νηπτικών, Όσιος Θεόδωρος Εδέσσης: Κεφάλαια εκατόν πάνυ ψυχοφελή, κφ 79, σ. 277

¹⁷⁵ Φιλοκαλία των ιερών νηπτικών, Αββάς Φιλήμων: Λόγος πάνυ ωφέλιμος, κφ 39, σ. 494-495

¹⁷⁶ Φιλοκαλία των ιερών νηπτικών, Όσιος Φιλόθεος ο Σιναΐτης: Νηπτικά κεφάλαια τεσσαράκοντα, κφ. 6, σ. 516

ηθική ομιλία. Κι εκείνος που θα καταλύσει τη νηστεία, να λάβει κάποια τροφή που επιτρέπεται¹⁷⁷.

Ο Άγιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος υποστήριζε ότι χαλινάρι του θυμού είναι η σιωπή που γίνεται στην ώρα της παράλογης επιθυμίας, του δυσκολοκράτητου λογισμού και της μονολόγιστης προσευχής. Εκείνος που όταν δέχεται ατιμίες και ύβρεις αισθάνεται μεγάλο πόνο στην καρδιά, ας μάθει από αυτό ότι κουβαλάει στον κόρφο του το παλιό φίδι. Αν λοιπόν υπομείνει με σιωπή ή αποκριθεί με μεγάλη ταπείνωση, εξασθενίζει αυτό το φίδι και το παραλύει. Αν όμως αντιλέξει πικρόλογα ή μιλήσει με αυθάδεια, δίνει δύναμη στο φίδι να χύνει το δηλητηριό του μέσα στην καρδιά του και να του κατατρώει ανελέητα τα εντόσθιά του· έτσι αυτό θα δυναμώνει κάθε μέρα και θα κατατρώει τη βελτίωση στο αγαθό και τη δύναμη της άθλιας ψυχής του, με αποτέλεσμα να ζει στο εξής για την αμαρτία, να είναι όμως τελείως νεκρός για την αρετή¹⁷⁸. Σύντομος δρόμος προς απόκτηση αρετής για τους αρχαίους είναι η σιωπή του στόματος και το κλείσιμο των ματιών και των αυτιών. Γιατί με την αργία αυτών, ο νους βρίσκει ευκαιρία και, έχοντας αποκλείσει τις εξωτερικές εισόδους, αρχίζει να παρατηρεί τον εαυτό του και τις κινήσεις του και να ερευνά ποιες είναι οι ενθυμήσεις που κολυμπούν στη νοητή θάλασσα των λογισμών, και ποια τα νοήματα που περνούν από τη χοάνη της διάνοιας και τι είδους είναι αυτά, καθαρά και δίχως πικρά σπέρματα και σταλμένα από Άγγελο φωτός, ή ζιζάνια ανάμικτα και αχυρώδη, που προέρχονται από τους εχθρούς του φωτός. Και έτσι ο νους σαν ηγεμόνας αυτεξούσιος στέκεται ανάμεσα στις διάφορες έννοιες, και κρίνει και χωρίζει τους καλούς λογισμούς από τους κακούς. Και άλλα από τα εισερχόμενα προσλαμβάνει και αλέθει με τη συνεχή κίνησή του και τα βάζει σε νοερές αποθήκες, αφού τα πλάσει με θεϊκό νερό και τα ψήσει με τη φωτιά του Πνεύματος· και τρεφόμενος από αυτά, δυναμώνει και γεμίζει από φως. Άλλα πάλι τα απορρίπτει στον βυθό της λήθης, αποφεύγοντας την πικράδα τους. Αυτό όμως το έργο μπορεί να το κάνει νοερά μόνον όποιος άρχισε να βαδίζει τον δρόμο που οδηγεί χωρίς πλάνη στους ουρανούς και στον Θεό, και ξεντύθηκε τον πένθιμο χιτώνα των σκοτεινών παθών.

¹⁷⁷ Φιλοκαλία των ιερών νηπτικών, Όσιος Ηλίας ο πρεσβύτερος και έκδικος: Ανθολόγιον γνωμικών φιλοσόφων σπουδαίων, κεφάλαια εκατόν έννεα, κφ 4 σ. 494-495, κφ 61 σ. 533, κφ 74-75 σ. 534

¹⁷⁸ Φιλοκαλία των ιερών νηπτικών, Όσιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος: Κεφάλαια πρακτικά, και θεολογικά εκατόν πενήκοντα πέντε, κφ 31 σ. 759

Ο Άγιος Γρηγόριος ο Σιναΐτης υποστήριξε ότι οι τρόποι που δείχνουν και οδηγούν στη θεοδώρητη ταπείνωση είναι επτά, και ο καθένας στηρίζει και γεννά τους άλλους. Αυτοί είναι η σιωπή, η ταπεινοφροσύνη, η ταπεινολογία, η ταπεινή ενδυμασία, η αυτομεμψία, η συντριβή και η εσχατία. Η εν γνώσει σιωπή γεννά την ταπεινοφροσύνη. Από την ταπεινοφροσύνη γεννιούνται οι άλλοι τρεις τρόποι της ταπεινώσεως, όπως το να μιλάει κανείς ταπεινά, να φορά ταπεινά και ευτελή ρούχα και να μέμφεται διαρκώς τον εαυτό του. Αυτοί οι τρεις τρόποι γεννούν τη συντριβή. Με τη συντριβή η ψυχή βιώνει ότι είναι έσχατη όλων. Αυτή αποδίδει στον Θεό τα ενάρετα κατορθώματα. Πρώτα, λοιπόν, απ’ όλα είναι η σιωπή, από την οποία γεννιέται η ταπεινοφροσύνη. Αυτή γεννά τους επόμενους τρεις τρόπους της ταπεινώσεως. Οι τρεις αυτοί τρόποι γεννούν τη συντριβή, η οποία με τη σειρά της γεννά την «οικονομική ταπείνωση». Την τελευταία παραχωρεί η Πρόνοια, και μέσω αυτής δίνεται από τον Θεό η δεύτερη, «η υψηλή ταπείνωση», η οποία είναι θεία δύναμη που ενεργεί και κάνει τα πάντα. Αυτή κάνει τον άνθρωπο να βλέπει τον εαυτό του πάντοτε όργανο της θείας δυνάμεως και να εργάζεται με αυτήν τα θαυμάσια του Θεού¹⁷⁹. Συμπερασματικά, πρέπει να αναφερθεί ότι πολλοί από τους Πατέρες που προαναφέρθηκαν ασκήτησαν στο Άγιο Όρος και αποτελούν παράδειγμα για τον σύγχρονο άνθρωπο.

¹⁷⁹Φιλοκαλία των ιερών νηπτικών, Άγιος Γρηγόριος ο Σιναΐτης: Κεφάλαια πάνυ ωφέλιμα περί εντολών, δογμάτων, απειλών και επαγγελιών, έτι δε και περί λογισμών και παθών και αρετών και περί ησυχίας και προσευχής, εκατόν τριάκοντα επτά, κφ117, σ.897

Κεφάλαιο 8 Η αγιορειτική σιωπή

Το Άγιο Όρος είναι ένας τόπος ιερός όπου κάθε «πέτρα αναπέμπει προσευχές» και όπου η ησυχία «δεν αποτελεί κενό αλλά πληρότητα, όχι απουσία αλλά προσωπική παρουσία»¹⁸⁰. Οι μοναχοί του Αγίου Όρους προσεύχονται αδιάλειπτα και τηρούν σιωπή συμμετέχοντας στη μυστηριακή ζωή και στις πολύωρες Ιερές Ακολουθίες της λατρείας της Εκκλησίας. Είναι ένα μέρος μοναδικό όχι μόνο εξαιτίας του φυσικού του κάλλους, αλλά και επειδή διακατέχεται από μια εσωτερική τάξη και μια υπερκόσμια ποιότητα¹⁸¹.

Η φύση στο Άγιον Όρος έχει μια άλλη χάρη, καθώς θεωρείται το απαύγασμα της προσευχής και της αγιότητας. Είναι που η άκτιστη Χάρη περνά από την ψυχή στο σώμα και απλώνεται σε όλη τη δημιουργία και όλα τα ηρεμεί¹⁸². Η ελπιδοφόρα σιωπή είναι η γλώσσα των αγίων, μία εμπειρική έκφραση της Θείας Χάριτος¹⁸³. Όταν ρωτάνε οι πιστοί τους γέροντες, ο Θεός τους δωρίζει τη Θεία Χάρη και τους καθοδηγεί τι να πουν γιατί η Θεία Χάρη φωτίζει τους καθαρούς και αγίους ανθρώπους και «σαρκώνει» τη ζωή σε έμπρακτα λόγια. Όταν κανείς επισκέπτεται το Άγιο Όρος γνωρίζει ότι θα διδαχθεί περισσότερο με τη σιωπή και λιγότερο με τον λόγο¹⁸⁴. Στο Άγιο Όρος η σιωπή είναι ο ισχυρότερος λόγος, ο λόγος της αγάπης. Η σιωπή είναι παρούσα παντού και αναζητά πάντα τον Κύριο της σε φανερά ή αφανή σημεία του Αγίου Όρους, στα σώματα και στις ψυχές των μοναχών¹⁸⁵. Μέσα σε αυτό

¹⁸⁰ Ivana Noble, όπ. π, σ. 150.

¹⁸¹ Αρχιμ. Γεώργιος Καψάνης, «Η αγιορειτική σιωπή (εντυπώσεις ενός προσκυνητή)», Ενωμένη Ρωμοσύνη, Δημοσίευση: 27-10-2023, <https://enromiosini.gr/arthrografia/i-agioreitiki-siopi-entyposeis/#:~:text=%E1%BC%A9%20%CE%BC%CE%BF%CE%BD%CE%B1%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%AC%20%CF%84%CE%BF%CF%85%20%CE%B5%E1%BC%B6%CE%BD%CE%B1%CE%B9%20%CF%84%CE%83%CF%89%CF%84%C>, Ανάκτηση: 23-6-2025

¹⁸² Μητρ. Ναυπάκτου και Αγίου Βλασίου Ιερόθεος Βλάχος, *Μια βραδυά στην Έρημο του Αγίου Όρους*, Ιερά Μονή Γενεθλίου της Θεοτόκου (Πελαγίας), Φεβρουάριος 2025, Αθήνα

¹⁸³ Αρχιμ. Γεώργιος Καψάνης, όπ. π.

¹⁸⁴ Μητρ. Ναυπάκτου και Αγίου Βλασίου Ιερόθεος Βλάχος, *Μια βραδυά στην Έρημο του Αγίου Όρους*, όπ.π.

¹⁸⁵ Αρχιμ. Γεώργιος Καψάνης, όπ. π.

το περιβάλλον μόνο η σιωπή και η δύναμη της προσευχής ακούγονται¹⁸⁶. Ο Θεός βιώνεται μέσω της νοεράς προσευχής όπου μέσα στη σιωπή ο νους κατεβαίνει στην καρδιά και εκεί γίνεται η χαρισματική συνάντηση Θεού-ανθρώπου. Η συνάντηση με τον Θεό δεν είναι κάποια συγχώνευση, αλλά μια κοινωνία όπου το πυρ της ανθρώπινης φύσης ενώνεται με το Πυρ της θείας Χάριτος¹⁸⁷.

Η ποιότητα της σιωπής στο Άγιο Όρος είναι πυκνή και διεισδύει στο σώμα και στις απέραντες πτυχές της ψυχής¹⁸⁸ του ανθρώπου και δεν συνδέεται με το κενό ή την απουσία¹⁸⁹. Είναι σαν φάρμακο, ανακουφίζει και γιατρεύει τα τραύματα και τις οδυνηρές αναμνήσεις του παρελθόντος. Είναι ταπεινή και ευπρεπής καθώς αποτελεί το «μνήμα των προκεκοιμημένων» μοναχών. Σφραγίζει τον ιερό αυτό χώρο, αποτελεί τον τάφο για κάθε άχρηστο λόγο και τον γεμίζει από προσευχή, λατρεία και θεωρία¹⁹⁰. Στην αγιορείτικη σιωπή τα λόγια δεν χωρούν, είναι κενές ανθρώπινες εκφορές, που αδυνατούν να συλλάβουν το μυστήριο του Θεού. Η σιωπή αποδεικνύει το πραγματικό χριστιανικό πνεύμα¹⁹¹ και είναι η ευγλωτότερη ρητορεία, μια «σιωπώσα παραίνεσις».

Η σιωπή των μοναχών διδάσκει και αν ξέρει κανείς να διδάσκεται, τότε όλα θα του μιλήσουν. Οι σιωπηλές μορφές των μοναχών, τα σπήλαια των ερημιτών, τα κατασκευαστικά μοναστήρια, η φύση και τα άψυχα αντικείμενα έχουν να πουν πολλές ιστορίες και να μεταγγίσουν υπέροχες διδασκαλίες¹⁹². Στο Άγιο Όρος όχι μόνο δε μιλούν πολύ, αλλά βιώνουν με τη σιωπή τα μυστήρια του Θεού. Με τη σιωπή μεταδίδουν αυτά που ζουν και ακούν τη φωνή του Θεού¹⁹³. Μ' αυτό τον τρόπο, ολόκληρο το Άγιο Όρος διαλέγεται «εν σιωπή». Μερικές, όμως, φορές μιλούν και τότε ωφελούν γιατί έχουν βίον καλό και μιλούν οι πράξεις τους.

¹⁸⁶ Αρχιμ. Γεώργιος Καψάνης, *όπ. π.*

¹⁸⁷ Ιερομόναχος Ιωάννης Gascuel, *Καρδιακή προσευχή*. Αθήνα: Εν πλω, 2024, σ. 13.

¹⁸⁸ Piedro Chiaranz, «Η Αγιορείτικη σιωπή», *Ο Όσιος Γρηγόριος, Άγιο Όρος*: Εκδ. Ι. Μ. Οσίου Γρηγορίου Αγίου Όρους, 2004(29), σελ. 113.

¹⁸⁹ Αρχιμ. Γεώργιος Καψάνης, *όπ. π.*

¹⁹⁰ Piedro Chiaranz, *όπ. π.*

¹⁹¹ Αρχιμ. Γεώργιος Καψάνης, *όπ. π.*

¹⁹² Αρχιμ. Γεώργιος Καψάνης, *όπ. π.*

¹⁹³ Μητρ. Ναυπάκτου και Αγίου Βλασίου Ιερόθεος Βλάχος, *Μια βραδυά στην Έρημο του Αγίου Όρους*, *όπ.π.*

Οι ερημίτες αγιορείτες μοναχοί βιώνουν την αληθινή Ζωή, ζώντας τον Παράδεισο εδώ στη γη. Ο ασκητικός αγώνας τους οδηγεί όλο και πιο κοντά στη θέωση. Είναι μιμητές του Χριστού, ο οποίος είναι ο βροντερός Λόγος του Πατρός και η βαθειά σιωπή. Ζουν την πίστη και τα έργα. Η ζωή των μοναχών διαρκώς Λογοποιείται, Χριστοποιείται. Ο μοναχός ζει όλες τις «ενηλικιώσεις» του Χριστού. Σαρκώνεται μέσα του ο Χριστός, θαυματουργεί, υφίσταται το πάθος, ανίσταται, αναλαμβάνεται. Και επειδή ζει εν Χριστώ, γι’ αυτό και επιτυγχάνει την ενοποίηση όλου του εσωτερικού του κόσμου και του εξωτερικού ακόμη¹⁹⁴. Πολλά είναι τα παραδείγματα των Αγιορειτών μοναχών, που στολίζουν την Ορθοδοξία μας τόσο με τα έργα τους όσο και με την εμπειρία τους όπως ο Άγιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος, ο Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς, ο Άγιος Γρηγόριος ο Σιναΐτης, ο Άγιος Παΐσιος ο Αγιορείτης, ο Όσιος Νικόδημος ο Αγιορείτης, ο Άγιος Σιλουανός ο Αθωνίτης και πολλοί άλλοι μέχρι τις ημέρες μας. Δεν είναι τυχαίο που πολλοί επισκέπτες του Αγίου Όρους άλλων χριστιανικών και θρησκευτικών παραδόσεων, βιώνοντας την εμπειρία του Αγίου Όρους, ανακάλυψαν την Αλήθεια και επέστρεψαν ή μεταστράφηκαν στην Ορθοδοξία. Γιατί το Άγιο Όρος αγκαλιάζει όλους τους ανθρώπους ενεργώντας μυστηριακά στην ψυχή τους, ψιθυρίζοντας στην καρδιά τους την Αγάπη του Χριστού.

Η ζωή στο Άγιο Όρος είναι κάτι διαφορετικό από τη ζωή του κόσμου τούτου, καθώς είναι φορτωμένη με νόημα, μυστήριο και αγάπη. Το Άγιο Όρος είναι το πρότυπο παράδειγμα της μοναστικής βιοτής, της κοινότητας. Οι μοναχοί δεν είναι αποκομμένοι από τον υπόλοιπο κόσμο, αλλά μέσα στον κόσμο προσεύχονται και μεσιτεύουν καθημερινά για να τον σώσουν. Σε κάθε ανάσα στο Άγιο Όρος κρύβεται ο ίδιος ο Θεός. Κάθε πέτρα κρύβει και μια προσευχή. Τα βλέμματα όλων είναι στραμμένα όχι σε αυτή τη ζωή αλλά στη Βασιλεία του Θεού. Αυτήν θέλουν να γεύονται οι μοναχοί και πιστοί που προστρέχουν εκεί. Η σιωπή που απλώνεται παντού αποκαλύπτει το άρρητο και το ακατάληπτο γιατί ο ίδιος ο Θεός «μιλάει» στους άγιους αυτούς ανθρώπους. Επιστρέφοντας κανείς από εκεί είναι γεμάτος από εμπειρία Θεού και έχει διακοσμήσει και την ψυχή του με τα στολίδια της προσευχής,

¹⁹⁴ Γεώργιος Ντάλιαρης, «Η σιωπή, ο λόγος και η ζωή των μοναχών», ekklesiaonline, Δημοσίευση: 24-5-2016, Ανάκτηση 25-3-2025, <https://www.ekklesiaonline.gr/arxontariki/i-siopi-o-logos-kai-i-zoi-ton-monaxon/>

της εγκράτειας, της λατρείας και της αγάπης. Μέσα από το Άγιο Όρος κανείς φεύγει γεμάτος ειρήνη και Θεία Χάρη με την επιθυμία να την διασκορπίσει παντού.

Κεφάλαιο 9 Οι τραπιστές μοναχοί της Δύσης: Ο Τόμας Μέρτον

Οι Τραπιστές μοναχοί είναι οι κιστερσιανοί μοναχοί του Αυστηρού Κανόνα που ανήκουν στη Ρωμαιοκαθολική Εκκλησία και η ιστορία τους ξεκινά 1600 χρόνια πριν. Πιστεύουν στη δύναμη της βαθιάς περισυλλογής και επιδιώκουν να το πετύχουν ακολουθώντας τον κανόνα του Αγίου Βενέδικτου. Ο τελευταίος περιέχει οδηγίες πώς να βοηθά κανείς τους άλλους επιδεικνύοντας φιλοξενία, διατηρώντας ισορροπημένο πρόγραμμα και ανυμνώντας τον Χριστό και τον Λόγο Του και περιγράφει τις αρχές της υπακοής, της ταπείνωσης και της σιωπής. Στον κανόνα αυτόν βασίζονται οι όρκοι των τραπιστών μοναχών που υπόσχονται να ζουν σε μια κοινότητα για το υπόλοιπο της ζωής τους και να τηρούν τον όρκο της υπακοής.

Οι τραπιστες μοναχοί είναι γνωστοί για τη δέσμευση τους στη σιωπή χωρίς αυτό να σημαίνει δέσμευση για όρκο σιωπής. Η σιωπή-ησυχία και η απομάκρυνση από τον κυρίαρχο πολιτισμό σε συνδυασμό με τις πρακτικές της προσευχής, του διαβάσματος και της εργασίας τους βοηθά να ισορροπούν και να εμβαθύνουν στην προσευχή και στην εργασία ενδυναμώνοντας την καρδιά και το μυαλό. Ο τραπιστής μοναχός επιδιώκει να απομακρύνει τους καθημερινούς περισπασμούς, που εγκλωβίζουν το μυαλό και την καρδιά ώστε μα μπορεί να αφοσιώνεται στη βαθιά περισυλλογή του Θεού. Οι δραστηριότητες και η ενδυμασία τους είναι απλές και ταπεινές και οι χώροι που περιηγούνται σιωπηλοί. Το μόνο που ακούγεται στον χώρο τους είναι η ησυχία ψαλμωδία και οι ήχοι της φύσης. Οι τραπιστές μοναχοί θεωρούν ότι συναντούν την ομορφιά και τη χαρά μέσω του Αγίου Πνεύματος.

Ενώ εκτιμούν τη σιωπή ως μέσο ενίσχυσης της ενσυναίσθησης και της προσευχής, μιλούν όταν είναι απαραίτητο. Παλιότερα είχαν αναπτύξει ένα είδος νοηματικής γλώσσας για να διατηρούν τη σιωπή. Η πρακτική της σιωπής τους βοηθά να επικεντρώνονται στον Θεό και να στοχάζονται γιατί με τη σιωπή καλλιεργεί κανείς την εσωτερική γαλήνη, την προσήλωση στον Θεό και η σχέση με το θείο γίνεται πιο ουσιαστική και βαθιά. Οι περιπτώσεις στις οποίες οι τραπιστές μοναχοί

μιλούν είναι για να φέρουν εις πέρας μια εργασία, να τοποθετηθούν σε μια συζήτηση της κοινότητας και να συζητήσουν για την πνευματική τους πρόοδο¹⁹⁵.

Ο Τόμας Μέρτον ήταν τραπιστής μοναχός και συγγραφέας ο οποίος αφογκράστηκε τη σιωπή της μοναστικής ζωής στο «*Abbey of our Lady of Gesthimani*»¹⁹⁶. Αρχικά η έλξη του Τόμας Μέρτον προς την πνευματικότητα τον οδήγησε να βαπτιστεί καθολικός και τελικά να ενταχθεί σε ένα μοναστήρι Τραπιστών μοναχών. Γεννήθηκε το 1915 στην Γαλλία και πέθανε το 1968 στην Ταϊλάνδη¹⁹⁷. Ενώ έψαχνε την ησυχία, άφησε μια κληρονομιά που «μιλά δυνατά» σε έναν κόσμο θορυβώδη¹⁹⁸. Η εμπειρία του να μοιραστεί εμπειρίες και να επικοινωνήσει με τους άλλους τον οδήγησε στην συγγραφή του έργου του «*The Seven Storey Mountain*»¹⁹⁹ και πολλών άλλων έργων. Πολλοί τον συγκρίνουν με τον Ελισσαίο και τον Προφήτη Ηλία που ψάχνει να ακούσει τη φωνή του Θεού στον άνεμο, στη φωτιά και μετά στην ησυχία²⁰⁰.

Για τον Μέρτον το πρώτο και βασικό κάλεσμα στη θρησκευτική ζωή είναι η επιθυμία να αποδεχθεί κανείς τη ζωή στην κοινότητα μη τέλειων ανθρώπων. Η πίστη δεν είναι ιδιωτική υπόθεση αλλά απαιτεί κοινή δράση²⁰¹. Πίστευε ότι ο άνθρωπος για να κατανοήσει και να αγαπήσει τον Θεό όπως είναι, πρέπει να τον αφήσει να κατοικήσει μέσα του. Σε αυτό συνδράμει ο Θεός, ο οποίος γεφυρώνει τις αποστάσεις μεταξύ του εαυτού Του και των δημιουργημάτων Του²⁰². Βάση αυτού είναι η αγάπη που είναι η αιτία της ύπαρξης του ανθρώπου, το στοιχείο του κατ' εικόνα Θεού στον άνθρωπο. Όλα πηγάζουν από το ότι ο Θεός είναι αγάπη και η αυταπάρνηση του ανθρώπου είναι η πραγματική ταυτότητά του²⁰³.

¹⁹⁵Camp, T. M., «Do trappist monks and nuns take the vow of silence?», Trappist brothers and sisters, Δημοσίευση: 13-2-2018, www.trappist.org, Ανάκτηση 10-7-2025

¹⁹⁶Jane Brox, «Disturbing the silence», Δημοσίευση: 21-1-2019, www.acon.co, Ανάκτηση 10-7-2025

¹⁹⁷Thomas Merton, *The seven storey mountain: An auto biography of faith*, New York: A harvest book, 1999.

¹⁹⁸Nile Gomez, «Thomas Merton's quiet revolution: How a monk changed the world with solitude and justice», Δημοσίευση: 11-12-2024, www.medium.com, Ανάκτηση 10-7-2025

¹⁹⁹Jane Brox, J. όπ.π.

²⁰⁰Judith Valente, «Merton as a writer: echoinnng silence», Δημοσίευση: 2-2-2015, Ανάκτηση 10-7-2025, www.ameicamagazine.org

²⁰¹Nile Gomez, όπ. π.

²⁰²Thomas Merton, *The seeds of contemplation*, όπ. π., σ. 33.

²⁰³ Thomas Merton, *The seeds of contemplation*, όπ. π., σ. 46

Το μυστικό της ταυτότητας του ανθρώπου είναι κρυμμένο στην αγάπη και στο έλεος του Θεού²⁰⁴. Ο Θεός αφήνει τον άνθρωπο ελεύθερο να είναι ό,τι θέλει να είναι²⁰⁵. Το να ανήκει ο άνθρωπος στον Θεό σημαίνει ότι είναι ελεύθερος από τα άγχη, τις ανησυχίες και τις λύπες που ανήκουν στον κόσμο τούτο και ελεύθερος από την αγάπη που έχει για τα πράγματα που είναι πάνω στη γη²⁰⁶. Οι άνθρωποι που βιώνουν την εμπειρία του Ιησού Χριστού μεταμορφώνονται ολικά γιατί απελευθερώνονται από τον εγωισμό και τον φόβο και αγαπούν αληθινά και ελεύθερα²⁰⁷. Η πραγματική χαρά στον άνθρωπο είναι να ξεφύγει από τη φυλακή του εαυτού του -όχι του υλικού σώματος του- γιατί το σώμα είναι ο ναός του Θεού και γι' αυτό είναι άγιο- και να έρθει μέσω της αγάπης σε κοινωνία με την ίδια τη Ζωή²⁰⁸.

Ο Μέρτον θεωρούσε ότι το μυαλό είναι η φυλακή της ιδιωτικής ευχαρίστησης και η θέληση δεν μπορεί να δεχθεί τους σπόρους της ύψιστης ευχαρίστησης και της υπερβατικής επιθυμίας. Εξαιτίας αυτού ο Θεός δεν μπορεί να καλλιεργήσει την ελευθερία στον άνθρωπο γιατί είναι δέσμιος των επιθυμιών του. Ο άνθρωπος αγαπά αυτή την φυλακή, κλειδώνει την επιθυμία του για πράγματα που μισεί και σκληραίνει την καρδιά του ενάντια στην πραγματική αγάπη²⁰⁹. Γι' αυτό ο Μέρτον προτρέπει τον άνθρωπο να κρατά τα μάτια του καθαρά, τα αυτιά του κλειστά και το μυαλό του γαλήνιο, να αναπνέει τον αέρα του Θεού και να δουλεύει κάτω από τη σκέπη Του. Αλλά αν χρειαστεί να ζήσει κανείς σε μια πόλη και να δουλεύει ανάμεσα σε μηχανές και να μετακινείται σε υπόγειους σιδηρόδρομους και να τρώει σε μέρη που το ράδιο τον κάνει κουφό από ψευδείς ειδήσεις, το φαγητό του καταστρέφει τη ζωή και τα συναισθήματα αυτών που είναι γύρω του, του δηλητηριάζουν την καρδιά με την βαρεμάρα τους, να μην συγχύζεται αλλά να τα αποδέχεται ως αγάπη του Θεού και ως ένα σπόρο μοναχικότητας που φυτεύτηκε μέσα του και να είναι ευγνώμων που υποφέρει τόσο. Γιατί αυτό θα τον κρατήσει ζωντανό να δραπετεύσει από όλα αυτά σε δεδομένη ευκαιρία και θα έχει τη δυνατότητα να είναι μόνος μέσα στη θεραπεύουσα σιωπή της ανάμνησης και της παρουσίας του Θεού.

²⁰⁴ Thomas Merton, *The seeds of contemplation*, όπ. π., σ. 29

²⁰⁵ Thomas Merton, *The seeds of contemplation*, όπ. π., σ. 26

²⁰⁶ Merton, Thomas. *The seven storey mountain: An auto biography of faith*. New York: A harvest book, 1999, σ. ιι.

²⁰⁷ Camp, T. M., όπ. π

²⁰⁸ Thomas Merton, *The seeds of contemplation*, όπ. π., σ. 22

²⁰⁹ Thomas Merton, *The seeds of contemplation*, όπ. π., σ. 17

Υποστήριζε ότι τις στιγμές της σιωπής, της περισυλλογής της φώτισης και της ειρήνης κανείς μαθαίνει να είναι σιωπηρός και μοναχικός παντού, ακόμη και ανάμεσα στα πλήθη²¹⁰. Και αν αποζητά να αποδράσει επειδή η ζωή του είναι δυσάρεστη, δεν θα βρει την ησυχία ή τη μοναχικότητα. Αν αποζητά την μοναχικότητα επειδή την προτιμά, δεν θα αποδράσει ποτέ από τον κόσμο, από τον εγωισμό του και δεν θα βρει εκείνη την εσώτερη ελευθερία που του εξασφαλίζει την μοναχικότητα²¹¹. Για να αποκτήσει κανείς μοναχικότητα σύμφωνα με τον Μέρτον πρέπει να καταβάλλει συνειδητή προσπάθεια για να απελευθερώσει τον εαυτό του από τις επιθυμίες, τις φροντίδες και τα ενδιαφέροντα της ύπαρξης²¹². Η πραγματική μοναχικότητα δεν είναι κάτι που βρίσκεται έξω από τον άνθρωπο. Δεν είναι η απουσία κάποιου ανθρώπου ή ήχου γύρω του, αλλά μια άβυσσος που ανοίγεται στο κέντρο της ψυχής του²¹³.

Σύμφωνα με τον Μέρτον μια λέξη δεν μπορεί να κατανοήσει τη φωνή που την εκφωνεί, πόσω μάλλον τη φωνή που προέρχεται από τον Θεό. Αν πραγματικά ο άνθρωπος πιστεύει στην άποψη ότι ο Θεός του μιλάει και αν είναι ειλικρινής στην σκέψη του αυτή, τότε μπορεί να τον ενσωματώσει, να είναι γεμάτος από την Αλήθεια Του και να τον βρίσκει παντού στον εαυτό του. Είναι η στιγμή που ο άνθρωπος δεν θα βρίσκει τον εαυτό του πουθενά γιατί θα έχει χαθεί μέσα σε Αυτόν²¹⁴. Όπως και στον μυστικισμό της Ανατολής, ο άνθρωπος μπορεί να πετύχει να αδειάσει το μυαλό του από κάθε σκέψη και επιθυμία, να απομακρυνθεί από το κέντρο του εαυτού του, να επικεντρωθεί στον έσω άνθρωπο, σε εκείνο το φανταστικό σημείο που η ζωή πηγάζει από τον Θεό και τελικά να μην μπορεί να βρει τον Θεό. Καμιά φυσική άσκηση δεν θα τον φέρει σε επικοινωνία μαζί Του, εκτός αν ο ίδιος ο Θεός Του ψιθυρίσει, προφέροντας το όνομα Του στο κέντρο της ψυχής του ανθρώπου²¹⁵. Το κυριότερο παράδοξο της μυστικής ζωής είναι ότι ο άνθρωπος δεν μπορεί πάντα να εισέλθει στο βαθύτερο κέντρο του είναι του και να περάσει μέσα από αυτό το κέντρο στον Θεό. Αυτό το επιτυγχάνει μόνο αν αδειάσει τον εαυτό του και δοθεί στους

²¹⁰ Catharina Stenqvist, «Cultivating solitude Thomas Merton's form of mysticism». *European journal of science and theology*, 27-6-2014, pp. 8-9

²¹¹ Thomas Merton, *The seeds of contemplation*, όπ. π., σ. 61

²¹² Thomas Merton, *The seeds of contemplation*, όπ. π., σ. 60

²¹³ Thomas Merton, *The seeds of contemplation*, όπ. π., σ. 59

²¹⁴ Thomas Merton, *The seeds of contemplation*, όπ. π., σσ. 31-32

²¹⁵ Thomas Merton, *The seeds of contemplation*, όπ. π., σ. 32

άλλους με αγνή και ανιδιοτελή αγάπη²¹⁶. Παράδειγμα είναι οι Άγιοι οι οποίοι ήταν τόσο απορροφημένοι στην αγάπη του Θεού και ήταν πραγματικά ικανοί να δουν και να εκτιμήσουν τη δημιουργία και τα δημιουργήματα, επειδή Τον αγαπούσαν και αγαπούσαν τον κάθε άνθρωπο μέσα στην ησυχία²¹⁷.

Η διδασκαλία του Μέρτον συνιστά φάρο για τον σημερινό άνθρωπο που έχει αποκοπεί από τον εαυτό του από τον καταϊγισμό πληροφοριών, την τεχνολογία και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ο Μέρτον δείχνει πως ο άνθρωπος μέσα στη σιωπή μπορεί να βρει τον εαυτό του μέσω της αυτογνωσίας και του στοχασμού και να έρθει σε επαφή με τον Θεό. Θα ήταν χρήσιμο να αναφερθεί ότι και η σιωπή του Μερτον και η σιωπή των ασκητών του Αγίου Όρους συγκλίνουν σε πολλά σημεία καθώς και στις δύο σιωπές ο Θεός αναζητάται στην ησυχία και όχι στον θόρυβο, γνωρίζεται εμπειρικά μέσω της καρδιάς και όχι του νου. Η άποψη του Μέρτον ότι η προσευχή είναι ησυχία και πως ο άνθρωπος αποκαλύπτει ποιος πραγματικά είναι μέσα στη σιωπή ταυτίζεται σε πολλά σημεία με την ορθόδοξη άποψη. Και οι δυο απόψεις ασπάζονται τη θέση ότι η σιωπή είναι το άρρητο μυστήριο, εκείνο που δίνει τη δυνατότητα στον άνθρωπο να βιώσει τον Θεό και όχι να τον εξηγήσει.

Στο σημείο αυτό θα ήταν άξιο λόγου να αναφερθεί το παράδειγμα των επτά δολοφονημένων Γάλλων τραπιστών μοναχών στο Τιμπιρίν της Αλγερίας το 1996. Για τον ηγούμενο τους, Christian de Chergé, η σιωπή ήταν ο χώρος που ακούγεται ο Λόγος²¹⁸. Θεωρούσε ότι η δίψα για τον Θεό είναι κοινή για όλους τους ανθρώπους. Την προσευχή την παρομοίαζε με πηγάδι, όπου κανείς πρέπει να κατεβεί στο εσωτερικό βάθος, εκεί όπου γεννιέται η αληθινή προσευχή. Χαρακτηριστικό της προσφοράς του είναι ότι ανέπτυξε έναν ουσιαστικό διάλογο και μια κοινότητα αγάπης μεταξύ χριστιανών και μουσουλμάνων κατά την διάρκεια ενός τρομοκρατικού πολέμου, μια κοινότητα «προσευχόμενη μεταξύ άλλων προσευχόμενων». Προέβλεψε στην πνευματική του διαθήκη τον θάνατό του δυο χρόνια πριν, όχι από φόβο αλλά κινούμενος από αισθήματα συγχώρεσης,

²¹⁶ Thomas Merton, *The seeds of contemplation*, όπ. π., σ. 47

²¹⁷ Thomas Merton, *The seeds of contemplation*, όπ. π., σ. 20

²¹⁸ Dande Stephanie, “Christian de Chergé. Moine de Tibhirine et lecteur du Coran”, Vies. Δημοσίευση: 10-2013, Ανάκτηση: 2-6-2026, [Christian de Chergé - Vies Consacrées](#), σ. 244-257

συμφιλίωσης και αγάπης απέναντι σε αυτόν που θα διέπραττε τη δολοφονία του²¹⁹. Ο θάνατος των τραπιστών μοναχών μαρτυρεί την κοινή συνύπαρξη, την συν-προσευχή, την κοινή σιωπή όλων των ανθρώπων καθώς και την ελευθερία της πίστης²²⁰. Η σιωπή τους είναι άρνηση της βίας και δήλωση ότι μόνο μέσω της αγάπης μπορεί να βρει κανείς το νόημα της ύπαρξης του, άποψη που βιώνεται στην Ορθόδοξη χριστιανική παράδοση.

²¹⁹ Christian de Chergé, Πνευματική Διαθήκη του Christian de Chergé, Τιμπρίν, 1-1-1994, Ανάκτηση: 2-6-2026, [manuscrit.pdf](#).

²²⁰ Christian Salenson, «A spiritual and theological journey writings of Christian de Chergé», Δημοσίευση: 12-10-2005, Ανάκτηση: 2-6-2026, [Christian de Chergé's Theology of Dialogue | PDF | Martyr | Interfaith Dialogue](#)

Ενότητα Β. Η σιωπή και ο σύγχρονος άνθρωπος

Κεφάλαιο 1 Η σιωπή στην σημερινή εποχή

Η έλευση της νεωτερικότητας έφερε στην επιφάνεια την έννοια του ατόμου. Το άτομο, χωρίς πρόσωπο, δηλαδή χωρίς τα ιδιαίτερα και μοναδικά χαρακτηριστικά που το χαρακτηρίζουν, χωρίς μοναδική, ανόμοια και αναντικατάστατη προσωπική υπόσταση, προσπάθησε να διεκδικήσει μεμονωμένα την ατομική ανεξαρτησία, την αυταξία, την αυθυπαρξία, την αυτονομία και ίσως την αθανασία και την αιωνιότητα του εαυτού. Οι καινούργιες αυτές αξίες υπερέβησαν την έννοια των παλαιών θεσμών και αξιών, που μέσα σε αυτές συμπεριλαμβανόταν και η Εκκλησία και κατάργησαν τον ίδιο τον Θεό. Έτσι παρατηρήθηκε ότι ενώ στις παραδοσιακές κοινωνίες κεντρικός άξονας να είναι η φροντίδα και η επιμέλεια της ψυχής, στις νεωτερικές κοινωνίες επικρατεί η κυριαρχία της λογικής του ατομικού υποκειμένου. Όταν οι νεωτερικές αξίες και τα προτάγματα κατέρρευσαν, αυτή η ατομοκεντρική κοσμοθεωρία αντικαταστάθηκε από την προηγμένη τεχνολογία. Σήμερα, στη μετανεωτερική εποχή η ανάδειξη της εικόνας και του σώματος θα απασχολήσουν όσο ποτέ άλλοτε τον άνθρωπο. Η εποχή μας χαρακτηρίζεται από τον κατακερματισμό, τον κορεσμό, τη σχετικοποίηση, τον ανορθολογισμό, την αντικοινωνικότητα, την πεσιμιστική επιθυμία του τέλους της ιστορίας και του κόσμου και τη συνεχή επιθυμία για την κατάκτηση της ύλης, της γνώσης και της πληροφορίας²²¹.

Οι δυτικές φιλελεύθερες δημοκρατίες παραδοσιακά προτεραιοποιούν τον λόγο ως το κέντρο της δημοκρατικής συμμετοχής, υιοθετώντας την πεποίθηση ότι οι ενημερωμένοι πολίτες και η ελευθερία της έκφρασης συνιστούν ακρογωνιαίους λίθους της μοντέρνας πολιτικής θεωρίας. Τα σύγχρονα μέσα ενημέρωσης δίνουν έμφαση στην ελευθερία του λόγου, αλλά συχνά αγνοούν το δικαίωμα του ανθρώπου να σιωπά ή να μην παρακολουθεί την ομιλία άλλων, με αποτέλεσμα να ταράζουν τον άνθρωπο, προκαλώντας έναν συνεχή διασκορπισμό του νου και μια διαρκή απομόνωση²²². Το διαδίκτυο συνετέλεσε ώστε κάθε άνθρωπος να λαμβάνει γνώση και να έχει άποψη σε κάθε θέμα, να κρίνει και να επικρίνει τον συνάνθρωπο και να

²²¹ Αρχμ. Εφραίμ Κουτσός, «Ομιλία: Από το προσωπείο στο πρόσωπο κατά τον Άγιο Γρηγόριο τον Παλαμά», όπ. π.

²²² Μοναχού Μωυσέως Αγορείτου, *Η εύλαλη σιωπή*, όπ.π., σσ. 13-16.

εκφέρει γνώμη επί παντός του επιστητού. Βοήθησε ώστε οι λόγοι να εκτρέπονται σε πομπώδεις και κενούς περιεχομένου διατυπώσεις και ο διάλογος να καταλήγει σε ειρωνία, ασέβεια, ύβρη και εμπαιγμό²²³. Ο διάλογος έτσι, μετατρέπεται σε ρητορική του μίσους, μια πράξη που προσπαθεί να επιβάλει τη σιωπή σε αυτόν στον οποίο απευθύνεται²²⁴. Με τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης φαινομενικά μόνο ευνοείται η επικοινωνία γιατί η σιωπή αποκτά τη μορφή συναισθηματικής εγκατάλειψης λόγω μη ανταπόκρισης και δημιουργεί ένα ψυχοφθόρο κενό.

Αυτή η συνεχής καταδίωξη για την απόκτηση της ύλης και την κατάκτηση της γνώσης και της πληροφορίας μετατρέπει τον σύγχρονο άνθρωπο σε έναν άνθρωπο που βρίσκεται σε συνεχή εγρήγορση, ενώ ζει σε έναν πολύβουο και θορυβώδη κόσμο που δεν εκτιμά την αξία της απομόνωσης και της σιωπής. Αυτός ο κόσμος αναζητά δεινούς συζητητές και ομιλητές, ενώ αυτοί που σιωπούν εκλαμβάνονται ως νοσηροί, μειονεκτικοί, δειλοί, φοβισμένοι και προβληματικοί. Έτσι, ο μετανεωτερικός άνθρωπος προτιμά να μιλά άσκοπα, να επιδεικνύεται, να φλυαρεί. Τα λόγια του είναι λόγια χωρίς νόημα, λόγια για να επιβληθεί στον συνάνθρωπο, λόγια που αποκαλύπτουν το θωρακισμένο εγώ του, λόγια που δημιουργούν ένα απάνθρωπο προσωπείο. Η σιωπή για τον μετανεωτερικό άνθρωπο καταλήγει να είναι αδυναμία²²⁵ γιατί πολύ απλά αδυνατεί να καλύψει τις αδυναμίες του προσώπου του.

Η σιωπή μπορεί να λειτουργήσει ως αρνητικό φαινόμενο στη ζωή του σύγχρονου ανθρώπου καθώς πολλές φορές αποτελεί επιβολή, γεννώντας αισθήματα απομόνωσης, φόβου και ψυχολογικής καταπίεσης. Αυτό πρακτικά σημαίνει την αδυναμία ή την απαγόρευση της επικοινωνίας γιατί ο άνθρωπος δεν εκφράζει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του και τελικά περιθωριοποιείται. Η απομόνωση δεν αφορά μόνο το άτομο, αλλά και ευρύτερα την κοινωνία, με την έννοια της μοναξιάς, της διάβρωσης των ανθρώπινων δεσμών και της αποξένωσης. Υπό μια άλλη οπτική η σιωπή συχνά ταυτίζεται με την ανοχή ή τη συγκάλυψη κοινωνικών αδικιών γιατί όταν ο άνθρωπος σιωπά μπροστά στη βία, στην ανισότητα ή στην καταπάτηση

²²³ Αρχιμ. Νεκτάριου Πόκκια, «Η σιωπή είναι Χριστός». Δόγμα Πρακτορείο Εκκλησιαστικών Ειδήσεων. Δημοσίευση: 25-2-2023. <https://www.dogma.gr/dialogos/h-siopi-einai-christos/171340/>. Ανάκτηση: 23-2-2025

²²⁴ Ευθύμιος Παπαταξιάρχης, *Πολιτικές της καθημερινότητας*. Αθήνα: Αλεξάνδρεια, 2014, σ. 339

²²⁵ Αρχιμ. Εφραίμ Κουτσός, «Ομιλία: Από το προσωπείο στο πρόσωπο κατά τον Άγιο Γρηγόριο τον Παλαμά», όπ. π.

δικαιωμάτων, η σιωπή γίνεται συννεοχή. Όταν η σιωπή γίνεται συννεοχή, τότε καλλιεργούνται ο φόβος, η αδιαφορία ή η έλλειψη συλλογικής συνείδησης. Όλα αυτά, όπμως, αποτελούν ανασταλτικούς παράγοντες για την προώθηση της προόδου και της δικαιοσύνης.

Οι άνθρωποι μιλούν... Λίγοι όμως, σιωπούν για να ακούσουν την αλήθεια, για να προσευχηθούν, για να ακούσουν τον θείο λόγο και να λυτρωθούν. Συνήθως οι άνθρωποι σιωπούν μπροστά στον Θεό και φωνάζουν μπροστά στους άλλους. Ο σημερινός άνθρωπος δεν μεριμνά να κατανοήσει την πνευματική του κατάσταση και να δράσει. Το μόνο που κάνει είναι να σιγά μπροστά στον Θεό. Στους αδελφούς του, όμως, κραυγάζει και διαμαρτύρεται και τηρεί αντίθετη στάση από αυτή που δίδαξε με το παράδειγμα του ο Χριστός. Οι ψυχικές του δυνάμεις καταρρέουν και ο ίδιος αδυνατεί να φανερώσει τη δύναμη του Θεού, να φανερώσει το είναι του και την εικόνα του²²⁶. Ο σημερινός άνθρωπος είναι συνεχώς απασχολημένος, δεν αφήνει χώρο για τον Θεό. Και τότε η σιωπή του Θεού εκλαμβάνεται ως απουσία, ενώ στην πραγματικότητα πρόκειται για αδυναμία του ανθρώπου να προσλάβει την παρουσία του Θεού²²⁷.

Η πραγματική έννοια του «λόγου» αναφέρεται στη διαδικασία παραγωγής ενός συνόλου λόγων ενσώματων, διανοητικών, ψυχικών, αισθητηριακών και συναισθηματικών, και περιλαμβάνει ποικίλες πολιτισμικές πρακτικές και γλωσσικές πράξεις, σιωπές και αποσιωπήσεις²²⁸. Ο εσωτερικός λόγος του λογικού ανθρώπου γίνεται και έναρθρος λόγος, ομιλία. Πολλές φορές, η ομιλία μετατρέπεται σε ασταμάτητο λόγο ή φλυαρία. Η σιωπή σε αυτήν την περίπτωση είναι το αντίθετο του λόγου και ως αρετή καθίσταται πνευματική, όταν αρχίζει από τα έσω προς τα έξω. Η πνευματική σιωπή ως αρετή βοηθά τον άνθρωπο σε μία ισόρροπη χρήση του ενάρθρου λόγου και του μη λόγου, δηλαδή της ησυχίας. Η σιωπή αποτελεί ευκαιρία, προκειμένου να μιλήσει κανείς με τον εαυτό του. Αλλά αυτό προϋποθέτει την άσκηση και τη μόνωση, τις ζώνες σιωπής που θα απαλλάξουν τον άνθρωπο από τα

²²⁶ π. Αντώνιος Πινακούλας, *Το πηγάδι και η πηγή: Κηρύγματα στις Κυριακές της Μ. Σαρακοστής και του Πάσχα*, όπ.π.

²²⁷ Μητρ. Θεσσαλονίκης Φιλόθεος Θεοχάρης και συν., *Η σιωπή του Θεού και η βουή του κόσμου*, όπ.π., σ. 133

²²⁸ Ευθύμιος Παπαταξιάρχης, *Πολιτικές της καθημερινότητας*. Αθήνα: Αλεξάνδρεια, σ. 471.

περιττά λόγια και τον θόρυβο²²⁹. Ο άνθρωπος με την εν γνώσει σιωπή «ζει την άλλη ζωή» γιατί γεμίζει την ψυχή του χαρά και ανοίγει ορίζοντες μιας έντονης πνευματικής δράσης, την οποία δύσκολα μπορεί να κατανοήσει και να αξιολογήσει το ανθρώπινο περιβάλλον του. Με αυτόν τον τρόπο, η εσωτερική ποιότητα του ανθρώπου χρωματίζεται και αρωματίζεται και η σιωπή και ο λόγος του ανθρώπου ενδυναμώνεται από τη συνεχή παρουσία του Κυρίου.

Σε έναν κόσμο που σφύζει από θόρυβο και συζητήσεις, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ειδησεογραφικό κύκλο και μια ατελείωτη ροή απόψεων, η ησυχία με τον τρόπο που την προσεγγίσαμε μοιάζει συχνά με μια άπιαστη πολυτέλεια. Η αξία της σιωπής και της ησυχίας σήμερα δεν είναι απλώς μια διαφυγή, αλλά μια υπερδύναμη, που έχει την ικανότητα να ξεκλειδώνει τις δυνατότητές του ανθρώπου, να τον προσγειώνει στο παρόν και να τον βοηθάει να πετύχει τους στόχους του²³⁰. Η αντίληψη ότι η σιωπή είναι μια υπερδύναμη πηγάζει από την ικανότητά της να βοηθά τον άνθρωπο να κάνει ένα βήμα πίσω, προκειμένου να επανεκτιμήσει και να επαναπροσδιορίσει καταστάσεις. Όταν παραμένει κάποιος σιωπηλός, ειδικά σε στρεσογόνες ή συναισθηματικά φορτισμένες καταστάσεις, δίνει στον εαυτό του την ευκαιρία να σκεφτεί κριτικά αντί να αντιδράσει παρορμητικά. Αυτή η αντίδραση οδηγεί συχνά σε καλύτερες αποφάσεις, καθιστώντας τον πιο προσηλωμένο στους στόχους του, τόσο σε προσωπικό, όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο²³¹.

Η σιωπή πολλές φορές μοιάζει σαν μια επανάσταση γιατί η επιλογή της σιωπής σε στιγμές όπου η ομιλία μοιάζει ενστικτώδης ή πιεστική, δίνει τη δυνατότητα στον άνθρωπο να ελέγχει τα συναισθήματα και τις αποφάσεις του. Η σιωπή καλλιεργείται και ανθεί στην ησυχία. Αυτόν τον δρόμο της σιωπής και της ησυχίας ακολούθησε ο Χριστός που συχνά αποσυρόταν στην ησυχία της ερήμου, δείχνοντας τον δρόμο της ασκήσεως, της περισκέψεως, της περισυλλογής, της σιωπής, της μόνωσης και όχι της

²²⁹ Ιερομόναχος Ευσέβιος Βίτιης, «Η αρετή της Σιωπής! "Ω γλώσσα, εχθρέ της δικαίωσης μου"». Βήμα ορθοδοξίας, Δημοσίευση: 24-8-2023, Ανάκτηση 26-6-2024, <https://www.vimaorthodoxias.gr/peri-zois/gerontas-eysevios-vittis-isychia-kai-siopis>

²³⁰ Μοναχού Μωυσέως Αγιορείτου, *Η εύλαλη σιωπή*, όπ.π., σ. 208

²³¹ Πέγκυ Μπαμπάθα, «Πόσο σημαντική είναι η σιωπή για να πετύχουμε στη ζωή μας;», Πρώτο θέμα, Δημοσίευση: 25-10-2024, Ανάκτηση: 23-9-2025, <https://www.protothema.gr/stories/article/1555018/poso-simadiki-einai-i-siopi-gia-na-petuhoume-sti-zoi-mas>

απομόνωσης. Αυτό τον δρόμο ακολούθησαν και αγάπησαν οι ασκητές, αμέριμνοι, απερίσπαστοι, σιωπηλοί, με ακόρεστο τον πόθο της συναντήσεως τους με τον Θεό²³².

Η εσκεμμένη σιωπή, η προσεγμένη ολιγορία, η αποφυγή της πολυλογίας και η απόρριψη της φλυαρίας και της κατάκρισης αποτελούν ηθελημένη προτίμηση και ελεύθερη επιλογή. Είναι μια επιλογή έναντι της πολυλογίας που γεννά διάφορα προβλήματα, όπως φιλονικίες, ψυχρότητες και θορύβους. Αντίθετα, η σιωπή συντροφεύει την περισυλλογή, την αυτοσυγκέντρωση, την αυτομεμψία, τη μελέτη και την προσευχή, καλύπτει την έρευνα, την αγρυπνία, την επιστημονική ανακάλυψη και σκέπει τον πονεμένο, τον δυστυχημένο και εν γένει τον εμπερίστατο άνθρωπο. Τις ώρες της σιωπής τελεσιουργούνται τα μεγάλα θαύματα, οι αδιαφήμιστες ηρωικές πράξεις, οι μυστικές προσωπικές επαναστάσεις, η γνωριμία με τον άγνωστο εαυτό μας. Έτσι, γεννάται η σημαντική σιωπή του αγίου, η κορυφαία σιωπή του σοφού επιστήμονα, η υπομονετική σιωπή του ήρωα, η ακριβή σιωπή του υπομονετικού ανθρώπου της καθημερινότητας, και η ευαγγελική σιωπή του αυτοθυσιαζόμενου²³³.

Σήμερα, η σιωπή αναδεικνύεται ως ένα πολύτιμο καταφύγιο όπου η ψυχή συναντά τον Θεό και την ειρήνη που ξεπερνά κάθε κατανόηση. Η ορθόδοξη σιωπή γίνεται τρόπος ζωής που φέρνει συνεχώς πιο κοντά στον Θεό²³⁴. Το παράδειγμα του Ορθόδοξου Χριστιανού αγκαλιάζει τη σιωπή όχι απλώς ως έλλειψη θορύβου, αλλά και ως μονοπάτι προς τον Θεό. Ο άνθρωπος μόνο στις ήσυχες στιγμές του βρίσκει τον χώρο να συνδεθεί με τον Θεό και να ακούσει τον ψίθυρο του Θεού. Η σιωπή κατέχει και μια μεταμορφωτική δύναμη που είναι λεπτή και βαθιά, η οποία επιτρέπει να δημιουργηθεί χώρος για το ιερό. Για τον χριστιανό η σιωπή δεν είναι απλώς μια απουσία ήχου, αλλά ένα δοχείο για πνευματικές συναντήσεις που δεν θα μπορούσαν ενδεχομένως να συμβούν μέσα στον θόρυβο της καθημερινής ζωής. Οι άγιοι και οι μοναχοί ήξεραν ότι μέσα στην ησυχία μπορεί κανείς να ακούσει τη φωνή του Θεού πιο καθαρά και η εξάσκηση στη σιωπή δεν είναι εύκολη καθώς απαιτεί βέβαιη πρόθεση και πειθαρχία.

²³² Μοναχού Μωυσέως Αγιορείτου, *Η εύλαλη σιωπή*, όπ. π., σ. 208

²³³ Μοναχού Μωυσέως Αγιορείτου, *Η εύλαλη σιωπή*, όπ. π., σσ. 23-24

²³⁴ Orthodox Christianity, όπ.π.

Η σιωπή στον Ορθόδοξο Χριστιανισμό δεν είναι απλά μια επιλογή, αλλά μια αναπόσπαστη πτυχή της πνευματικής ζωής. Η σιωπή πριν και μετά την προσευχή ενισχύει την πνευματική προσήλωση. Το να κάθεται κανείς σε ήσυχη περισυλλογή δίνει την ευκαιρία να είναι παρών με τον Θεό πέρα από λόγια. Η περισυλλογή και ο στοχασμός στις γραφές ή στα πνευματικά κείμενα μέσα στη σιωπή βαθαίνει την πίστη. Όταν σβήνει κανείς τη βοή του κόσμου, ακούει καλύτερα τους λεπτούς τόνους της φωνής του Θεού, αυτήν την εσωτερική γνώση που διαποτίζει την ύπαρξή του, προσφέροντας καθοδήγηση και άνεση. Η προσευχή παίζει κεντρικό ρόλο σε αυτή τη σιωπηλή συνάντηση. Η συλλογή από προσευχές της Ορθόδοξης Παράδοσης αποτελούν λεωφόρους προς τη θεία χάρη και ζωή. Ωστόσο, πέρα από την απαγγελία προσευχών, είναι στη βαθιά σιωπή μετά την εκφώνηση των λέξεων που η παρουσία του Θεού γίνεται πιο αισθητή. Η σιωπή καθοδηγεί τον άνθρωπο να στραφεί προς τον εσωτερικό του εαυτό και η προσευχή του χρησιμεύει ως χτύπος της καρδιάς, φέρνοντάς τον πιο κοντά στον Θεό με κάθε ανάσα.

Σε περιόδους σιωπής, ο άνθρωπος μπορεί και αναλογίζεται την πνευματική του κατάσταση και τη σχέση του με τον Θεό. Η σιωπή βάζει σε τάξη το εσωτερικό χάος της ψυχής του ανθρώπου, δίνοντας χώρο στον Θεό να εισέλθει. Στην ησυχία της καρδιάς του ο άνθρωπος βρίσκει τους ψίθυρους της θείας σοφίας, προκαλώντας μια μεταμόρφωση που βασίζεται στην ιερότητα και στην πνευματική διαύγεια. Η σιωπή υπό αυτό το πρίσμα δεν είναι παθητική, αλλά μια ενεργητική ενασχόληση με το θείο, ένας ιερός διάλογος που διαμορφώνει συνεχώς την πίστη και οχυρώνει την ψυχή. Οι Ορθόδοξοι θεολόγοι υποστηρίζουν ότι στη σιωπή, η ψυχή μιλάει πιο δυνατά από ό,τι θα μπορούσαν ποτέ οι λέξεις. Ο Ρώσος Ορθόδοξος επίσκοπος, πατέρας Θεοφάνης ο Έγκλειστος, τόνιζε ότι η αληθινή προσευχή δεν βρίσκεται στην αφθονία των λέξεων, αλλά στην ανύψωση της καρδιάς προς τον Θεό. Μέσα από τη σιωπή, κανείς συμμετέχει σε αυτές τις βαθύτερες συνομιλίες με τον Θεό. Αλλά η ενασχόληση σε περιόδους σιωπηλού προβληματισμού δεν αφορά μόνο την προσωπική φώτιση, αλλά και την είσοδο σε μια κοινοτική σιωπή όπου ολόκληρη η Ορθόδοξη κοινότητα στέκεται μαζί σε μια ενωτική πνευματική εμπειρία. Αυτή η συλλογική σιωπή ενώνει όλους τους ανθρώπους με σκοπό την κοινή αφοσίωση και την κοινή επιδίωξη για τη σχέση με τον Θεό και δημιουργεί ένα καταφύγιο ειρήνης όπου το πνεύμα

αναζωογονείται και η παρουσία και χάρη του Θεού γίνεται αναμφισβήτητα αισθητή. Αυτή η κοινή σιωπή ενώνει γιατί η σιωπή μοιάζει να δημιουργεί έναν ιερό χώρο όπου το Άγιο Πνεύμα κινείται ελεύθερα ανάμεσα στους ανθρώπους²³⁵ και κατοικεί σε κάθε καθαρή καρδιά²³⁶.

Η Ορθόδοξη Παράδοση προσφέρει συγκεκριμένες πρακτικές που βοηθούν στην ενίσχυση αυτής της σιωπής. Η Προσευχή του Ιησού, για παράδειγμα, είναι ένα απλό αλλά ισχυρό εργαλείο που περιλαμβάνει την επανάληψη μιας ιερής φράσης, βοηθώντας τον ασκούμενο να εστιάσει και να εμβαθύνει στη σιωπή της καρδιάς. Η επαναλαμβανόμενη φύση της προσευχής λειτουργεί σαν κλειδί, ξεκλειδώνοντας την πόρτα της εσωτερικής ακινησίας και γαλήνης. Ωστόσο, δεν πρόκειται απλώς για ατομική πρακτική. Η ενσωμάτωση περιόδων σιωπής στην καθημερινή ζωή μπορεί να είναι πρόκληση στον γεμάτο θόρυβο κόσμο μας. Το να αγκαλιάζει κανείς τη σιωπή μέσα στην ψυχή απαιτεί υπομονή, σταθερή προσπάθεια και τη χάρη του Θεού. Με κάθε σιωπηλή στιγμή, ο άνθρωπος μπορεί να διαπιστώσει ότι η καρδιά γίνεται πιο γόνιμη να δεχθεί τους σπόρους της θείας σοφίας²³⁷.

Η σιωπή συνεπάγεται εν μέρει την απουσία θορύβου του περιβάλλοντος, μαζί με μια εσωτερική κατάσταση ή στάση που επιτρέπει να επικεντρωθεί κανείς στην παρουσία του Θεού και να ακούσει την «ακίνητη, μικρή φωνή Του». Στη σιωπή, η αρετή της ακινησίας προσθέτει ηρεμία και συγκέντρωση. Η ακινησία συνεπάγεται μια κατάσταση σωματικής ανάπαυσης σε συνδυασμό με τη δημιουργική ένταση που επιτρέπει σε ένα άτομο να επικοινωνεί με τον Θεό μέσα σε ένα πλήθος. Σημαίνει άνοιγμα στη θεία παρουσία και στην προσευχή, όπου η προσευχή νοείται ως θείο έργο που επιτελείται από τον ίδιο τον Θεό. Όπως επιμένει ο απόστολος Παύλος, δεν προσευχόμαστε εμείς, αλλά το Πνεύμα που προσεύχεται μέσα μας «*Ὡσαύτως δὲ καὶ τὸ Πνεῦμα συναντιλαμβάνεται ταῖς ἀσθενείαις ἡμῶν· τὸ γὰρ τί προσευζόμεθα καθὼ δειὸ οὐκ οἶδαμεν, αὐτὸ τὸ Πνεῦμα ὑπερεντυγχάνει ὑπὲρ ἡμῶν στεναγμοῖς ἀλαλήτοις*» (Ρωμ. 8:26). Αυτό το είδος και η ποιότητα της ακινησίας ονομάζεται ησυχία. Βρίσκεται στη βάση της πρακτικής της καρδιακής προσευχής «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού,

²³⁵ Orthodox Christianity, όπ. π.

²³⁶ Μητρ. Θεσσαλονίκης Φιλότητος Θεοχάρης και συν., *Η σιωπή του Θεού και η βοή του κόσμου*, όπ.π., σ. 72-73

²³⁷ Orthodox Christianity, όπ. π.

ελέησόν με, τον αμαρτωλό». Στην ασκητική παράδοση της Εκκλησίας, αυτή η προσευχή εξαγνίζεται προοδευτικά και γίνεται, «καθαρή προσευχή» ή «προσευχή της καρδιάς». Όπως το περιέγραψαν πολλοί μέσα σε αυτήν την παράδοση, η επανάληψη του ονόματος του Ιησού αρχίζει με τα χείλη, περνά σταδιακά στο μυαλό σε μια αυθόρμητη έκρηξη και τελικά κατεβαίνει με τον νου στην καρδιά, το πνευματικό κέντρο της ύπαρξης του ανθρώπου. Η ησυχαστική παράδοση, λοιπόν, καλεί να «σταθεί κανείς ενώπιον του Θεού με τον νου στην καρδιά».

Η σιωπή και η ησυχία είναι, όπως και η ίδια η προσευχή, δώρα που ο Θεός μπορεί και θέλει να χαρίσει στον άνθρωπο. Η μεγαλύτερη αλήθεια είναι ότι ο Θεός καλλιεργεί στον άνθρωπο τη διακαή επιθυμία για κοινωνία με Εκείνον. Η μετάνοια και ο συνεχής αγώνας ενάντια στα πιο καταστροφικά πάθη, είναι ο τρόπος προκειμένου ο Θεός να απλώσει το χέρι του, να αγκαλιάσει, να συγχωρήσει και να θεραπεύσει τον πληγωμένο και χαμένο άνθρωπο²³⁸. Η καρδιά του ανθρώπου χωρίς τη Χάρη του Θεού είναι αδύναμη και νωθρή και δεν μπορεί να σηκώσει το βάρος της καθημερινότητας, της κακίας και των δεινών από την προσβολή των έξω αισθήσεων και των λογισμών²³⁹. Με τη Χάρη του Θεού που δωρίζεται στον άνθρωπο η «καρδιά» μετατρέπεται «τον βαθύ εαυτό, στην έδρα της σοφίας και της κατανόησης, δηλαδή στον τόπο όπου λαμβάνονται οι ηθικές αποφάσεις, στο εσωτερικό ιερό στο οποίο ο άνθρωπος βιώνει τη θεία χάρη και την εγκατοίκηση της Αγίας Τριάδας». Έτσι, αναδεικνύεται το ανθρώπινο πρόσωπο δημιουργημένο κατ' εικόνα και καθ' ομοίωσιν του Θεού»²⁴⁰.

Η Ορθοδοξία διδάσκει ότι στη σιωπή, ο άνθρωπος μπορεί να λάβει τη χάρη του Θεού καθώς οι πνευματικές αλήθειες συχνά αντηχούν πιο δυνατά όταν λέγονται ήσυχα. Η αληθινή σιωπή υπερβαίνει την απλή αποχή από την ομιλία γιατί πρόκειται για τη δημιουργία ενός χώρου μέσα στην καρδιά όπου η ψυχή μπορεί να επικοινωνήσει με τον Θεό. Αυτή η σκόπιμη ησυχία είναι το θεμέλιο για μια πλούσια πνευματική ζωή και δεν είναι μια απλή πράξη, αλλά μια κατάσταση ύπαρξης. Με την ησυχία κανείς διαπιστώνει ότι οι πιο βαθιές πνευματικές εννοήσεις δεν γίνονται εν

²³⁸ John Breck, «On silence and stillness», Orthodox church in America, Δημοσίευση: 1-3-2005, Ανάκτηση 20-6-2024, <https://www.oca.org/reflections/fr.-john-breck/on-silence-and-stillness>

²³⁹ Όσιος Ισαάκ ο Σύρος, *Τα ευρεθέντα ασκητικά*, σ. 35

²⁴⁰ John Breck, «On silence and stillness», όπ. π.

μέσω βροντερής αποκάλυψης, αλλά στην απαλή σιωπή που ακολουθεί. Η σιωπή καθίσταται ο ιερός καμβάς πάνω στον οποίο είναι ζωγραφισμένη η φωνή του Θεού, και αυτή η φωνή μιλάει συχνά με έναν ψίθυρο που μπορεί να ακουστεί μόνο σε ηρεμία μέσα από τις ζωντανές λειτουργίες και την εικονογραφία. Στην Ορθόδοξη παράδοση, η σιωπή τρέφει ένα μοναδικό περιβάλλον πνευματικής κοινωνίας. Όταν οι λέξεις πέφτουν μακριά, είναι σαν να στέκεται η ψυχή ενώπιον του Θεού με την πιο αγνή της μορφή.

Συνοψίζοντας, θα μπορούσε να πει κανείς ότι η σιωπή είναι μια κατάσταση του νου και της καρδιάς, μια κατάσταση της ψυχής. Είναι εσωτερική ησυχία. Είναι δέος στην παρουσία του Θεού. Η σιωπή στον ουρανό βασιλεύει ανάμεσα σε χαρούμενο τραγούδι και αδιάκοπη γιορτή. Η σιωπή σε αυτόν τον κόσμο οδηγεί πέρα από τον σεισμό, την καταιγίδα και τη φωτιά, πέρα από το άγχος, την αγωνία και τον πόνο. Καταπνίγει τον αέναο θόρυβο που γεμίζει το μυαλό και τεντώνει τα νεύρα. Ανοίγει τόσο το μυαλό όσο και την καρδιά σε ανέφικτα κατά τα άλλα ύψη προσευχής. Η σιωπή αφήνει να ακουστεί η μικρή φωνή του Θεού²⁴¹. Η σιωπή, λοιπόν, υπάρχει όχι μόνο μέσα μας αλλά και σε κάθε ανθρώπινο επίτευγμα και παντού γύρω μας.

²⁴¹ John Breck, «Life in Christ», Orthodox Church in America, Δημοσίευση: 1-2-2003, Ανάκτηση 20-6-2024, <http://oca.org/reflections/fr.-john-breck>

Κεφάλαιο 2 Σιωπή, εικόνα και λόγος στον σύγχρονο πολιτισμό

Ο πολιτισμός δεν είναι απλά ένα σύνολο έργων τέχνης ή παραδόσεων, αλλά το σύνολο των τρόπων με τους οποίους οι άνθρωποι ζουν, συνυπάρχουν και δημιουργούν νόημα²⁴². Η τριμερής σχέση μεταξύ σιωπής, εικόνας και λόγου συνιστά ένα δυναμικό πλέγμα σημασιών και σχέσεων. Η σιωπή ενισχύει ή αντιπαραβάλλεται στην εικόνα, ενώ ο λόγος έρχεται να «συγκρατήσει» ή να νομιμοποιήσει την εικόνα. Το πολιτισμικό νόημα αναδύεται ακριβώς στην ένταση αυτής της τριάδας.

Ο πολιτισμός αποτυπώνει και αναπαριστά εικόνες, ιστορώντας σιωπηλά αυτά που φαίνονται και αυτά που δεν φαίνονται²⁴³. Η εικόνα αρθρώνει λόγο καθώς μιλά στην ψυχή του ανθρώπου και αφήνει τα ίχνη της. Θεωρείται η μεγάλη συντροφιά τις ώρες της μοναξιάς, της περισυλλογής και αποτελεί το κίνητρο για να ξαναβρεί ο άνθρωπος τη σιωπή του, αποζητώντας το ιερό²⁴⁴. Η εικόνα δηλαδή, είναι αυτή που προσφέρει άμεση αισθητηριακή πρόσβαση στο νόημα μέσω της σιωπής, εμπεριέχει το χαρακτηριστικό της συναισθηματικής πυκνότητας²⁴⁵ και έχει πνευματική αξία, η οποία φέρνει την ειρήνη.

Η τεχνολογία που έχει εισβάλλει στην καθημερινότητά μας παραποιεί την εικόνα, κατασκευάζει κάτι εικονικά πραγματικό και μετατρέπει τον αποκομμένο από τους συνανθρώπους του άνθρωπο σε ένα απρόσωπο άτομο, που βιώνει μια παράλληλη πραγματικότητα²⁴⁶. Στη σύγχρονη εποχή που ο άνθρωπος εκτίθεται συνεχώς σε εικόνες όπως οθόνες, social media, σε βροχή πληροφοριών η εικόνα έχει παύσει να έχει βάθος ή ποιότητα, είναι διαρκώς μεταβαλλόμενη, αποζητά τη διαρκή

²⁴² Παναγιώτης Τζαννετάτος, «Η Γλώσσα ως Καθρέφτης Πολιτισμού και Αντίστασης στη Σύγχρονη Σιωπή», Πολιτικές φωνές, Δημοσίευση: 25-6-2025, Ανάκτηση: 14-9-2025, <https://www.poihtikesfones.gr/%ce%b7-%ce%b3%ce%bb%cf%8e%cf%83%cf%83%ce%b1-%cf%89%cf%82-%ce%ba%ce%b1%ce%b8%cf%81%ce%ad%cf%86%cf%84%ce%b7%cf%82-%cf%80%ce%bf%ce%bb%ce%b9%cf%84%ce%b9%cf%83%ce%bc%ce%bf%cf%8d-%ce%ba%ce%b1%ce%b9/>

²⁴³ Καλλιόπη Ρηγοπούλου, «Τέχνη/Τεχνολογία/Εικόνα», *Θεολογία*, 2024, σ. 53

²⁴⁴ Καλλιόπη Ρηγοπούλου, *όπ.π.*, σ. 61

²⁴⁵ Παναγιώτης Τζαννετάτος, *όπ. π.*

²⁴⁶ Γεώργιος Κουννούσης, «Ο νεωτερικός άνθρωπος στην ψηφιακή εποχή: άνωνομο άτομο ή επώνυμο πρόσωπο;», *Θεολογία*, 2024, σσ. 155-170.

προσοχή του ανθρώπου και καταργεί τη διαδικασία της εσωτερίκευσης. Η εικόνα μετατρέπεται σε ένα μέσο θορυβώδες και ελκυστικό αντικαθιστώντας τη σιωπή του ανθρώπου χωρίς να του αφήνει τον χώρο και τον χρόνο να την συλλογιστεί, να την επεξεργαστεί και εν τέλει να έρθει αντιμέτωπος με τον ίδιο του τον εαυτό. Η εικόνα τελικά παύει να έχει λόγο και σιωπή.

Η εικόνα για τον Ορθόδοξο Χριστιανισμό δεν είναι μια απλή ζωγραφική παράσταση, αλλά μια ενσαρκωμένη προσευχή. Η Εκκλησία από τα πρώτα χρόνια της σύστασης της χρησιμοποιεί μια καινή σιωπηλή γλώσσα, τη γλώσσα των εικόνων. Η εικόνα δεν είναι απλά ένας τρόπος έκφρασης της ζωής της Εκκλησίας αλλά φανερώνει την εν Χριστώ Θεία Οικονομία, το γεγονός της κένωσης του Θεού και της θέωσης του ανθρώπου²⁴⁷. Η ορθόδοξη εικονογραφία αναδεικνύει τη σιωπή ως βασικό στοιχείο της αισθητικής της. Οι άγιοι απεικονίζονται σε μια κατάσταση εσωτερικής ηρεμίας και συγκέντρωσης, ενώ οι εικόνες συχνά αφήνουν χώρο για σιωπηλή περισυλλογή και προσευχή²⁴⁸. Η σιωπή της εικόνας μιλάει και αποκαλύπτει πάνω απ' όλα το ίδιο το μυστήριο του Θεού. Η εικόνα κατέχει επίσης, εξέχουσα θέση καθώς δεν στολίζει μόνο τις Εκκλησίες και τα σπίτια των ανθρώπων, αλλά αποτελεί και καταφύγιο για τον σύγχρονο άνθρωπο καθώς αποτελεί το σιωπηλό μέσο συνομιλίας με τον Θεό και θεωρείται διέξοδος από το άγχος και τα προβλήματα της καθημερινότητας²⁴⁹. Η ορθόδοξη εικονογραφία τέλος, καθίστανται σημαντικό μέρος του πολιτισμού καθώς αποκαλύπτει σημαντικά ιστορικά πολιτισμικά στοιχεία και τον τρόπο ζωής των πιστών.

Η σιωπή στον σύγχρονο πολιτισμό χρησιμοποιείται με διάφορους τρόπους²⁵⁰, άλλοτε δημιουργικά και άλλοτε ως μορφή θεραπείας ή διαμαρτυρίας²⁵¹. Δρα ως απουσία ή παύση, δημιουργώντας χώρο για νοσηματοδότηση. Δημιουργεί ρήγμα, υποδηλώνει ένταση ή τονίζει τη σημασία κάποιου γεγονότος. Στην πολιτική υποδηλώνει την έκφραση του πένθους σε σιωπηλές διαμαρτυρίες, μια τελετουργία

²⁴⁷ Αριστομένης Ματσάγας, «Ποιμαντική Βιβλιοθήκη», Εφημέριος, 2002: 33-34.

²⁴⁸ Βάλια Γκέντσου, «Η "ομιλούσα" σιωπή της τέχνης», Culture book, Δημοσίευση: 7-2-2023, www.culturebook.com, Ανάκτηση 25-7-2025

²⁴⁹ Ιερομόναχος Ιωάννης Gascuel, *Καρδιακή προσευχή*, όπ.π., σ. 136

²⁵⁰ Georgio Agamben, «Image and silence», όπ.π., σ. 96

²⁵¹ Georgio Agamben, «Image and silence», όπ.π., σ. 96

για την ανάμνηση κάποιου γεγονότος ή την έκφραση πένθους²⁵². Η σιωπή προηγείται ή έπεται του λόγου και της εικόνας δίνοντας τη φόρτιση ή ένταση που απαιτείται για να τονιστεί ένα γεγονός.

Πολλές φορές, η σιωπή στον σύγχρονο πολιτισμό συνδέεται με αρνητικές ερμηνείες, που διαπραγματεύονται το τραύμα ή τον κίνδυνο. Δεν είναι λίγες οι φορές που η σιωπή κατηγορείται ότι δεν αποτελεί πηγή έμπνευσης ή γνώσης²⁵³. Σήμερα, έχει υπερισχύσει ένα άλλο είδος σιωπής, η λεγόμενη ψηφιακή σιωπή, η οποία κυρίως αναφέρεται στην απουσία ή την καθυστέρηση ανταπόκρισης-απάντησης κατά την επίσκεψη-είσοδο σε ψηφιακές πλατφόρμες. Ακόμη και αυτή η σιωπή δεν είναι κενή αλλά υπηρετεί κάποιες λειτουργίες όπως την ευγένεια, την αποφυγή, την αντίδραση και την απομόνωση από τον διαρκή θόρυβο της πληροφορίας. Οι πιο γνωστές μορφές της ψηφιακής σιωπής είναι το Digital detox -αποχή για ψυχική υγεία-, το Silent protest -να μην δημοσιεύει/αναρτεί κάποιος για να δείξει διαμαρτυρία- και το Shadow banning -επιβαλλόμενη σιωπή μέσω αλγορίθμων-²⁵⁴.

Σε κάθε εποχή, από τα αρχαία χρόνια έως τη σύγχρονη κοινωνία της πληροφορίας, ο λόγος αποτελεί τον θεμέλιο λίθο του πολιτισμού. Είναι η ζωντανή έκφραση του τρόπου με τον οποίο ένας λαός αντιλαμβάνεται τον κόσμο, αισθάνεται, σκέφτεται και δημιουργεί. Ο λόγος σχηματοποιεί και αναπαριστά εικόνες και φέρει μέσα της ίχνη της ιστορίας, τις αξίες και τις μνήμες ενός λαού. Μέσα από τις λέξεις, εκφράσεις και μεταφορές διατηρείται η παράδοση, ενώ ταυτόχρονα εξελίσσεται, εμπλουτίζεται και προσαρμόζεται στις ανάγκες κάθε εποχής. Είναι ο τρόπος με τον οποίο σιωπηλά γεννιούνται, διαμορφώνονται και μεταδίδονται οι πολιτισμικές ταυτότητες²⁵⁵.

Ο σύγχρονος πολιτισμός, παρά την τεχνολογική του πρόοδο, καλείται να αντιμετωπίσει κρίσεις ταυτότητας, επικοινωνίας και αξιών. Παρόλο που η εικόνα, η γνώση και η πληροφορία μεταδίδεται με ταχύτητα φωτός, ο λόγος κινδυνεύει να φτωχύνει, να απλοποιηθεί ή να αλλοιωθεί. Η υποχώρηση της λογοτεχνικής παιδείας,

²⁵² Ahmed Subhi Abdullah, «Digital silence as a pragmatic strategy: An intercultural qualitative study of online groupchats in crisis situations», *Journal of Social, Humanity, and Education*, Ανάκτηση: 15-7-2025, σ. 353)

²⁵³ Dat Bao, όπ. π., p. 5.

²⁵⁴ Ahmed Subhi Abdullah, όπ. π., σ. 353

²⁵⁵ Παναγιώτης Τζαννετάτος, όπ.π.

η κυριαρχία της εικόνας, η επιφανειακή χρήση των κοινωνικών δικτύων οδηγούν συχνά σε μια αποξένωση τόσο από τον πλούτο της γλώσσας όσο και από τον συνάνθρωπο. Ο λόγος εκτρέπεται σε νοηματικό κενό περιεχομένου, περιττό και αρνητικά φορτισμένο, γεγονός που δεν βοηθά να διατηρηθεί η ουσία και το βάθος της ανθρώπινης επικοινωνίας²⁵⁶.

Πρέπει να γίνει αντιληπτό ότι ο λόγος, η εικόνα και η σιωπή στον σύγχρονο πολιτισμό δεν είναι πολυτέλειες ή παρελθόντα ιδεώδη· είναι ουσιώδη στοιχεία για την κατανόηση και τη βελτίωση της σύγχρονης κοινωνίας. Μια κοινωνία που επενδύει στον λόγο και την καλλιέργεια, είναι μια κοινωνία με ρίζες, με φτερά. Είναι μια κοινωνία ικανή να μιλήσει για το παρόν της και να οραματιστεί το μέλλον της²⁵⁷. Ο λόγος και η σιωπή είναι βασικά εργαλεία της διαδικασίας να αποδοθεί νόημα με αφηγηματική δομή²⁵⁸ και μέσα από αυτά να καλλιεργηθούν ο διάλογος, η ενσυναίσθηση, η αυτογνωσία και η κριτική σκέψη²⁵⁹.

Τέλος, θα μπορούσε να ειπωθεί ότι η τριμερής σχέση λόγου, εικόνας και σιωπής στον πολιτισμό αποκαλύπτει τον τρόπο με τον οποίο διαμορφώνονται οι πολιτισμικές ταυτότητες και μνήμες και ανακύπτουν πνευματικές συγγένειες και τόποι²⁶⁰. Ο λόγος κληρονομεί στις επόμενες γενιές τις αξίες, τις εμπειρίες. Η εικόνα συνιστά μέσο επικοινωνίας και είναι ο μη αρθρωμένος λόγος. Η σιωπή είναι αυτή που αποκαλύπτει εικόνες, συναισθήματα, ιδέες, είναι αυτή που μιλάει στις ψυχές των ανθρώπων. Τα εισαγόμενα στη ζωή της Ορθοδοξίας νέα πολιτισμικά στοιχεία γίνονται ωφελιμότερα και χρησιμότερα όταν ανταποκρίνονται στις πνευματικές ανάγκες, διατηρούν τον καταλυτικό και μυσταγωγικό χαρακτήρα και είναι απαλλαγμένα από εκκοσμικευμένες τάσεις²⁶¹, προωθώντας την εξέλιξη του πολιτισμού και των ανθρώπων.

²⁵⁶ Παναγιώτης Τζαννετάτος, *όπ.π.*

²⁵⁷ Παναγιώτης Τζαννετάτος, *όπ.π.*

²⁵⁸ Παναγιώτης Τζαννετάτος, *όπ.π.*

²⁵⁹ Παναγιώτης Τζαννετάτος, *όπ.π.*

²⁶⁰ Παναγιώτης Τζαννετάτος, *όπ.π.*

²⁶¹ Ευάγγελος Θεοδώρου, «Η συμβολή της Ορθοδοξίας στην καλλιέργεια της πολιτιστικής συνειδήσεως», *Εφημέριος*, (Ιούλιος-Αύγουστος 2002): 3-6.

Κεφάλαιο 3 Τέχνη και σιωπή

Τα έργα της τέχνης από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα βρίσκονται σε έναν συνεχή διάλογο με τους αναγνώστες και τους θεατές τους, καθώς διαπραγματεύονται τα πολιτικά, ηθικά, υπαρξιακά και μεταφυσικά ερωτήματα που απασχολούν διαχρονικά τον άνθρωπο²⁶². Η σιωπή στην τέχνη ιστορικά εκλαμβάνοταν ως η απώλεια του παραδείσου και ως η ησυχία του θανάτου²⁶³. Ακόμη και στο Ρωμαϊκό Πάνθεον η σιωπή εξυμνείται. Υπάρχει μια θεότητα με το στόμα κλειστό και σφραγισμένο, η Ανγκερώνα. Το χέρι της στο ύψος των χειλιών της παροτρύνει στην σιωπή²⁶⁴. Μέσα σ’ ένα τέτοιο κόσμο δεν μπορεί παρά να αλλάξει και η μορφή της τέχνης καθώς επίσης και η στάση του ανθρώπου απέναντι στη σιωπή²⁶⁵.



Εικόνα: Angerona

²⁶² Μουράτης Κοροσιάδης, όπ. π., σ. 21 Μ.

²⁶³ Lubega Midlage, 2025, *The Aesthetics of Silence: Understanding the Power of Absence in Art*. *EURASIAN EXPERIMENT JOURNAL OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES*, (4/2025), σ. 149.

²⁶⁴ Giorgio Agamben, όπ. π., p. 95.

²⁶⁵ Μουράτης Κοροσιάδης, όπ. π., σ. 21.

Η σχέση μεταξύ τέχνης και ορθόδοξης σιωπής είναι πολυδιάστατη. Η τέχνη συχνά αποτυπώνει και εκφράζει την πνευματική κατάσταση της σιωπής²⁶⁶ και χρησιμοποιείται ως χώρος περισυλλογής, ως μέσο αντίστασης και ως εργαλείο δημιουργίας νοημάτων²⁶⁷. Η σιωπή στην Ορθοδοξία δεν είναι απλώς η απουσία ήχου, αλλά μια ενεργή πνευματική κατάσταση, ένα μέσο προσέγγισης του θείου, κατανόησης της τέχνης²⁶⁸ και ένα αναπόσπαστο κομμάτι της πνευματικής ζωής. Είναι ο άγιος καμβάς πάνω στον οποίο ζωγραφίζεται η φωνή του Θεού, μια φωνή που μιλάει ψιθυριστά και ακούγεται στην ησυχία²⁶⁹. Αυτά που εκφράζει η σιωπή είναι δύσκολο να εκφραστούν με τη γλώσσα, η οποία δύναται να εκφράζει γεγονότα ή καταστάσεις. Αυτό τον χώρο της σιωπής τον αναλαμβάνει η τέχνη²⁷⁰. Ο δημιουργός κάποτε επιλέγει τη σιωπή για να εκφράσει τα άρρητα. Δεν είναι παράξενο που μεγάλοι στοχαστές και καλλιτέχνες, ποιητές και άλλοι, σε μεγάλα διαστήματα της ζωής τους, ένιωθαν την ανάγκη να απομονωθούν από τον υπόλοιπο κόσμο για να γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους, για να ακούσουν τα άρρητα ρήματα της σιωπής και να μιλήσουν με τον Θεό. Γι’ αυτό εγκατέλειπαν το περιβάλλον τους και κατέφευγαν σε ερημητήρια ή ησυχαστήρια της φύσης μακριά από κάθε θόρυβο ή φωνή. Και εκεί μέσα στη σιωπή μεγαλουργούσαν... Μέσω της σιωπής, η τέχνη αναδεικνύεται σε «ομιλούσα» πράξη²⁷¹.

Σε όλες τις θρησκείες είναι διαδεδομένη η θέση ότι η ψυχή, εφόσον αρθεί πάνω από τα γήινα και ανυψωθεί, αφήνει πίσω της τη γλώσσα, η οποία με την έλλειψη καθαρότητας και τις ατέλειες που την χαρακτηρίζουν, αδυνατεί να εκφράσει την θρησκευτική εμπειρία και τις έσχατες αλήθειες. Όμως, η υπέρβαση των δυνατοτήτων της γλώσσας για τον απόστολο Παύλο έχει και μια αισιόδοξη προοπτική καθώς δηλώνει ότι με την είσοδο στον τρόπο του ακτίστου “*αι γλώσσαι παύσσονται*” προκειμένου να πραγματοποιηθεί “το τέλειον” της γνώσης²⁷². Ο

²⁶⁶ Βάλια Γκέντσου, *όπ.π.*

²⁶⁷ Lubega Midlage, *όπ. π.*, σ. 149

²⁶⁸ Βάλια Γκέντσου, *όπ.π.*

²⁶⁹ Orthodox Christianity, *όπ. π.*

²⁷⁰ Μουράτης Κοροσιάδης, *όπ. π.*, σ. 82

²⁷¹ Βάλια Γκέντσου, *όπ. π.*

²⁷² Μουράτης Κοροσιάδης, *όπ. π.*, σ. 32

σημερινός άνθρωπος θεωρεί ότι τα όριά του είναι τα όρια της ακρωτηριασμένης²⁷³ γλώσσας του. Είναι ο άνθρωπος ο απομονωμένος από τους άλλους, ο καταδικασμένος στη μοναξιά, που δεν παραδέχεται κανένα νόημα και κανένα σκοπό στη ζωή του, αντιμετωπίζει τον κόσμο ως κάτι οριοθετημένο και περιορισμένο²⁷⁴ και παραδέχεται ως το μοναδικό τρόπο έκφρασης του τον «λόγο του έναντι των άλλων».

Η γλώσσα είναι το δημοφιλέστερο εργαλείο της *λογοτεχνίας*. Όταν, όμως, αποτύγχανε να ανταποκριθεί σε αυτά που ζητούσαν οι λογοτέχνες, τότε οι τελευταίοι κατέφευγαν στη σιωπή²⁷⁵. Στην ελληνική λογοτεχνία προβάλλεται η άποψη ότι η σιωπή δεν είναι η σιγή, ούτε η αδυναμία του λόγου, είναι η υπέρβαση του λόγου. Η σιωπή είναι η έλλογη απουσία λόγου, γιατί υπάρχει κάτι, που ψυχή κρίνει ότι προσφέρεται εσωτερικά για ανώτερη ή βαθύτερη θέαση και επεξεργασία²⁷⁶. Πολλοί Έλληνες συγγραφείς εξύμνησαν τη σιωπή. Ο Διονύσιος Σολωμός στους *Ελεύθερους πολιορκημένους* αναφέρει «*Άκρα του τάφου σιωπή στον κάμπο βασιλεύει.....*», θέλοντας να δείξει την οριακή κατάσταση ζωής και θανάτου, τον εσωτερικό πόνο και τη δοκιμασία της ελευθερίας των αγωνιζομένων Ελλήνων²⁷⁷. Ο Αλέξανδρος Παπαδιαμάντης, προκειμένου να φανερώσει το καθαρό μυστήριο της φύσεως διατυπώνει τη ρήση και «*Ο φλοίσβος επιτάσσει σιωπήν*». Ο Κωστής Παλαμάς υποστηρίζει ότι έχει και η σιωπή την πρακτική της «*Ω ψυχή, τ' αληθινό τραγούδι, που δεν το 'πα, Κάνε το μια προσευχή και λάτρευε και σιώπα*»²⁷⁸.

Στη σύγχρονη λογοτεχνία και ποίηση, η σιωπή είναι ισοδύναμη με τις λέξεις και φαίνεται να λειτουργούν εσκεμμένα στο μεταίχμιο της σιωπής. Ο Αυστριακός

²⁷³ Μουράτης Κοροσιάδης, όπ. π., σ. 22

²⁷⁴ Μουράτης Κοροσιάδης, όπ. π., σ. 82

²⁷⁵ Σάββας Πατσαλίδης, «Η δύναμη της σιωπής στο θέατρο και αλλού», Δημοσίευση: 3-2025, <https://www.hartismag.gr/hartis-75/theatro/i-dynami-tis-siopis-sto-theatro-kai-alloy#>, Ανάκτηση 17-9-2025

²⁷⁶ Georgio Agamben, όπ. π., σ. 97

²⁷⁷ Διονύσιος Σολωμός, «Οι Ελεύθεροι Πολιορκημένοι», Μυριόβιβλος, Ανάκτηση: 10-1-2026, https://www.myriobiblos.gr/texts/greek/1821_eleftheroi_poliorkimeno.html

²⁷⁸ Αρχιμανδρίτης Βαδραχάνης Μελέτιος, «Λόγος για την σιωπή», *Η δράσις μας*, Δημοσίευση: 2-2010, <https://www.pmeletios.com/newSite/index.php/59-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%86%CE%BF%CF%81%CE%B1/1101-%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%BF%CF%82-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7-%CF%83%CE%B9%CF%89%CF%80%CE%B7> ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ «Η ΔΡΑΣΙΣ ΜΑΣ», Ανάκτηση: 26-6-26

φιλόσοφος L. Wittgenstein επιλέγει τη σιωπή και θεωρεί πως είναι προτιμότερη από την ακρωτηριασμένη έκφραση: «Στην τέχνη είναι δύσκολο να πεις κάτι εξίσου καλό με το να μην πεις τίποτε»²⁷⁹. Όταν η γλώσσα αδυνατεί να μιλήσει για το νόημα του κόσμου, τότε η σιωπή επιβάλλεται. Τα ερωτήματα μένουν αναπάντητα και τον χώρο της σιωπής καλείται να καλύψει η τέχνη, δείχνοντας αυτό που δεν μπορεί να ειπωθεί. Γράφει κάπου ο Γερμανός συγγραφέας H. Kleist «πως αυτό που ο ποιητής ποθεί περισσότερο απ’όλα είναι να μεταδίδει τις ίδιες του τις σκέψεις δίχως λόγια»²⁸⁰. Και ο Αυστριακός φιλόσοφος R. Steiner παρατηρεί ότι «Καλύτερα σιωπή παρά προδοσία του αισθητού νοήματος»²⁸¹. Ο Τσέχος συγγραφέας Franz Kafka ανέδειξε ιδιαίτερα την αξία την σιωπής στη λογοτεχνία. Σε μια παραβολή της *Οδύσσειας* ο F. Kafka περιγράφει στο κείμενο του «η Σιωπή των Σειρήνων», τις Σειρήνες να σιωπούν γιατί είτε αυτό είναι το δυνατό τους όπλο είτε γιατί ξέχασαν να τραγουδούν. Τελικά, συμπεραίνει ότι η σιωπή των Σειρήνων αναδεικνύεται πιο επικίνδυνη από το ίδιο το τραγούδι τους²⁸².

Στην καρδιά αυτής της γλωσσικής έκφρασης στέκεται η ποίηση, η οποία ενσαρκώνει με τον πιο πυκνό και βαθύ τρόπο την αισθητική, την ιστορία και τη φιλοσοφία ενός πολιτισμού. Η ποίηση αποτελεί την κορυφαία μορφή λεκτικής δημιουργίας, ενώ ταυτόχρονα συνιστά μια πολιτική πράξη καθώς μπορεί να αφυπνίσει, να εναντιωθεί, να αντισταθεί. Είναι εκεί όπου η γλώσσα αγγίζει το υπαρξιακό, το αιώνιο, το σιωπηρό άρρητο. Μέσα από τον ρυθμό, την εικόνα και τη σιωπή, ο ποιητής μεταφέρει νοήματα που υπερβαίνουν τον λεκτικό τρόπο έκφρασης²⁸³. Για τον ποιητή η σιγή είναι η βίωση του ποιητικού μυστηρίου της δημιουργίας. Είναι η ώρα που η σιγή γίνεται γόνιμη και η δημιουργία προσλαμβάνει τις διαστάσεις των λέξεων. Η δημιουργική έμπνευση προσλαμβάνεται ως λέξεις που αναδύονται η μία μετά την άλλη. Είναι μια διαδικασία κατακόρυφης διεύθυνσης και καθοδικής κατεύθυνσης και προέρχεται άνωθεν από τη μετατροπή του απείρου σε πεπερασμένες λέξεις, με συγκεκριμένα όρια και πεπερασμένες ιδιότητες. Από τη

²⁷⁹ Μουράτης Κοροσιάδης, όπ. π., σ. 27

²⁸⁰ Μουράτης Κοροσιάδης, όπ. π., σ. 23

²⁸¹ Μουράτης Κοροσιάδης, όπ. π., σ. 27

²⁸² Georgio Agamben, όπ. π., σ. 96

²⁸³ Παναγιώτης Τζαννετάτος, όπ. π.

μετατροπή του αόρατου υπαρκτού σε υπαρκτό Λόγο, για τον ποιητή, η σιγή είναι η βίωση του ποιητικού μυστηρίου της δημιουργίας. Είναι η ώρα που η σιγή γίνεται γόνιμη και η δημιουργία προσλαμβάνει τις διαστάσεις των λέξεων.

Όπως αναφέρει και ο Γάλλος φιλόσοφος Gabriel Marcel «η σιωπή είναι τόσο ουσιαστική για την ποίηση όσο σημαντική είναι και για τη μουσική». Με τις σιωπές οι λέξεις λαμπρύνονται, αποκτούν άλλο ειδικό βάρος, αποκτούν το φως της σιωπής που προηγήθηκε της λέξης ή αυτής που έπεται της λέξης ή ακόμα και αυτής της σιωπής που βιώνεται μαζί με την ίδια τη λέξη²⁸⁴. Η ποίηση και εν γένει η δημιουργία δεν είναι μόνο λέξεις. Η ποίηση υπάρχει μαζί με τις λέξεις και τις σιωπές ή παύσεις που εμπεριέχει. Ένας στίχος χωράει αμέτρητες σιωπές. Ένας στίχος χωράει τη σιγή που φόρεσε ο πόνος, ο λυγμός, η εμβύθιση στο βάθος των πραγμάτων, το βάθος της ύλης, η κατάφαση της βίωσης. Ένας στίχος μπορεί να εμπεριέχει τη διαυγή γυμνότητα της ύπαρξης²⁸⁵.

Στη ζωγραφική η σιωπή είναι το πινέλο της δημιουργίας. Η ζωγραφική είναι σιωπηλή ποίηση και η ποίηση είναι η λαλούσα ζωγραφική²⁸⁶ «Την μεν ζωγραφίαν ποίησιν σιωπώσαν, την δε ποίησιν ζωγραφίαν λαλούσαν» θα υποστηρίξει ο Σιμωνίδης ο Κείος το 556-468 π.Χ.²⁸⁷. Την αξία της αναγνώρισαν πολλοί ζωγράφοι όπως ο Γιάννης Τσαρούχης «Η ζωγραφική μου τρέφεται από την μοναξιά και τη σιωπή»²⁸⁸ υποστήριζε εξυμνώντας με τα έργα του τη χαρά, το θαύμα της ζωής και την Ορθοδοξία²⁸⁹. Αντικατοπτρίζει τη θέση μεγάλων ζωγράφων ότι δεν αρκεί μόνο η όραση για τη θέαση του αντικειμενικού κόσμου καθώς η πραγματική θέαση των εσωτερικών διαδρομών πραγματοποιείται με τα μάτια της ψυχής. Η ζωγραφική

²⁸⁴ Ανδρέας Χατζηχαμπής, «Το μεγαλείο της πανίερης σιγής. Λόγος Περί Σιγής», Πεμπτούσια, Δημοσίευση: 26-5-2025, Ανάκτηση: 24-7-2025, <https://www.pemptousia.gr/2025/05/to-megaleio-tis-panieris-sigis-logos-peri-sigis/>

²⁸⁵ Ανδρέας Χατζηχαμπής, όπ. π.

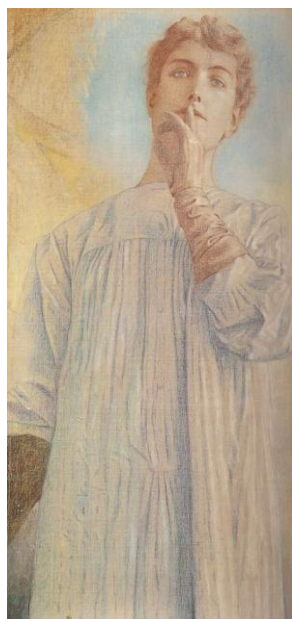
²⁸⁶ Georgio Agamben, όπ. π., σ. 97.

²⁸⁷ Μαρθή Γεωργούση, «Η ζωγραφική είναι ποίηση που σιωπάει και η ποίηση είναι ζωγραφική που μιλάει», Artviews, Δημοσίευση: 22-7-2025, Ανάκτηση: 14-2-2026, <https://artviews.gr/ta-poiimata-kai-ta-chromata/>.

²⁸⁸ Τσαρούχης, Γιάννης. «Δια βίου στιγμές». Ίδρυμα Γιάννη Τσαρούχη. www.tsarouchis.gr/el/δια-βίου-στιγμές, Ανάκτηση: 13-2-2026.

²⁸⁹ Αργύριος Οικονόμου, «Ο θεολογών ζωγράφος Γιάννης Τσαρούχης: Θεολογικές προσεγγίσεις στη ζωή και στο έργο του», Θεολογία, (3-6/2025): 279-297.

φωτίζει τη σιωπή και η σιωπή τη ζωγραφική γιατί σκοπός τους είναι να ανακουφίσουν την ανθρώπινη ψυχή συμφιλιώνοντάς την με την ατελή αντικειμενική πραγματικότητα²⁹⁰.



Εικόνα: Fernand Khnopff, (1890), “Silence”, Brussels

Η μουσική καλύπτει τη σιωπή γιατί την εκφράζει απόλυτα. Για να ακούσει κανείς την μουσική που αγαπάει πρέπει να είναι ήρεμος. Κάθε παύση της μουσικής ισοδυναμεί με κάποιον ήχο. Παρατηρείται, όμως, σήμερα άνθρωποι να ακούν συνέχεια μουσική, σε τέτοιο σημείο που καταλήγει σε ένα διαρκή θόρυβο που παρεμποδίζει οποιαδήποτε συνομιλία, επικοινωνία, σκέψη και γνώση. Ο άνθρωπος απεχθάνεται τη σιωπή και το κενό γιατί είναι βαρύ, αβάσταχτο και σκοτεινό και καταφεύγει στον θόρυβο της μουσικής για να το καλύψει²⁹¹.

Στη μουσική η σιωπή παίζει σημαντικό ρόλο καθώς εκφράζει έναν κόσμο πέρα από τις λέξεις, τις νότες και τους ήχους. Στη μουσική η σιωπή χρησιμοποιείται

²⁹⁰ Μαράη Γεωργούση, όπ. π.

²⁹¹ Νικόλαος Δήμου, «Η μουσική της σιωπής», *Το Βήμα*, (1983-1985)

ως πεδίο ακρόασης του περιβάλλοντος²⁹². Η σιωπή δημιουργεί ένταση, αναμονή και ανάσα στη ροή ενός μουσικού έργου²⁹³. Η παύση σε ένα μουσικό κομμάτι είναι ένα διάστημα σιωπής, που χαρακτηρίζεται από ένα σύμβολο που δηλώνει τη διάρκειά της. Κάθε σύμβολο παύσης αντιστοιχεί με μια συγκεκριμένη αξία²⁹⁴. Στην κλασική μουσική η απόλυτη μαγεία της παύσης-σιωπής συναντιέται σε συμφωνικά έργα, όπου μέσα από τις παύσεις μπορεί κανείς να ακούσει και να ξεχωρίσει ποικίλα ηχοχρώματα και φωνές, γιατί εκεί που σιωπάζουν κάποια όργανα, δίνεται η δυνατότητα σε κάποια άλλα να αναδειχθούν. Η πιο ξεχωριστή παύση είναι η «Grande Pausa» που συνιστά τη μαγική εκείνη στιγμή ενός συμφωνικού έργου που ο συνθέτης κόβει απότομα κάθε μουσικό ήχο και δίνει τη δυνατότητα στο αυτί του ακροατή να ακούσει όλες τις αρμονικές που πάλλονται ακόμα στον χώρο από το τελευταίο ακόρντο του συνόλου²⁹⁵.

«Η μουσική δεν βρίσκεται στις νότες, αλλά στη σιωπή μεταξύ τους»

Wolfgang Amadeus Mozart

Στην εκκλησιαστική μουσική η σιωπή δημιουργεί ένα αίσθημα μυστηρίου και στοχαστικότητας²⁹⁶. Στη βυζαντινή μουσική υπάρχει η παύση ή σιωπή, που χρησιμεύει για να σταματά το μέλος για ορισμένο χρόνο και υπάρχει και η παύση για αναπνοή. Αυτές οι παύσεις είναι βασικές για την κατανόηση και την εκτέλεση της βυζαντινής μουσικής, καθώς καθορίζουν τη χρονική διάρκεια των διακοπών στη μελωδία²⁹⁷. Ως παράδειγμα της σύγχρονης μουσικής αξίζει να αναφερθεί το παράδειγμα του συνθέτη και μουσικού θεωρητικού John Cage που χρησιμοποίησε τον ήχο και τη σιωπή ως μέσο αντίστασης στην εξουσία. Υποστήριζε ότι το άκουσμα ενός ήχου είναι αποτέλεσμα επιλογής του ανθρώπου, ενώ η σιωπή δεν είναι επιλογή.

²⁹² Georgio Agamben, *όπ. π.*, σ. 97.

²⁹³ Bert Olivier, «From Being and Nothing to Music, Silence and Noise», Δημοσίευση: 25-9-2025, Ανάκτηση: 3-12-25, [\(PDF\) From Being and Nothing to Music, Silence and Noise](#)

²⁹⁴ Ιωάννα Μυράτ, «Η μαγεία και η δύναμη της παύσης», Mythistorima, Δημοσίευση: 24-10-2022, Ανάκτηση 11-1-2026, <https://mythistorima.gr/?p=312>.

²⁹⁵ Ιωάννα Μυράτ, *όπ. π.*

²⁹⁶ Σάββας Πατσαλίδης, «Η δύναμη της σιωπής στο θέατρο και αλλού», Δημοσίευση: 3-2025, Ανάκτηση 17-9-2025, <https://www.hartismag.gr/hartis-75/theatro/i-dynami-tis-siopis-sto-theatro-kai-alloy#>

²⁹⁷ Βασίλειος Περουλάκης, *Θεωρία και πράξη βυζαντινής μουσικής*, Νεάπολη: Οικουμενικό Πατριαρχείο, 2010, σ. 18

Επίσης, πίστευε ότι ο άνθρωπος δεν μπορεί να βρει την απόλυτη σιωπή και η σιωπή είναι η προετοιμασία για να ακουστεί κάτι. Πρέπει δηλαδή κανείς να συλλάβει τη σιωπή για να ακούσει²⁹⁸. Με τα μουσικά του κομμάτια έδωσε αξία στη σιωπή, μετατοπίζοντας την προσοχή του θεατή στις παύσεις²⁹⁹.

Στο θέατρο η σιωπή χρησιμοποιείται σκηνοθετικά για να υποδηλώσει ένταση, στοχασμό ή και δραματική κορύφωση³⁰⁰. Το θέατρο είναι ένα καλλιτεχνικό είδος που ταυτίζεται με τον λόγο, τη φασαρία, τον διάλογο, τους ήχους και είναι ένας χώρος γεμάτος από σιωπές όλων των ειδών. Για παράδειγμα η σιωπή της άδειας αίθουσας, η σιωπή που κυριαρχεί όταν σβήνουν τα φώτα. Ακόμα και στη μέση μιας καλής παράστασης η σιωπή λειτουργεί ως μέσο ισχυρής συλλογικότητας³⁰¹. Σε αυτό το σημείο πρέπει να αναφερθεί και η συμβολή της σιωπής στο αρχαίο δράμα. Μπορεί να διακριθεί στον Ευριπίδη, στον Αισχύλο και στον Αριστοφάνη και χρησιμοποιείται όχι μόνο για τεχνικούς λόγους, αλλά και για να αποδοθεί έντονα η τραγικότητα στο έργο³⁰². Τέλος, είναι άξιο αναφοράς ότι η σιωπή στα αρχαία μυστήρια ή στις πένθιμες τελετές ήταν σεβασμός στο ιερό και στο πρόσωπο που αναχωρούσε για τον άλλο κόσμο.

Στον χορό το σώμα δεν χρειάζεται τα λόγια για να κινηθεί. Η σιωπή είναι εκείνη που δίνει τον ρυθμό και τη συγκέντρωση, επιτρέποντας τη βαθύτερη συνείδηση του σώματος. Στον σύγχρονο χορό η σιωπή τονίζει την κίνηση και την αναπνοή. Η σύγχρονη Γερμανίδα χορογράφος Pina Bausch με τις μεμονωμένες χειρονομίες, την αναπαράσταση και την έκφραση ενός συγκεκριμένου συναισθήματος μέσα στη σιωπή εισήγαγε κάτι ανατρεπτικό. Η ζωντάνια και η ευφορία έρχονταν σε αντίθεση με τις δραματικές σκηνές, τα λόγια της

²⁹⁸ John Cage, *Anarchy*. New York: Wesleyan University Press, 1988, σ. ix.

²⁹⁹ John Cage, *όπ. π.*

³⁰⁰ Giorgio Agamben, *όπ. π.*, σ. 97

³⁰¹ Σάββας Πατσαλίδης, *όπ. π.*

³⁰² Ειρήνη Παπαδοπούλου, «Μορφές σιωπής στο Ευριπίδειο δράμα». Διδακτορική διατριβή, ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη. 2016

αποτυπώνονταν στον χορό δημιουργώντας χορογραφικές όπερες και έτσι άγγιζε τα βάθη της ύπαρξης ανθρώπου, αυτά που το κοινό συχνά βίωνε με έντονο τρόπο³⁰³.

Ο κινηματογράφος γεννήθηκε μέσα στον κόσμο της σιωπής. Οι βουβές ταινίες ήταν άνευ λόγου, συναισθηματικά πυκνές σε νοήματα και σύνθετες γιατί η απουσία λόγου ανάγκαζε τους καλλιτέχνες να διερευνούν άλλες ποιότητες και άλλες σιωπηλές δυνατότητες επικοινωνίας. Οι φωνες της σιωπής του Charlie Chaplin ήταν η προέκταση των εσωτερικών του φωνών³⁰⁴. Ο σύγχρονος κινηματογράφος χαρακτηρίζεται επίσης, από παύσεις και σιωπές. Ο σκηνοθέτης Andrei Tarkovsky, ποιητής της εικόνας που «μιλούσε» με τη σιωπή, υιοθέτησε ποιητικούς συνειρμούς και ονειρική λογική, προτιμούσε τις αισθητικά άρτιες εικόνες, τους αργούς ρυθμούς, τα σταθερά απόμακρα και μακράς διάρκειας πλάνα, που ξετυλίζουν υπομονετικά και με χειρουργική ακρίβεια τις ιστορίες του, μέσα σε ένα περιβάλλον όπου κυριαρχεί η μοναξιά, η μελαγχολία και η σιωπή³⁰⁵. Ο «σκηνοθέτης της σιωπής», όπως αποκαλείται ο Θεόδωρος Αγγελόπουλος, μιλάει με τη σιωπή. Τον ενδιαφέρει η σιωπή του χώρου³⁰⁶ γιατί η σιωπή για τον Αγγελόπουλο ταυτίζεται με την μνήμη, την ιστορία και την απώλεια. Μέσα από τις σιωπηλές του εικόνες προσπαθούσε να ανακαλύψει τα τραύματα και το νόημα της ανθρώπινης ύπαρξης³⁰⁷.

Στα μουσεία, μιλούν τα ακίνητα, τα βουβά εκθέματα. Τα αρχαία ελληνικά αγάλματα έχουν κλειστά, σφραγιστά χείλη, με ήρεμα πρόσωπα. Τα πρόσωπα πολλές φορές αναπαριστούν το ιερό, το τραγικό, το χαρούμενο. Ο λόγος του καλλιτέχνη προσπαθεί να δια φωτίσει μέσα από την ακινησία-σιωπή της τέχνης του³⁰⁸. Σε αυτά τα

³⁰³ Ανδρονίκη Κολοβού, «Πίνα Μπάους: Μου άρεσε να χορεύω, γιατί φοβόμουν να μιλήσω», Bovary, Δημοσίευση: 30-6-2017, Ανάκτηση: 10-1-2026, <https://www.bovary.gr/watch-it/6836/pina-mpaouys-moy-arese-na-horeyo-giati-fovomoy-n-na-miliso>

³⁰⁴ Σάββας Πατσαλίδης, όπ. π.

³⁰⁵ Χάρης Περτέσης, «Αντρέι Ταρκόφσκι, ο ποιητής της εικόνας που «μιλούσε» με τη σιωπή», tempo.gr, Δημοσίευση: 30-6-2020, Ανάκτηση: 2-6-2026, [Αντρέι Ταρκόφσκι, ο ποιητής της εικόνας που «μιλούσε» με τη σιωπή | tempo.gr](https://www.tempo.gr/antrei-tarkofski-o-poihtis-tis-eikonas-pou-milouse-me-ti-siopi)

³⁰⁶ Θεόδωρος Στίγκας, «Ο Κινηματογράφος και οι εικόνες του Θεόδωρου Αγγελόπουλου, του σκηνοθέτη της σιωπής», photologio, Δημοσίευση: 23-1-2022, Ανάκτηση: 2-6-2026, [Ο Κινηματογράφος και οι εικόνες του Θεόδωρου Αγγελόπουλου, του σκηνοθέτη της σιωπής - Photologio](https://www.photologio.gr/kinematografos-kai-oi-eikonες-tou-theodorou-angelopoulou-tou-skinotheti-tis-siopi-s)

³⁰⁷ Θεόδωρος Στίγκας, «Ο Κινηματογράφος και οι εικόνες του Θεόδωρου Αγγελόπουλου, του σκηνοθέτη της σιωπής», photologio, Δημοσίευση: 23-1-2022, Ανάκτηση: 2-6-2026, [Ο Κινηματογράφος και οι εικόνες του Θεόδωρου Αγγελόπουλου, του σκηνοθέτη της σιωπής - Photologio](https://www.photologio.gr/kinematografos-kai-oi-eikonες-tou-theodorou-angelopoulou-tou-skinotheti-tis-siopi-s)

³⁰⁸ Σάββας Πατσαλίδης, όπ. π.

βουβά εκθέματα μέσα στη σιωπή συνδιαλέγεται το παρόν με το παρελθόν και προσκαλείται ο ίδιος ο άνθρωπος να συναντήσει κάτι διαφορετικό, να το στοχαστεί και να το ερμηνεύσει.

Τέλος, η *φωτογραφία* μιλάει με τη σιωπή της. Η φωτογραφία πρέπει να είναι ακριβής, με πολλές σημασίες ώστε να μην επιδέχεται επεξηγήσεις. Η σιωπή, η λιτότητα και η μοναξιά της φωτογραφίας είναι τα χαρακτηριστικά εκείνα που την ταυτοποιούν. Η φωτογραφία είναι αυτόνομη και προκαλεί έντονα συναισθήματα μέσα στη σιωπή. Σήμερα, η δύναμη της φωτογραφίας έχει χάσει την ένταση της ίσως επειδή ακριβώς είναι βουβή. Οι άνθρωποι αδυνατούν να κατανοήσουν τις σημασίες της φωτογραφίας ψάχνοντας σε εναλλασσόμενες συνεχείς εικόνες τον θόρυβο και το προφανές και την κατέστησαν μη αναγκαία. Όμως, μελλοντικά η φωτογραφία μπορεί να ξαναβρεί την θέση της, όταν το θορυβώδες θα έχει κουράσει³⁰⁹ και όταν η σιωπή θα είναι ο μοναδικός τρόπος, με τον οποίο ο άνθρωπος θα καλύψει το υπαρξιακό του κενό, όπως θα υποστηρίξουν οι σύγχρονοι θεολόγοι.

³⁰⁹ Πλάτωνας Ριβέλλης, «Η σιωπή της φωτογραφίας», *Καθημερινή*, 2000

Κεφάλαιο 4 Η σιωπή στον σύγχρονο θεολογικό λόγο

Για τον κοσμικό άνθρωπο, η κατάργηση της ατομικότητας ισοδυναμεί με καταστροφή του ατομοκεντρικού κόσμου. Για τον εκκλησιαστικό, όμως, άνθρωπο, η κίνηση αυτή ισοδυναμεί με ένωση της ελευθερίας με την αγάπη. Είναι η στιγμή, που αποκαλύπτεται μία διάσταση πέρα από το «είναι» και τον χωροχρόνο. Είναι η στιγμή που αποκαλύπτεται το πρόσωπο, που ο άνθρωπος συναντά την αληθινή του φύση και που βιώνει την κατά χάριν θέωση³¹⁰. Η σιωπή είναι αυτή που αποκαλύπτει την παρουσία του Θεού και κατέχει κεντρική θέση στη σύγχρονη θεολογική σκέψη.

Η αξία της σιωπής στον σύγχρονο θεολογικό λόγο αποκαλύπτεται μέσα από την αποφαιτική θεολογία, την ησυχία, την προσευχή και την λατρεία της Εκκλησίας. Στον σύγχρονο θεολογικό λόγο τονίζεται ότι ο άνθρωπος θα πρέπει να αγωνιστεί, προκειμένου να αποκτήσει τη σιωπή του, ώστε να μην σκορπίζεται δεξιά και αριστερά ο νους του χωρίς σκοπό, χωρίς νόημα. Μόνο έτσι, η σιωπή θα δημιουργήσει αυτό τον χώρο στην καρδιά του ανθρώπου για να ακουστεί η φωνή του Θεού και να γεμίσει η ματιά του ανθρώπου με κατανόηση, αγάπη και οικτιρμό για τον εαυτό του και για όλο τον κόσμο³¹¹. Αυτήν την αξία της σιωπής ανέδειξαν, όπως θα δουμε παρακάτω, και σύγχρονοι θεολόγοι και Άγιοι της Εκκλησίας μας.

Ο Άγιος Σεραφείμ του Σαρώφ αναφέρει πως αν κάποιος έχει ήρεμο και ειρηνικό πνεύμα, τότε χιλιάδες άλλοι τριγύρω θα σωθούν. Μόνο αν κατοικήσει ο Θεός μέσα στον άνθρωπο τότε μπορεί να γίνει αισθητή η παρουσία του Θεού και στους γύρω. Για να το πετύχει αυτό, ο άνθρωπος θα πρέπει να μάθει να είναι μόνος και ήσυχος, ώστε να ακούσει τον ανείπωτο λόγο του Αγίου Πνεύματος και να ανακαλύψει την αλήθεια για τον εαυτό του και για τον Θεό. Τότε, ο λόγος του προς

³¹⁰ Βασίλειος Γοντικάκης, «Αγάπη και ελευθερία», Πεμπτούσια, Δημοσίευση: 9-5-2019, Ανάκτηση 26-11-2024, <https://www.pemptousia.gr/2019/05/agapi-ke-eleftheria/>

³¹¹ Ηλίας Λιαμής, *Ψίθυροι των αγγέλων*, Ακρίτας, Αθήνα, 2006

τους άλλους θα είναι ο λόγος της δύναμης και αγάπης γιατί θα είναι ο λόγος που έχει γεννηθεί στη σιωπή³¹².

Για τον Άγιο Νεκτάριο Πενταπόλεως το να σιωπά κανείς είναι καρπός ευγενικής παιδείας και προϊόν σύνεσης και όχι πάντα αποτέλεσμα μεταμέλειας του ανθρώπου. Θεωρούσε ότι είναι καλύτερος αυτός που σιωπά παρά αυτός που μιλάει - ακόμη και αν μιλάει σωστά- γιατί το να σιωπάει κανείς δεν προκαλεί πόνο ή λύπη. Η σιγή είναι μητέρα της προσοχής, ένδειξη σωφροσύνης, κρίκος της πύλης του ουρανού και κλειδί του Παραδείσου. Είναι σαν το δέντρο της ζωής και αυτός που διατηρεί τη σιωπή γεμίζει με τη χάρη και δωρεά του Αγίου Πνεύματος. Η σιωπή έτσι, καθίσταται μητέρα σοφότατων λογισμών καθώς το αγαθό πνεύμα αποφεύγει την πολυλογία και αργολογία. Ο Άγιος Νεκτάριος μίλαγε για την αξία της σιωπής στους νέους, λέγοντας ότι η σιωπή δημιουργεί ένα ασφαλές περιβάλλον σε αυτούς. Και αυτοί που δεν έχουν παιδεία, η σιωπή τους μεταμορφώνει σε φρόνιμους και σεμνούς³¹³.

Ο Άγιος Σιλουανός ο Αθωνίτης χρησιμοποιούσε τη σιωπή για να στοχαστεί τα λεγόμενα των πιστών που προσέτρεχαν σε αυτόν. Αυτή η στάση του έδινε τη δυνατότητα να ακτινογραφήσει την κατάσταση ή την ψυχή του πιστού προκειμένου να δώσει μια απάντηση αγάπης³¹⁴. Η σιωπή για τον Άγιο ήταν ένδειξη της «κατά Χριστόν ταπεινώσεως», προκειμένου να κατανοήσει τον άνθρωπο με τον καλύτερο τρόπο³¹⁵. Θεωρούσε ότι για την εφαρμογή της νοεράς προσευχής οι ευνοϊκές εξωτερικές συνθήκες είναι η πλήρης ανάπαυση από κάθε ερέθισμα των αισθήσεων, το σκότος και τη σιωπή³¹⁶.

Ο π. Γεώργιος Φλωρόφσκυ υποστήριζε ότι η σιωπή θα μπορούσε να διακριθεί σε σιωπή του σώματος και της ψυχής. Σιωπή του σώματος είναι η κοσμιότητα και το να είναι καλά εφοδιασμένος ο άνθρωπος με ηθικές αρχές και σωματικά αισθήματα. Σιωπή της ψυχής είναι η κοσμιότητα των προθέσεων και της σκέψεως που δεν μπορεί

³¹² Metropolitan of Diokleia Kallistos Ware, «The spiritual guide in orthodox christianity», Ανάκτηση 20-6-2024, http://www.dormitioninconcord.com/resources/Spiritual_guide.pdf

³¹³ Άγιος Νεκτάριος Πενταπόλεως, *Το Γνώθι σαυτόν*, Αθήνα: Άθως, 2011 σσ. 425-427.

³¹⁴ Αρχιμ. Σωφρόνιου Σαχάρωφ, *Ο Άγιος Σιλουανός ο Αθωνίτης*, Έσσεξ: Ιερά Σταυροπηγιακή Μονή Τιμίου Προδρόμου, 1999, σσ. 23, 70

³¹⁵ Αρχιμ. Σωφρόνιου Σαχάρωφ, *όπ. π.*, σ. 78

³¹⁶ Αρχιμ. Σωφρόνιου Σαχάρωφ, *όπ. π.*, σ. 243

να κλαπεί, η ειρήνη, η αρμονία και η εγρήγορση της ψυχής. Η δύναμη της σιωπής έγκειται στη συνεχή και αδιάσπαστη προσευχή. Η τελευταία είναι ένας άμεσος αγώνας για τον Θεό και η αποξένωση από τον ορατό και αόρατο κόσμο. Στην τέλεια μορφή της, η προσευχή γίνεται πνευματικό δώρο, ένα είδος εμφυσήσεως της χάρις του Αγίου Πνεύματος που εργάζεται μέσα στην καρδιά του ανθρώπου γιατί τότε το Πνεύμα προσεύχεται μέσα σε έναν άνθρωπο που εκζήτησε την προσευχή³¹⁷.

Ο γέροντας Σωφρόνιος του Έσσεξ υποστήριξε ότι ο άνθρωπος με την εκούσια σιωπή του θεραπεύει τα ακούσια και εκούσια σφάλματά του³¹⁸. Αποτελούσε και ο ίδιος παράδειγμα γιατί σιωπούσε στις συκοφαντίες που λέγονταν εναντίον του³¹⁹ παροτρύνοντας τους πιστούς να υπομένουν τις συκοφαντίες και τις κατηγορίες από άλλους και να τις αντιμετωπίζουν με σιωπή³²⁰. Χαρακτηριστικό είναι ότι δίδασκε τους μοναχούς να μην ομιλούν για τις αδικίες που υφίστανται, αλλά να σιωπούν και να ζούν ως εσταυρωμένοι³²¹. Το πρότυπο παράδειγμα σιωπής για τον γέροντα Σωφρόνιο ήταν η Παναγία γιατί ο Θεός δόξασε την Παναγία και την διατήρησε στη σιωπή. Το μυστήριο της Θεοτόκου είναι μυστήριο σιωπής και γι' αυτό ο Θεός δε φώτισε τους ανθρώπους να μιλήσουν για τη βιολογική ζωή της. Η Εκκλησία όμως, την δόξασε³²². Ο Ρώσος θεολόγος Vladimir Lossky ως υποστηρικτής της αποφατικής θεολογίας υποστήριξε ότι αυτό που πρέπει να ειπωθεί πρέπει να καλύπτεται με μια σχετική σιωπή³²³. Ασπαζόταν την άποψη του Αγίου Συμεών του

³¹⁷ π. Γεώργιος Φλωρόφσκυ, *Οι βυζαντινοί και ασκητικοί και πνευματικοί πατέρες*, Θεσσαλονίκη: Πουρναράς, 1992, σσ. 400-409

³¹⁸ Μητρ. Ναυπάκτου και Αγίου Βλασίου Ιερόθεος Βλάχος, *Οίδα άνθρωπον εν Χριστώ: Βίος και πολιτεία του γέροντος Σωφρονίου*, Αθήνα: Ιερά Μονή Γενεθλίου της Θεοτόκου, 2007, σ. 155.

³¹⁹ Μητρ. Ναυπάκτου και Αγίου Βλασίου Ιερόθεος Βλάχος, *Οίδα άνθρωπον εν Χριστώ: Βίος και πολιτεία του γέροντος Σωφρονίου*, όπ. π., σ. 156

³²⁰ Μητρ. Ναυπάκτου και Αγίου Βλασίου Ιερόθεος Βλάχος, *Οίδα άνθρωπον εν Χριστώ: Βίος και πολιτεία του γέροντος Σωφρονίου*, όπ. π., σ. 367

³²¹ Μητρ. Ναυπάκτου και Αγίου Βλασίου Ιερόθεος Βλάχος, *Οίδα άνθρωπον εν Χριστώ: Βίος και πολιτεία του γέροντος Σωφρονίου*, όπ. π., σ. 373

³²² Μητρ. Ναυπάκτου και Αγίου Βλασίου Ιερόθεος Βλάχος, *Οίδα άνθρωπον εν Χριστώ: Βίος και πολιτεία του γέροντος Σωφρονίου*, όπ. π., σ. 440

³²³ Vladimir Lossky, *The mystical theology of Eastern Church*. New York: St's Vladimirs' seminars press, 1976, σ. 153

Νέου Θεολόγου ότι το θείο φως αποκαλύπτεται, όταν η ψυχή διακατέχεται από ειρήνη και σιωπή³²⁴.

Ο Άγιος Πορφύριος ο Κausοκαλυβίτης συμβούλευε σε περίπτωση αντιλογίας ο χριστιανός να υπομένει «Όταν υπομένουμε την αντιλογία του αδελφού, λογίζεται μαρτύριο. Να το κάνουμε με χαρά». Η αγάπη που εκφράζεται με απαλό τρόπο και η πραότητα, η σιωπή, η ειρήνη βοηθάνε τον συνάνθρωπο, όταν αυτός κυριεύεται απ’ το κακό, όχι μόνο όταν ο άλλος είναι παρών, αλλά και όταν δεν είναι, επειδή το παράδειγμα ακτινοβολεί μυστικά. Όλα διορθώνονται με τη σιωπή, την ανοχή και κυρίως με την προσευχή, οι οποίες ωφελούνε τον άλλο μυστικά. Όταν ο άνθρωπος έχει ανάγκη, τότε δεν έχει σημασία αν είναι χριστιανός ή όχι. Πρέπει να υπάρχει σεβασμός της ελευθερίας του άλλου, άσχετα από τη θρησκεία που ασπάζεται ο καθένας³²⁵. Ο τελειότερος τρόπος προσευχής είναι ο σιωπηλός γιατί εκεί γίνεται η θέωση μέσα στη σιγή, στη σιωπή, στο μυστήριο³²⁶. Παρότρυνε τους γονείς να προσεύχονται σιωπηλά και με τα χέρια ψηλά προς τον Χριστό και ν’ αγκαλιάζουν τα παιδιά τους μυστικά. Κι όταν κάνουν αταξίες, να παίρνουν κάποια παιδαγωγικά μέτρα, αλλά να μην τα πιέζουν^{327/328}. Το ορθόδοξο Πνεύμα, το οποίο ο Γέροντας είχε βιώσει στο Άγιον Όρος, ήταν πνεύμα εχθρικό προς την κατάκριση, βαθύ, σιωπηλό, αγαπητικό, συγχωρητικό, ησυχαστικό, αντιεριστικό. Συμβούλευε να έχει ο άνθρωπος αγάπη, πραότητα, ειρήνη, και να βοηθάει τον συνάνθρωπό του όταν κυριεύεται από το κακό, γιατί η εγκράτεια της γλώσσας, η σιωπή, η μυστική αγάπη, όλα αυτά «ἀκτινοβολούν» στον πλησίον³²⁹. Πρέπει, έλεγε, ο άνθρωπος να σιωπά, να ανέχεται και κυρίως να προσεύχεται, ζώντας μέσα στην αγάπη του Θεού³³⁰.

³²⁴ Vladimir Lossky, *The mystical theology of Eastern Church*. New York: St's Vladimirs' seminars press, 1976, p. 226

³²⁵ Γεώργιος Δημητρακόπουλος, *όπ. π.*, σ. 19

³²⁶ Γεώργιος Δημητρακόπουλος, *όπ. π.*, σ. 23

³²⁷ Γεώργιος Δημητρακόπουλος, *όπ. π.*, σ. 58

³²⁸ Ιωάννης Φιλιππάκης, *Ομιλία: Βίος και Λόγοι Περί προσευχής Γέροντα Πορφύριου Κausοκαλυβίτη*. Κρήτη: Ιερά Αρχιεπισκοπή Κρήτης. 2014.

³²⁹ Ιερομόναχου Σάββα Αγιορείτου, *Η θεραπεία της ψυχής κατά τον ὄσιο Γέροντα Πορφύριο*, Άγιον Όρος: Έκδόσεις Ί. Κελλίων Εισόδια της Θεοτόκου, 2010, σ. 41

³³⁰ Ιερομόναχου Σάββα Αγιορείτου, *όπ. π.*, σ. 42

Για τον Μητροπολίτη Σούροζ Anthony Bloom, η σιωπή είναι έντονη, πυκνή και ζωντανή³³¹. Δεν είναι απλά η απουσία θορύβου αλλά η παρουσία του Άλλου, που έχει υπόσταση. Όταν η σιωπή ως έλλειψη θορύβου επικρατεί στο περιβάλλον, τότε αυτή έρχεται να συναντήσει τη σιωπή μέσα στην ψυχή του ανθρώπου³³². Η συνάντηση του Θεού με τον άνθρωπο μέσω της προσευχής, πάντα οδηγεί στη σιωπή. Υπάρχουν δύο ειδών σιωπές: η σιωπή του Θεού και η εσωτερική σιωπή του ανθρώπου. Πρώτα η σιωπή του Θεού προκαλεί τη δύναμη και την πίστη του ανθρώπου και τον οδηγεί σε μια βαθύτερη σχέση μαζί Του. Ύστερα, η σιωπή του ανθρώπου γίνεται πιο βαθιά και από την ομιλία, και σε πιο στενή επικοινωνία με τον Θεό από κάθε λόγο. Όταν η πίστη του ανθρώπου έχει αγκιστρωθεί γερά σε Αυτόν, γίνεται ικανός να μοιραστεί τη φροντίδα Του για τον κόσμο. Η σιωπή και η απουσία του Θεού, αλλά και η σιωπή και η απουσία του ανθρώπου είναι μια συνάντηση και είναι πλήρης και βαθιά, αν τα δύο μέρη που την πραγματοποιούν παραμένουν σιωπηλά μεταξύ τους³³³. Την πραγματική σιωπή κανείς την πετυχαίνει αν ξεκινήσει με τη σιωπή των χειλιών, μετά με τη σιωπή των συναισθημάτων, τη σιωπή του νου, και τέλος τη σιωπή του σώματος³³⁴.

Στην πραγματική σιωπή συνεχίζει ο μητροπολίτης Σουρόζ τα λόγια είναι περιττά, όταν πρόκειται να ενωθεί κανείς με τον συνάνθρωπό του, για να επικοινωνήσει μαζί του με όλο τον εσωτερικό του κόσμο, και να προσεγγίσει Εκείνον που ενώνει όλους τους ανθρώπους. Κι όταν η σιωπή βαθύνει αρκετά, τότε ο άνθρωπος μιλά από τα βάθη της καρδιάς του και αρχίζει η περισυλλογή του νου προσπαθώντας να ανασύρει απλές φωτεινές μορφές από τα βάθη του υπαρξιακού κέντρου της καρδιάς. Τότε, ο νους γίνεται υπηρέτης σε Εκείνον που εκφράζει κάτι μεγαλύτερο από αυτό. Ο άνθρωπος τότε βλέπει πολύ μακριά, πέρα από τον εαυτό του και προσπαθεί να εκφράσει μέρος αυτού που βλέπει με φόβο και σεβασμό. Η σιωπή τότε είναι δώρο Θεού και ο άνθρωπος μαθαίνει να αφήνει χώρο γι' αυτήν μέσα του.

³³¹ Metropolitan of Sourozh Anthony Bloom, *School for prayer*, Great Britain: A libra book, 1970, pp. 58-59

³³² Metropolitan of Sourozh Anthony Bloom, *School for prayer*, όπ. π., σσ. 61-62

³³³ Μητρ. Σουρόζ Anthony Bloom, «Η σιωπή του Θεού και η σιωπή του ανθρώπου», Διακόνημα, Δημοσίευση: 21-10-2020, Ανάκτηση: 24-7-2025, <http://www.diakonima.gr/2020/10/21/i-siopi-tou-theou-ke-i-siopi-tou-anthropou-anthony-bloom-metropolitan-of-sourozh-1914-2003/>

³³⁴ Metropolitan of Sourozh Anthony Bloom, *School for prayer*, όπ. π., σσ. 61-62

Χρειάζεται αυτό που οι Έλληνες Πατέρες αποκαλούν *ησυχία* δηλαδή πίστη, αντοχή, και ελπίδα και την εσωτερική ειρήνη. Η προσευχή είναι μια «γαλήνια ένταση προσοχής» και έχει ανάγκη από την ησυχία. Η προσευχή της εσωτερικής σιωπής τελειοποιείται με την άσκηση του σώματος και του πνεύματος³³⁵.

Ο Γέροντας Ιωσήφ ο Ησυχαστής θεωρούσε ότι ο Θεός σιωπά για να θεραπευθεί η οποιαδήποτε δυσλειτουργία της πνευματικής ζωής. Η σιωπή αυτή του Θεού αποτελεί το ισοζύγιο των εκστατικών του εμπειριών για να διατηρήσει ακενόδοξο το φρόνημά του³³⁶. Ο Άγιος Παΐσιος θεωρούσε ότι άλλο είναι να αγωνίζεται κανείς να μην μιλάει, για να μη πληγώνει τους άλλους, και σιγά σιγά να αποκτήσει την αρετή της σιωπής, και άλλο να μη μιλάει, για να φαίνεται ότι έχει την αρετή της σιωπής. Τότε μπορεί να σιωπά, ενώ με τους λογισμούς του συνέχεια να φλυαρεί και να έχει μέσα του ένα σωρό πάθη. Ο άνθρωπος όταν αρχίσει να κάνει εσωτερική πνευματική εργασία, παρακολουθεί τον εαυτό του και προσπαθεί να διώχνει τους κακούς λογισμούς και να καλλιεργεί τους καλούς. Συνεχίζοντας αυτήν την προσπάθεια, φθάνει μετά από ένα χρονικό διάστημα να έχει μόνο καλούς λογισμούς. Από το διάστημα που είχε τους κακούς λογισμούς στον κόσμο, θα εξαρτηθεί και το διάστημα που θα χρειαστεί για να φύγουν. Στη συνέχεια, σιγά-σιγά σταματούν και οι καλοί λογισμοί και φθάνει σε ένα άδειασμα. Τότε, περνά μια περίοδο που δεν έχει ούτε καλούς ούτε κακούς λογισμούς. Αυτή η φάση φέρνει και κάποια ανησυχία στη ψυχή και ο άνθρωπος αρχίζει να αναρωτιέται: «Τί συμβαίνει; Τί γίνεται τώρα; Είχα κακούς λογισμούς, έφυγαν· ήρθαν καλοί. Τώρα δὲν ἔχω οὔτε κακούς οὔτε καλούς». Μετά από αυτό το άδειασμα γεμίζει ο νους με τη θεία Χάρη και έρχεται ο θείος φωτισμός. Για να πετύχει το άδειασμα ο άνθρωπος πρέπει να διακρίνεται για τη πνευματική μελέτη, την αδιάλειπτη προσευχή, τη σιωπή και τη φιλότιμη άσκηση. Μια ψυχή που θα πάρει στα ζεστά τον αγώνα κατά των κακών λογισμών μπορεί να φθάσει σε καλύτερη κατάσταση από μια άλλη που δεν έχει σχεδόν καθόλου κακούς λογισμούς. Μπορεί δηλαδή στην αρχή της πνευματικής ζωής

³³⁵ Μητρ. Σουρόζ Bloom Anthony, «Η σιωπή του Θεού και η σιωπή του ανθρώπου», όπ. π.

³³⁶ Κωνσταντίνος Κορναράκης, «Η ασκητική του πόνου κατά τον Γέροντα Ιωσήφ τον Ησυχαστή», Η αγκαλιά της Παναγιάς, Ανάκτηση: 8-10-2025, <https://agiooros.org/media/BIBLIA/ΠΑΤΕΡΙΚΑ%20ΔΙΑΦΟΡΑ/Η%20ασκητική%20του%20πόνου%20κατά%20τόν%20Γ.Ιωσήφ%20τόν%20Ησυχαστή.pdf>

να είχε ενενήντα κακούς λογισμούς και δέκα καλούς και να φθάσει σε καλύτερη κατάσταση από αυτήν που είχε ενενήντα καλούς και δέκα κακούς³³⁷.

Την αξία της Προσευχής του Ιησού μέσα στην σιωπή θα αναδείξει ο Μητροπολίτης Διοκλείας Καλλίστος Ware στο έργο του “The Orthodox Way”. Η Προσευχή του Ιησού είναι μια φράση γεμάτη νόημα, μια παράκληση που απευθύνεται σε ένα άλλο Πρόσωπο. Αντικείμενό της δεν είναι η ανάπαυση αλλά η εγρήγορση, δεν είναι ο πνευματικός λήθαργος, αλλά η ζωντανή προσευχή. Έτσι η Προσευχή του Ιησού δεν πρέπει να λέγεται μηχανικά αλλά με εσωτερική πρόθεση. Συνήθως διακρίνονται τρία επίπεδα ή αναβαθμοί στην εκφώνηση της Προσευχής του Ιησού. Αρχίζει σαν «προσευχή με τα χείλη», η λεγόμενη προφορική προσευχή. Έπειτα γίνεται πιο εσωτερική, καταλήγοντας σε «προσευχή του νου», σε *νοερή προσευχή*. Τελικά, ο νους «κατέρχεται» στην καρδιά και ενώνεται μαζί της κι έτσι η προσευχή γίνεται «προσευχή της καρδιάς», ή για μεγαλύτερη ακρίβεια «προσευχή του νου μέσα στην καρδιά». Σε αυτό το επίπεδο γίνεται προσευχή ολόκληρου του προσώπου και αδιάλειπτη προσευχή όλο τον καιρό. Η Προσευχή του Ιησού, δηλαδή, αρχίζει σαν μια σειρά από συγκεκριμένες πράξεις, αλλά τελικός της σκοπός είναι να θεμελιώσει σε αυτόν που προσεύχεται μια κατάσταση προσευχής που είναι αμείωτη, που συνεχίζεται αδιάλειπτα ακόμη και ανάμεσα σε άλλες δραστηριότητες.

Έτσι, η προσευχή του Ιησού αρχίζει σαν προφορική προσευχή αλλά η ρυθμική επανάληψη της ίδιας σύντομης φράσης καθιστά ικανό τον άνθρωπο, χάρη στη μεγάλη απλότητα των λέξεων που χρησιμοποιεί, να προχωρήσει πέρα από κάθε γλώσσα και εικόνες στο μυστήριο του Θεού. Με αυτό τον τρόπο, η Προσευχή του Ιησού εξελίσσεται, με τη βοήθεια του Θεού, σε αυτό που οι Δυτικοί συγγραφείς καλούν «προσευχή της τρυφερής προσοχής» ή «προσευχή της απλής ματιάς», όπου η ψυχή αναπαύεται μέσα στον Θεό δίχως μια αδιάκοπα εναλλασσόμενη διαδοχή εικόνων, ιδεών και συναισθημάτων. Πέρα από αυτό υπάρχει ακόμη ένα στάδιο, όπου η προσευχή του ησυχαστή παύει να είναι το αποτέλεσμα των δικών του προσπαθειών, η ονομαζόμενη «αυτενέργεια» ή όπως το ονομάζουν οι Δυτικοί «έκχυση». Παύει, με άλλα λόγια, να είναι η προσευχή «μου» και γίνεται, σε μεγαλύτερη ή μικρότερη

³³⁷ Άγιος Παΐσιος Αγιορείτης, *Λόγοι Γ': Πνευματικός αγώνας*, Σουρωτή Θεσσαλονίκης: Ιερόν Ησυχαστήριο «ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ Ο ΘΕΟΛΟΓΟΣ», 2001 σσ. 59-60

έκταση, η «προσευχή του Χριστού μέσα μου»³³⁸. Είναι η σιωπή που δημιουργεί τον χώρο για να ακουστεί ο Λόγος του Θεού μέσα στο βάθος της ανθρώπινης ύπαρξης.

³³⁸ Metropolitan of Diokleia Kallistos Ware, *The orthodox way*, όπ. π., pp. 162-166

Κεφάλαιο 5 Η πρόταση της σιωπής ως ένας άλλος Λ(λ)όγος

Ο άνθρωπος, μολονότι είναι κτιστός και πεπερασμένος, μπορεί να κοινωνεί με τον άκτιστο Θεό. Ο κτιστός άνθρωπος μπορεί διά των ακτίστων ενεργειών του Θεού να αποκτήσει την άκτιστη θεία ζωή, να γίνει ό,τι είναι ο Θεός κατά χάριν πλην της κατ’ ουσίαν ταυτίσεως. Αυτή η ενότητα, η προσωπική σχέση του Θεού μπορεί να πραγματοποιηθεί με κάθε ανθρώπινο πρόσωπο. Μόνο όταν ο άνθρωπος γνωρίσει εμπειρικά και ενωθεί με τον Τριαδικό Θεό, μπορεί να γίνει πρόσωπο και να αποβάλλει το προσωπείο του και να αποτελέσει με τους συνανθρώπους του μέσα στους κόλπους της Εκκλησίας μια κοινωνία αληθινών και αιώνιων προσώπων³³⁹. Αυτό είναι το ήθος του προσώπου που συγκεφαλαιώνει την αλήθεια του προσώπου και συγκεφαλαιώνει την κοινωνία και την αγαπητική σχέση με τον Θεό³⁴⁰. Ο άνθρωπος δημιουργήθηκε για να αγαπάει τον Θεό και τον συνάνθρωπο με την ίδια αγάπη που έχει ο Θεός για τον κόσμο. Ο Θεός είναι αγάπη και η αγάπη είναι αυτό που θα απομείνει αιώνια στα έσχατα. Η αγάπη αναδεικνύεται ως η κινητήριος δύναμη της ανθρώπινης ψυχής, που ενώνει όλους τους ανθρώπους και που δεν χρειάζεται κανέναν λόγο για να αποδειχθεί. Μια πράξη αγάπης υπερβαίνει οποιοδήποτε λόγο και είναι η αιτία που ο άνθρωπος μπορεί να δει με τον οφθαλμό της ψυχής του³⁴¹. Αλλά ποιος ο λ(Λ)όγος και ποια η σχέση του με τη σιωπή;

Μετά το προπατορικό αμάρτημα ο άνθρωπος μιλά τη γλώσσα της πτώσης του, μια γλώσσα που ούτε μπορεί να κατανοήσει τον Θεό, ούτε μπορεί να φτάσει τον Θεό³⁴². Ο Άγιος Μάξιμος και οι άλλοι Πατέρες εξηγούν ότι οι λόγοι των όντων μιλούν με μύριους τρόπους και οδηγούν στη ταπείνωση και στην προσέγγιση του ακτίστου³⁴³. Ο Θεός πλάθει τον κόσμο δια του Λόγου καθυποτάσσοντας το σκότος

³³⁹ Αρχιμανδρίτης Εφραίμ Κουτσός, Καθηγουμένος Ιεράς Μεγίστης Μονής Βατοπαιδίου. «Ομιλία: Από το προσωπείο στο πρόσωπο κατά τον Άγιο Γρηγόριο τον Παλαμά», όπ. π.

³⁴⁰ Γιαγκάζογλου, Σταύρος. *Το ήθος του προσώπου*. ΕΚΠΑ. www.uoa.gr. Ανάκτηση: 21-11-2024

³⁴¹ Βασίλειος Γοντικάκης, όπ. π.

³⁴² Σάββας Πατσαλίδης, όπ. π.

³⁴³ Γεώργιος Παύλου, «Το μικρό, το μεγάλο και το πολύπλοκο. Δυνατότητες και όρια της επιστημονικής γνώσης», Αντίφωνο, Δημοσίευση: 1-12-2009, Ανάκτηση: 4-8-2025, <https://antifono.gr/%CF%84%CE%BF-%CE%BC%CE%B9%CE%BA%CF%81%CF%8C-%CF%84%CE%BF-%CE%BC%CE%B5%CE%B3%CE%AC%CE%BB%CE%BF->

και το μυστήριο της σιωπής. Με τον Λόγο ο Θεός δημιουργεί τον κόσμο «*καὶ εἶπεν ὁ Θεὸς· γενηθήτω φῶς· καὶ ἐγένετο φῶς*» (Γεν. 1,3). Ο Ευαγγελιστής Ιωάννης τονίζει την προϋπαρξη του Λόγου «*Ἐν ἀρχῇ ἦν ὁ Λόγος, καὶ ὁ Λόγος ἦν πρὸς τὸν Θεόν, καὶ Θεὸς ἦν ὁ Λόγος*» (Ιωαν. 1,1). Ο Λόγος για τον Άγιο Μάξιμο είναι το πρόσωπο του Χριστού. Είναι ο Υἱός και ο Λόγος του Θεού που γνωρίζει τον Θεό μέσω της αγαπητικής σχέσης Του με Αυτόν. Ο άνθρωπος γνωρίζει τον Θεό μόνο δια του Λόγου Του. Ο Θεός γνωρίζεται, λοιπόν, μόνο από τον Υἱό Του και γι' αυτό είναι και ο Λόγος Του.

Ο Λόγος είναι η φυσική πηγή της δόξας του Θεού, στην οποία ο άνθρωπος μετέχει κατά χάριν. Αυτό, όμως, δεν σημαίνει ότι ο άνθρωπος μετέχει και στην ουσία του Λόγου³⁴⁴. Όπως αναφέρει ο Μέγας Βασίλειος ο Υἱός του Θεού ονομάστηκε Λόγος για να δειχθεί ότι προήλθε από τον νου, ότι γεννήθηκε απαθώς και γιατί είναι εικόνα αυτού που τον γέννησε και τον φέρει ολόκληρο στον εαυτό του³⁴⁵. Έγινε, λοιπόν, ο Υἱός του Θεού άνθρωπος, λέει ο άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς, για να δείξει ότι η ανθρώπινη φύση έχει μια τέτοια συγγένεια με τον Θεό, ώστε να μπορεί να ενωθεί μαζί του σε μια υπόσταση. Έγινε άνθρωπος, «*ἵνα τίμησῃ τὴν σάρκα καὶ αὐτὴν τὴν θνητὴν*»³⁴⁶.

Η έννοια του Λόγου δεν είναι απλά μια ιδιότητα του όντος αλλά εκφράζει την προσωπική υπόσταση του Θεού και του ανθρώπου³⁴⁷. Η έλευση του σαρκωμένου Λόγου έδωσε τη δυνατότητα στον άνθρωπο να έλθει σε πραγματική κοινωνία ζωής με τον πλάστη και να ενωθεί μαζί Του, να λάβει την εμπειρία της Χάριτος του Θεού, να αγιαστεί, να φωτιστεί, να θεωθει³⁴⁸. Η Ενανθρώπιση του Λόγου είναι έργο της

[%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CF%84%CE%BF-%CF%80%CE%BF%CE%BB%CF%8D%CF%80%CE%BB%CE%BF%CE%BA%CE%BF-%CE%B4%CF%85%CE%BD/](#)

³⁴⁴ π. Ιωάννης Ρωμανίδης, *Πατερική Θεολογία*, όπ. π., σ. 20.

³⁴⁵ Μέγας Βασίλειος, *Ομιλία Εἰς τὸν Ἐν ἀρχῇ ἦν ὁ λόγος*, PG31, σ. 472-481

³⁴⁶ Γεώργιος Μαντζαρίδης, «Ἡ σιωπή και ὁ λόγος τοῦ άγ. Γρηγόριου τοῦ Παλαμά», όπ. π.

³⁴⁷ Σταύρος Γιαγκάζογλου, «Ο λόγος του Θεού και η θεολογία του ενανθρωπήσαντος Λόγου στην Ορθόδοξη Παράδοση». *Θεολογία*, 2-2011, σ. 15)

³⁴⁸ Αρχιμ. Γεώργιος Καψάνης, «Ο Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς διδάσκαλος της θεώσεως», όπ. π., σ.

θείας φιλανθρωπίας³⁴⁹, με την οποία ο άνθρωπος αποκτά προσωπικές σχέσεις με τον Θεόν³⁵⁰. Ο άνθρωπος μεταμορφώνεται και μετέχει στον Λόγο με την ενσάρκωση του Λόγου³⁵¹. Ο Υιός του Θεού μετά την Ενσάρκωση είναι δια παντός ενωμένος με την ανθρώπινη φύση στο πρόσωπο του Χριστού³⁵². Στην ενανθρώπιση του ο Λόγος σιωπά θεϊκά για να συμπεριλάβει την ανθρώπινη φύση³⁵³. Με το Πάθος μέσα στην σιωπή μιλά με την ταπείνωση και εκδηλώνει την απέραντη αγάπη του Θεού³⁵⁴.

Την απόλυτη έκφραση της αγάπης ενσαρκώνει το πρόσωπο του Χριστού. Εκεί ο λόγος ως ομιλία δεν έχει καμιά αξία αλλά η ίδια η πράξη, η οποία τελέστηκε εν σιωπή. Ο ίδιος ο Χριστός είναι ο λόγος του Θεού και σιωπηρά δέχεται το Πάθος Του³⁵⁵. Άρα, η σιωπή είναι ο χώρος που αποκαλύπτεται ο Λόγος. Η σιωπή του Λόγου λογοποιεί την παράλογη λογική του πεπτωκότος ανθρώπου³⁵⁶ διότι δεν υπάρχει λόγος ανώτερος από τον Λόγο³⁵⁷. Σιωπηλά ανασκάπτει τις καρδιές, αποκόπτει τον άλογο εγωϊσμό, δένει τα τραύματα, ζωντανεύει την ερειπωμένη πίστη, ετοιμάζει την εξανάσταση³⁵⁸. Με τη σιωπή Του ο Λόγος δείχνει πώς υπερβαίνουν τον χρόνο, τον λόγο, τη λογική και ανθρώπινη αίσθηση οι αιώνιες αλήθειες, οι στεναγμοί του Αγίου Πνεύματος και τα μυστήρια της χάριτος του Θεού³⁵⁹ και πώς αναδεικνύεται η μοναδικότητα του Προσώπου.

Ο άνθρωπος μπορεί να γίνει πρόσωπο, γιατί έχει δημιουργηθεί κατ' εικόνα του Θεού Λόγου. Στο πρόσωπο του Χριστού έχει ενωθεί υποστατικά η τέλεια θεία

³⁴⁹ Νικόλαος Ματσούκας, *Θεολογία, κτισιολογία, εκκλησιολογία κατά τον Μέγαν Αθανάσιον*, Θεσσαλονίκη: Κυριακίδη, 2016, σ. 79

³⁵⁰ π. Ιωάννης Ρωμανίδης, *Πατερική Θεολογία*, όπ.π., σ. 145.

³⁵¹ Σταύρος Γιαγκάζογλου, «Ο λόγος του Θεού και η θεολογία του ενανθρωπήσαντος Λόγου στην Ορθόδοξη Παράδοση». σ. 14

³⁵² π. Ιωάννης Ρωμανίδης, *Πατερική Θεολογία*, όπ.π., σ. 148)

³⁵³ Χριστόφορος Παπαδόπουλος, «Η Χριστολογία ως η αληθινή Ανθρωπολογία», ΠΕΜΠΤΟΥΣΙΑ, Δημοσίευση: 27-7-2018, Ανάκτηση: 26-11-2024, <https://www.pemptousia.gr/2018/07/i-christologia-os-i-alithini-anthropologia/>

³⁵⁴ Χριστόφορος Παπαδόπουλος, όπ. π.

³⁵⁵ Γεώργιος Παύλου, όπ. π.

³⁵⁶ Παναγιώτης Σαμάτης, όπ. π.

³⁵⁷ Αθανάσιος Φραγκόπουλος, *Στη Γέννηση του Σωτήρος Χριστού*, Αθήνα: Αδελφότης Θεολόγων "Ο Σωτήρ", 2013

³⁵⁸ Παναγιώτης Σαμάτης, όπ. π.

³⁵⁹ Γεώργιος Παύλου, όπ. π.

φύση με την τέλεια ανθρώπινη φύση, αδιαιρέτως και ασυγχύτως³⁶⁰. Ο τέλειος Θεός έζησε στη γη ως άνθρωπος, προσλαμβάνοντας τον πόνο, τη θλίψη, την αγωνία, όλα τα του ανθρώπου πλην της αμαρτίας, για να θεραπεύσει τον άνθρωπο από τις αμαρτίες του και να του δώσει τη δύναμη και τη δυνατότητα να απελευθερωθεί από αυτές. Έγινε άνθρωπος για να καταλύσει τα έργα του διαβόλου και να καταπατήσει τον θάνατο *«ἐπεὶ οὖν τὰ παιδιά κεκοινώνηκε σαρκὸς καὶ αἵματος, καὶ αὐτὸς παραπλησίως μετέσχε τῶν αὐτῶν, ἵνα διὰ τοῦ θανάτου καταργήσῃ τὸν τὸ κράτος ἔχοντα τοῦ θανάτου, τοῦτ' ἔστι τὸν διάβολον, καὶ ἀπαλλάξῃ τούτους, ὅσοι φόβῳ θανάτου διὰ παντὸς τοῦ ζῆν ἔνοχοι ἦσαν δουλείας»* (Εβρ. 2,14-15). Η καταπολέμηση της αμαρτίας και η απελευθέρωση του ανθρώπου από τις υλικές ανάγκες, από την ιδιοτέλεια και από τον φόβο του θανάτου μπορεί να επιτευχθεί μέσω της εν Χριστῷ αγάπης και της πνευματικής ζωής.

Η εν Χριστῷ αγάπη δωρίζει στον άνθρωπο την πραγματική ελευθερία και σωτηρία, η οποία είναι απαλλαγμένη από κάθε ανάγκη και ιδιοτέλεια. Κατά τη βιβλική και πατερική παράδοση η σωτηρία ταυτίζεται με την κατ' εικόνα Θεοῦ ελευθερία και αγάπη *«ζητεῖτε δὲ πρῶτον τὴν βασιλείαν τοῦ Θεοῦ καὶ τὴν δικαιοσύνην αὐτοῦ, καὶ ταῦτα πάντα προστεθήσεται ὑμῖν»* (Ματθ. 6, 33) *«ἀνθ' ὧν ὅσα ἐν τῇ σκοτίᾳ εἶπατε, ἐν τῷ φωτὶ ἀκουσθήσεται, καὶ ὁ πρὸς τὸ οὐρ ἐλάλησατε ἐν τοῖς ταμείοις, κηρυχθήσεται ἐπὶ τῶν δωματίων»* (Λουκ.12, 3). Εφόσον η αγάπη του συμφέροντος είναι ξένη προς τη φύση του Θεοῦ, το γνώρισμα της κατά Χριστόν αγάπης είναι η ελευθερία από κάθε ανάγκη. Η δε αγάπη *«οὐκ ἀσχημονεῖ, οὐ ζητεῖ τὰ ἑαυτῆς, οὐ παροξύνεται, οὐ λογίζεται τὸ κακόν»* (Α΄ Κορ.13, 5) και ιδιοτέλεια³⁶¹. Ο άνθρωπος με αυτόν τον τρόπο ομοιάζει τον Θεό και αντιλαμβάνεται τον αρχικό του προορισμό δηλαδή την δια της αγάπης τελείωση.

Στον εν μετανοία άνθρωπο δωρίζεται το χάρισμα της νοεράς προσευχής από τον ίδιο τον Θεό³⁶². Όταν ο νους του ανθρώπου βρει και ζει στην καρδιά ως τον οικείο τόπο προσευχής, τότε ο άνθρωπος ικανούται να προσεύχεται νοερά,

³⁶⁰ Αρχιμ. Εφραίμ Κουτσός, «Ομιλία: Από το προσωπείο στο πρόσωπο κατά τον Άγιο Γρηγόριο τον Παλαμά», όπ. π.

³⁶¹ π. Ιωάννης Ρωμανίδης, *Το προπατορικό αμάρτημα*. Αθήνα: Πουρνάρας, 1989, σσ. 110-111.

³⁶² Ιερομόναχος Ιωάννης Gascuel, όπ. π., σ. 9

καρδιακά³⁶³. Όταν η προσευχή αυτοενεργείται με τη νοερά ενέργεια μέσα στην καρδιά, τότε κυριαρχεί η αδιάλειπτη προσευχή, η συνεχής ανάμνηση του Ιησού μέσα στην καρδιά του, ενώ ταυτόχρονα ασχολείται με τις καθημερινές εργασίες του³⁶⁴. Με την ευχή του Ιησού, το «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με» ο άνθρωπος αποκτά θείο φωτισμό, ώστε να διακρίνει και να πολεμά τους αμαρτωλούς λογισμούς και να μεταμορφώνει τα πάθη. Όταν αρχίσει αυτή η μεταμόρφωση των παθών, ο πιστός εισέρχεται στη θεωρία και ανακαλύπτει την νοερά ενέργεια μέσα του. Τότε είναι που συμβαίνει η ένωση του νου και καρδιάς³⁶⁵. Ο άνθρωπος απελευθερώνεται από τα δεσμά των παθών και κατακτά την πραγματική ελευθερία. Η μνήμη του Θεού τρέφει και αυξάνει τον θείο έρωτα και την αγάπη προς τον πλησίον. Φαινομενικά πρόκειται για εσωστρέφεια, η οποία όμως, οδηγεί και καλλιεργεί την εν ταπεινώσει και αγάπη κοινωνικότητα. Ο άνθρωπος βιώνει την ενότητα, τη θεία χάρη στην ψυχή και σε όλη του την ύπαρξη. Τότε, αποκαθίστανται στην φυσιολογική τους λειτουργία οι ψυχικές και σωματικές δυνάμεις του ανθρώπου. Αποκαλύπτονται θείες θεωρίες για το άρρητο μυστήριο του Θεού και επικρατεί ειρήνη στην καρδιά του ανθρώπου³⁶⁶.

Η τελειότερα ένωση με τον Θεό επιτυγχάνεται όταν ο προσευχόμενος «αρπαγεί» στη θεωρία του ακτίστου Φωτός. Με τη θέα του ακτίστου Φωτός βιώνει πλέον ο χριστιανός την ακατάληπτη και άρρητη θέωση, την άμεση θεοπτία. Στην επίγεια ζωή οι άνθρωποι μπορούν να προγευθούν τη θεοπτία, αλλά είναι κάτι το οποίο έχει διαφυλαχθεί για τα έσχατα. Η θέωση ως οντολογική ολοκλήρωση του ανθρώπου σημαίνει την ένωση της κτιστής ανθρώπινης φύσης με τον Τριαδικό Θεό μέσω των ακτίστων ενεργειών. Το πλήρωμα της θεώσεως έχει διαφυλαχθεί για τα έσχατα, όμως και σε αυτήν εδώ τη ζωή πάσχουμε τη θέωση ως μία πρόγευση³⁶⁷.

³⁶³ Αρχιμ. Εφραίμ Κουτσός, «Ομιλία: Από το προσωπίο στο πρόσωπο κατά τον Άγιο Γρηγόριο τον Παλαμά», όπ. π.

³⁶⁴ Αρχιμ. Εφραίμ Κουτσός, «Ομιλία: Από το προσωπίο στο πρόσωπο κατά τον Άγιο Γρηγόριο τον Παλαμά», όπ. π.

³⁶⁵ Αρχιμ. Εφραίμ Κουτσός, «Ομιλία: Από το προσωπίο στο πρόσωπο κατά τον Άγιο Γρηγόριο τον Παλαμά», όπ. π.

³⁶⁶ Αρχιμ. Εφραίμ Κουτσός, «Ομιλία: Από το προσωπίο στο πρόσωπο κατά τον Άγιο Γρηγόριο τον Παλαμά», όπ. π.

³⁶⁷ Αρχιμ. Εφραίμ Κουτσός, «Ομιλία: Από το προσωπίο στο πρόσωπο κατά τον Άγιο Γρηγόριο τον Παλαμά», όπ. π.

Ο λόγος, λοιπόν, είναι δύναμη και φανέρωση. Ο Χριστός είναι ο σαρκωμένος Λόγος, που θα αποκαλύψει την Αλήθεια του Πατρός, θα φανερώσει το είναι του ανθρώπου και θα ενώσει όλους τους ανθρώπους που έχουν καλλιεργήσει την αγάπη, την ταπείνωση και τη διάκριση. Ο Λόγος αποκαλύπτει ότι η σιωπή διασώζει γιατί η σιωπή δεν είναι η απουσία φωνής, αλλά η παρουσία του Θεού ή αλλιώς ο χώρος όπου ο Θεός κοινωνεί μυστικά με τους ανθρώπους. Μέσω του Λόγου αποκαλύπτεται το άρρητο μυστήριο του Θεού, η αγάπη Του, η αλήθεια Του που υπερβαίνει κάθε ανθρώπινο λόγο³⁶⁸.

Στη ζωή του πολλές φορές ο άνθρωπος καλείται να επιλέξει ανάμεσα στον λόγο και στη σιωπή. Γι' αυτό πολλές φορές νιώθει κανείς ότι είναι πιο εύκολο να μιλήσει παρά να σιωπήσει τελείως αγναντεύοντας τον χρόνο και τον χώρο, την ιστορία, το παρελθόν, το μέλλον, τα έσχατα. Για να ακούσει κανείς τον Λόγο πρέπει να σιωπήσει ο ατομικός υποκειμενικός λόγος, να εισέλθει στη βώσα σιωπή και να ακούσει άρρητους λόγους. Δε πρέπει να μιλά για να επιβληθεί αλλά μόνο διότι αγαπά. Πρέπει να μιλά για τον συνάνθρωπο και όχι για τον εαυτό του. Αυτή είναι η φύση του εν σιωπή λόγου. Ελευθερώνει τον άνθρωπο από όποια ανάγκη κατέχει, όπως το να εξουσιάζει, να καταχράται και να επιβάλλεται³⁶⁹. Εκείνος που γνωρίζει να σιωπά και να πενθεί για την αμαρτωλότητα του, να πενθεί για κάθε τι που τον οδηγεί στην απομάκρυνση του Θεού, είναι άνθρωπος πνευματικά σοφός. Έτσι, η σιωπή αποκτά ιδιαίτερη θέση στην πνευματική και ψυχική κατάσταση του ανθρώπου.

³⁶⁸ Χριστόφορος Παπαδόπουλος, *όπ. π.*

³⁶⁹ Γεώργιος Παύλου, *όπ. π.*

Κεφάλαιο 6 Η σημασία της σιωπής στην πνευματική και ψυχική κατάσταση του ανθρώπου

Η σιωπή και ο λόγος εκλαμβάνονται ως πράγματα αντίθετα στην καθημερινή μας ζωή καθώς θεωρείται ότι ο λόγος διαλύει τη σιωπή και η σιωπή διακόπτει τον λόγο³⁷⁰. Η απουσία επιθυμίας μόνωσης και σιωπής είναι η ασθένεια του σύγχρονου ανθρώπου. Πολλοί φοβούνται την ησυχία, φοβούνται τη μοναξιά και τον ελεύθερο χρόνο, γιατί δεν έχουν με τι να γεμίσουν το υπαρξιακό τους κενό³⁷¹. Υπάρχουν επίσης, άνθρωποι, που δεν διαθέτουν σιωπή, ενώ ταυτόχρονα σκοτώνουν τη σιωπή γύρω τους. Η αιτία που οι άνθρωποι φοβούνται τη σιωπή³⁷² είναι γιατί στην καθημερινή ζωή τείνουν να συνδέουν συνήθως τον λόγο με την ύπαρξη και τη σιωπή με την ανυπαρξία. Στην πραγματικότητα, όμως, ο ανθρώπινος λόγος είναι κενός και φανερώνει την ανυπαρξία. Για τον άνθρωπο ο θάνατος αποτελεί το έσχατο όριο των δυνάμεών του, φανερώνει την αβεβαιότητα και την ουσιαστική κενότητα του λόγου του³⁷³, φανερώνει ότι δεν μπορεί να αντιληφθεί ή να αισθανθεί κάτι πέρα από αυτό.

Παράλληλα, κάθε ανθρώπινος λόγος έχει μεγάλη αξία, όταν διαθέτει αντίκρουσμα στη σιωπή. Ακόμα περισσότερο, ο κάθε ανθρώπινος λόγος έχει τεράστια αξία, όταν είναι λόγος σιωπής³⁷⁴ και λόγος αγάπης. Η αγάπη δίνει στον άνθρωπο την εμπειρία της διατηρήσεως της ζωής του πέρα από την ατομικότητά του και παρέχει την αίσθηση της αθάνατης ζωής, της ζωής του Θεού της αγάπης³⁷⁵. Η αληθινή, όμως, αγάπη δε διατυπώνεται με λόγια, η ουσία της δεν περιορίζεται σε φραστικά σχήματα και εκφράζεται περισσότερο με τη σιωπή. Το γεγονός αυτό αποδεικνύει το ησυχαστικό παράδειγμα. Η σιωπή είναι κραυγή αγάπης και η απομόνωση είναι η εντατικοποίηση της κοινωνίας του ανθρώπου με τον Θεό³⁷⁶.

³⁷⁰ Γεώργιος Μαντζαρίδης, όπ. π.

³⁷¹ Μητρ. Βολοκολαμσκ Ιλαρίωνας Αλφέγιεφ, *Το μυστήριο της πίστης*, Αθήνα: εν πλω, 2011

³⁷² Γεώργιος Κουννούσης, «Η αρετή της σιωπής και η αγία ησυχία», όπ. π.

³⁷³ Γεώργιος Μαντζαρίδης, όπ. π.

³⁷⁴ Γεώργιος Μαντζαρίδης, όπ. π.

³⁷⁵ Γεώργιος Μαντζαρίδης, όπ. π.

³⁷⁶ Γεώργιος Μαντζαρίδης, όπ. π.

Η μυστική και πνευματική ζωή ξεκινά από τη σιωπή των χειλέων. Ο άνθρωπος πρέπει να αποφεύγει τις παρεκτροπές του προφορικού λόγου όπως είναι η πολυλογία, η κατάκριση, η αργολογία, η συκοφαντία, η αισχρολογία γιατί όταν σιωπά κανείς έχει την ευκαιρία να ακούσει τους άλλους και να αφουγκραστεί τα συναισθήματα του. Τα πολλά λόγια προδίδουν την απουσία εσωτερικής ζωής, την ανωριμότητα και την ελαφρότητα. Οφείλει κανείς να ακούει σιωπώντας κριτικά και να σιωπά ακούοντας προσεκτικά. Έτσι, η τέχνη του να ακούει κανείς τους άλλους είναι ανώτερη από την τέχνη της ομιλίας και της ευφράδειας³⁷⁷.

Η σιωπή στην καθημερινότητα αφορά την αγαπητική σχέση και αλληλεπίδραση με τον Θεό, τον συνάνθρωπο και τον εαυτό. Πολλές φορές σήμερα, η σιωπή ερμηνεύεται ως αδιαφορία για τους άλλους γιατί ο σημερινός άνθρωπος βρίσκεται βυθισμένος στις σκέψεις του και δεν παρακολουθεί ο,τι εξελίσσεται γύρω του. Αν όλα τα λόγια μοιάζουν, οι σιωπές διαφέρουν όλες μεταξύ τους και τις περισσότερες φορές μια διαπροσωπική σχέση εξαρτάται από την ποιότητα εκείνης της πρώτης σιωπής, την οποία διαμορφώνουν δύο ψυχές³⁷⁸. Η σιωπή ως μυστική αλληλεπίδραση με τους άλλους προσδίδει ασφάλεια, γνησιότητα και ειλικρίνεια. Σε αυτό το επίπεδο κάποιος μπορεί να σιωπάει ή γιατί του το επιβάλλουν, ή χρειάζεται να σκεφτεί τί έχει να πει, ή του έχουν ζητήσει και θέλει να ακούσει κάποιον άλλον, ή δυσκολεύεται και διστάζει να μιλήσει³⁷⁹.

Η σιωπή αφορά επίσης, και την αλληλεπίδραση του ανθρώπου με τον ίδιο τον εαυτό. Πολύ συχνά οι άνθρωποι παραπονιούνται για την κούραση που τους δημιουργεί το μυαλό τους, το οποίο δεν σταματάει να διαχέεται και να «μιλάει». Συνέχεια υπάρχουν σκέψεις που δημιουργούν θόρυβο μέσα στο κεφάλι του, επιζητούν την συνεχή προσοχή του και σπαταλούν αλόγιστα την ενέργεια του. Αυτού του είδους η ομιλία γίνεται πιο εύκολα αντιληπτή, όταν κάποιος είναι μόνος του. Το να μένει κάποιος με τον εαυτό του και να ακούει τι συμβαίνει μέσα του και να

³⁷⁷ Αρχιμ. Καλλίνικος Παπαδόπουλος, «Ομιλία: Σιωπή, το χάρισμα των ολίγων», Ιερός Ναός Κοιμήσεως της Θεοτόκου, Κιλκίς, 4-4-2017.

³⁷⁸ Γεώργιος Κουννούσης, «Η αρετή της σιωπής και η αγία ησυχία», σ.σ. 85-87.

³⁷⁹ Σεβαστιάνα Κουτρομπάνου, «Σιωπή: τα επίπεδα της και η ανεκτίμητη θεραπευτική της αξία, Psychology, Δημοσίευση: 13-4-2024, Ανάκτηση: 21-7-2025, <https://www.psychology.gr/psychotherapy-counselling/2626-siopi-kai-therapeftiki-axia.html>

συνομιλεί και με το σώμα του, είναι τόσο σημαντική επικοινωνία όσο και η επικοινωνία με τους άλλους γύρω του. Όμως, για να μπορέσει ο άνθρωπος να ζήσει μια τέτοια είδους εσωτερική επικοινωνία, χρειάζεται να υπάρξει σιωπή, προκειμένου να σωπάσουν οι συνεχόμενες, επίμονες και εναλλασσόμενες σκέψεις και ιδέες, οι οποίες τον απομακρύνουν από το εδώ και τώρα, από την επαφή με το σώμα του και τα συναισθήματά του³⁸⁰. Η σιωπή επομένως, βοηθά τον άνθρωπο να στρέφει τον νου του από τα εγκόσμια στα ουράνια, να ζεσταίνει την ψυχή και αυξάνει την έφεσή του προς τα πνευματικά. Ο άνθρωπος τότε, απεχθάνεται να έρχεται σε επαφή με τα μάταια, τα εφήμερα και τα παράλογα πράγματα γιατί η Χάρη του Θεού γεμίζει την ψυχή του³⁸¹. Με την εν γνώσει σιωπή καλλιεργείται η εσωστρέφεια που δείχνει τον δρόμο του Θεού και μέσα του αναδύεται η προσευχή και η συνομιλία με τον Θεό³⁸².

Ο συνηθισμένος πειρασμός στη ζωή συνίσταται στο ότι ο άνθρωπος αισθάνεται πάντα απασχολημένος, πάντα βιάζεται να προλάβει κάτι πολύ σημαντικό και φαίνεται ότι, αν ξοδέψει χρόνο στην προσευχή, δεν θα προλάβει να φέρει εις πέρας τις σημαντικές ασχολίες του. Αυτό, όμως, δεν σημαίνει ότι είναι υποχρεωτικό να φύγει στην έρημο, ώστε να αποκτήσει την εμπειρία της σιωπής. Είναι απαραίτητο να αφιερώσει κάποια λεπτά κατά τη διάρκεια κάθε ημέρας για να προσευχηθεί. Η συνήθεια της προσευχής διδάσκει τον άνθρωπο να συγκεντρώνεται γρήγορα, τον απαλλάσσει από τη διάσπαση ώστε να μπορεί πειθαρχεί τον νου. Όταν ο άνθρωπος παρασταθεί σε προσευχή ενώπιον του Θεού, οφείλει να ταπεινώνει τον εαυτό του διά του λογισμού του και να πλησιάσει τον Θεό με φρόνημα μικρού παιδιού. Η προσευχή, η σιωπή, η ταπείνωση και η μετάνοια, κατά τον Όσιο Ισαάκ τον Σύρο, είναι συνδεδεμένες άρρηκτα: «Όποιος αγαπά τη σιωπή διά της προσευχής συνομιλεί με τον Χριστό, αυτός αγαπά τη μοναξιά, όποιος όμως αγαπά να βρίσκεται μαζί με πολλούς ανθρώπους, αυτός είναι φίλος αυτού του κόσμου. Εάν αγαπάς τη μετάνοια, αγάπησε και την ησυχία»³⁸³.

³⁸⁰ Σεβαστιάνα Κουτρομπάνου, όπ. π.

³⁸¹ Όσιος Ισαάκ ο Σύρος, *Τα ευρεθέντα ασκητικά*, σ. 26

³⁸² Αρχιμανδρίτης Καλλίνικος Παπαδόπουλος, όπ. π.

³⁸³ Μητρ. Βολοκολαμσκ Αλφέγιεφ Ιλαρίωνας, «Σιωπή και Προσευχή-Το μυστήριο της πίστης», Ιερά Μονή Αγίας Τριάδας, Ανάκτηση: 16-9-2024, <https://www.isagiastriados.com/>

Στο πεδίο της προσωπικής ανάπτυξης, η σιωπή παίζει καθοριστικό ρόλο στην αυτογνωσία και τη διανοητική διαύγεια. Όταν ο άνθρωπος ησυχάζει σκόπιμα το μυαλό, συντονίζει την εσωτερική του φωνή, αποκτώντας ιδέες που συχνά πνίγονται από την εξωτερική φλυαρία. Αυτό το εσωτερικό ταξίδι είναι το κλειδί για την επίτευξη των προσωπικών στόχων καθώς η σιωπή βοηθά στην αντιμετώπιση του άγχους, στη διαχείριση του χρόνου, στην απομάκρυνση των περισπασμών, στην επίλυση προβλημάτων, στην καλλιέργεια της δημιουργικότητας και στον καθορισμό ορόσημων στην καριέρα, και εν τέλει σε αυτό που πραγματικά έχει σημασία³⁸⁴.

Η απόκτηση της εσωτερικής σιωπής είναι μια διαδικασία την οποία ο σημερινός άνθρωπος καλείται να διδαχθεί για να φτάσει εκεί. Όλοι οι άνθρωποι σήμερα, εκπαιδεύονται στο πώς να αναπτύξουν τη σκέψη τους και έτσι μαθαίνουν γρήγορα να δέχονται σαν πραγματικότητα μόνο ό,τι μπορούν να αντιληφθούν με τη σκέψη τους. Για να προχωρήσει όμως, ο άνθρωπος πέρα από αυτό θα πρέπει να αμφισβητήσει την παντοδυναμία του νου ως λογική και να αντιληφθεί ότι υπάρχει και το σώμα του, το οποίο περιέχει μια αλάνθαστη σοφία, να νιώσει την παρουσία των αισθήσεων του και την δύναμή τους, να γνωρίσει την αναπνοή του και τα άπειρα επίπεδα της, να αισθανθεί ψυχοσωματικά τα συναισθήματα του και να μάθει να αφουγκράζεται το σώμα του και να εμπιστεύεται ό,τι του λέει³⁸⁵. Θα πρέπει, δηλαδή, να ταπεινωθεί για να προσεγγίσει τον Θεό³⁸⁶. Απαιτείται προσοχή, νήψη και επιμέλεια της ψυχής για τη θεραπεία της από τα πάθη, ώστε να αποκτηθεί ο πνευματικός πλούτος και η ψυχική υγεία³⁸⁷.

Στον εργασιακό χώρο, η σιωπή μπορεί επίσης να χρησιμεύσει ως στρατηγικό εργαλείο. Σε περιβάλλοντα συνεργασίας, οι στιγμές σιωπής κατά τη διάρκεια συνεδριάσεων ή καταιγισμού ιδεών (brain-storming) επιτρέπουν τη βαθύτερη σκέψη και τελικά την υιοθέτηση πιο εκλεπτυσμένων ιδεών. Οι άνθρωποι που βιάζονται να μιλήσουν συχνά χάνουν πολύτιμες προοπτικές, ενώ εκείνοι που παίρνουν τον χρόνο τους είναι πιο πιθανό να συνεισφέρουν ουσιαστικές λύσεις. Η σιωπή βοηθά επίσης,

³⁸⁴ Πέγκυ Μπαμπάθα, όπ. π.

³⁸⁵ Σεβαστιάνα Κουτρομπάνου, όπ. π.

³⁸⁶ Μητρ. Θεσσαλονίκης Φιλόθεος Θεοχάρης και συν., όπ. π., σ. 39

³⁸⁷ Όσιος Ισαάκ ο Σύρος, Τα ευρεθέντα ασκητικά, σ. 80

στην ουσιαστική λήψη αποφάσεων. Μια περίοδος περισυλλογής μεταξύ ερεθίσματος και απάντησης επιτρέπει τη μελετημένη ανάλυση και αποτρέπει βιαστικές αποφάσεις που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε λάθη και αστοχίες³⁸⁸.

Οι άνθρωποι, όταν αντιμετωπίζουν διάφορα ζητήματα ή προβλήματα, τότε στρέφονται στον Θεό. Θεωρούν πως όταν ο Θεός σιωπά, δεν απαντά στις προσευχές τους και δεν τους βοηθάει. Πολλοί εκλαμβάνουν τη σιωπή Του ως ένδειξη του ότι ο Θεός “δεν υπάρχει” ή ότι “πέθανε”. Ωστόσο, δεν αναλογίζονται σε ποιά θέση φέρνουν τον Θεό με τα πάθη τους, τις αδικίες τους, και ότι δεν έχει άλλη επιλογή παρά να σιωπήσει. Εκείνος διακριτικά παρακολουθεί την πορεία κάθε ανθρώπου σεβόμενος την ελευθερία του καθενός. Τον αφήνει να σφάλει, να σκοντάψει και όταν πέσει είναι εκεί για να του συμπαρασταθεί. Αν όμως, ο άνθρωπος στραφεί προς Αυτόν με μετάνοια, τότε έρχεται γρήγορα, γρηγορότερα από όσο περίμενε κανείς. Εκείνος γνωρίζει τις ανάγκες του καθενός τα αιτήματα του και προστρέχει να τα εκπληρώσει ή να κάνει το καλύτερο για τον άνθρωπο. Η σιωπή του Θεού έχει λόγο, νόημα, σκοπό και αξία γιατί απομακρύνει από την επιπολαιότητα της βιασύνης, διδάσκει την υπομονή, την καρτερία, την ταπείνωση, την ελπίδα³⁸⁹. Λαθεμένα η Σιωπή του Θεού φαίνεται παράλογη, ανόητη και προκλητική στους ανυπόμονους και βιαστικούς³⁹⁰ καθώς είναι η πιο εύλωτη και ευγενική απάντησή Του στους ανθρώπους³⁹¹. Είναι η απόδειξη ότι σέβεται απόλυτα την ελευθερία του ανθρώπου και δεν θεωρεί τον άνθρωπο εργαλείο ή εξάρτημα του³⁹². Δηλώνει την παρουσία Του και όχι την απουσία Του καθώς συνοδεύει τον άνθρωπο πάντα και παντού³⁹³.

³⁸⁸ Πέγκυ Μπαμπάθα, όπ. π.

³⁸⁹ Μοναχού Μωυσέως Αγιορείτου, «Η ανυπόφορη σιωπή του Θεού και η βίωση της στη σιγή του ανθρώπου», Βήμα Ορθοδοξίας, Δημοσίευση: 31-8-2013, Ανάκτηση: 20-6-2025, <https://www.vimaorthodoxias.gr/theologikos-logos-diafora/i-anypofori-siopi-tou-theoy-kai-i-viosi-tis-ti-sigi-tou-anthropou/>

³⁹⁰ Μοναχού Μωυσής Αγιορείτου, «Η ανυπόφορη σιωπή του Θεού και η βίωση της στη σιγή του ανθρώπου», όπ. π.

³⁹¹ Γέροντας Σωφρόνιος Έσσεξ, «Η σιωπή του Θεού είναι η πιο ευγενική απάντησή Του», Orthodox times, Δημοσίευση: 3-3-2022, Ανάκτηση: 26-11-2024, [Η σιωπή του θεού, η πιο ευγενική απάντησή Του - Orthodox Times](#)

³⁹² Μητροπολίτης Θεσσαλονίκης Φιλόθεος Θεοχάρης και συν., όπ. π., σ. 28

³⁹³ Μητροπολίτης Θεσσαλονίκης Φιλόθεος Θεοχάρης και συν., όπ. π., σ. 28

Ένα από τα πιο βαθιά διδάγματα της σιωπής είναι ότι δεν χρειάζεται να λέγονται τα πάντα³⁹⁴. Γιατί η ζωή με τον Θεό αρχίζει, αφού τα λόγια και οι λογισμοί σωπάσουν, τα επίγεια έργα παύουν να συνιστούν προτεραιότητα και στην ψυχή του ανθρώπου απελευθερωθεί μέρος, το οποίο μπορεί να αναπληρώσει ο Θεός³⁹⁵. Η συνεχής ομιλία συχνά πηγάζει από την ανάγκη να καλυφθούν κενά ή από τον φόβο παρεξηγήσεων και εκεί ακριβώς φαίνεται η αξία της σιωπής. Ο άνθρωπος με το να μην αντιδρά αμέσως, αποφεύγει να λέει πράγματα για τα οποία μπορεί αργότερα να μετανιώσει. Έτσι, η σιωπή συνδράμει στο να αποφεύγονται οι συγκρούσεις και μπορεί να καλλιεργηθεί μια πιο καρποφόρα επικοινωνία καθώς η σιωπή επιτρέπει στον άνθρωπο να ακούει όχι μόνο τους άλλους αλλά και τον ίδιο του τον εαυτό. Η επιλογή της σιωπής, λοιπόν, δεν σημαίνει ότι αποσύρεται ο άνθρωπος από τον κόσμο αλλά εμπλέκεται μαζί του πιο ουσιαστικά. Η σιωπή δίνει χώρο στον άνθρωπο να σκεφτεί κριτικά και να συνδεθεί βαθιά με τη ζωή του Θεού. Σε μια κοινωνία που σημασιοδοτεί μονάχα τον θόρυβο, η σιωπή φαίνεται να είναι τελικά μια μορφή σοφίας και ίσως η πιο ισχυρή δύναμη σε συνδυασμό με τη διάκριση³⁹⁶.

³⁹⁴ Πέγκυ Μπαμπάθα, *όπ. π.*

³⁹⁵ Μητρ. Βολοκολαμσκ Ιλαρίωνας Αλφέγιεφ, «Σιωπή και Προσευχή-Το μυστήριο της πίστης», *όπ. π.*

³⁹⁶ Πέγκυ Μπαμπάθα, *όπ. π.*

Κεφάλαιο 7 Σιωπή και διάκριση

Η σιωπή και η διάκριση είναι δυο έννοιες που συνδέονται άρρηκτα μεταξύ τους. Η σιωπή δεν είναι απλά η απουσία λόγου αλλά μια ενεργητικά ηθελημένη κατάσταση όπου ο άνθρωπος αποφεύγει να κρίνει ή αποφεύγει να βιαστεί να κρίνει³⁹⁷. Η διάκριση είναι η ικανότητα να διακρίνει ο άνθρωπος το καλό από το κακό, την αλήθεια από το ψέμα και να δρα αναλόγως³⁹⁸. Η απουσία διάκρισης στερεί στον ανθρώπινο νου και στην ανθρώπινη φύση τη σωφροσύνη. Γεννά την υπερβολή, τον φανατισμό, την ένοχη σιωπή, την άδικη κατάκριση, την οπισθοχώρηση από τον δρόμο που οδηγεί στην Βασιλεία του Θεού, τη δειλία, τη βραδύτητα του πνεύματος, την εμμονή, τη στείρα και μη καρποφόρα ζωή, τη μνησικακία προς τον συνάνθρωπο και τον Θεό³⁹⁹.

Ο μη έχων διάκριση αδυνατεί να ξεχωρίσει την απόσταση μεταξύ του άκτιστου Θεού και της κτιστής πραγματικότητας που τον περιβάλλει, θεωρώντας πως τα πάντα είναι έρμαιο των λογικών εγωκεντρικών αποφάσεων του κατά τον Άγιο Ιωάννη της Κλίμακας. Είναι ο άνθρωπος που παρουσιάζει φθόνο, μνησικακία, πονηρία και αναισθησία⁴⁰⁰. Παρατηρείται πολλές φορές και ο χριστιανός να μην έχει διάκριση ως οφείλει να έχει⁴⁰¹. Τυγχάνει πολλές φορές ο άνθρωπος να καταπιέζεται να αγιάσει, αγνοώντας την αρετή της διάκρισης, ώστε να παράγει εν τέλει φθορά στον εαυτό του και στους άλλους καθώς γίνεται ακραίος, νευρικός, επιπόλαιος, ρηχός, πρόχειρος⁴⁰².

Αντίθετο της σιωπής είναι η πολυλογία. Η πολυλογία είναι ο διασκορπισμός του νου⁴⁰³ και μπορεί να είναι και αφορμή πλήξης. Ο φλύαρος κουράζει γιατί

³⁹⁷ Μητρ. Λεμεσού Αθανάσιος Νικολάου, «Ομιλίες πατρός Αθανασίου Μητροπολίτη Λεμεσού: Η αρετή της σιωπής μέσα από τη διάκριση», Δημοσίευση: 31-3-2013, Ανάκτηση: 7-10-2025, [Η αρετή της σιωπής μέσα από τη διάκριση - γ.Αθανάσιος Λεμεσού](#)

³⁹⁸ Μητρ. Λεμεσού Αθανάσιος Νικολάου, «Ομιλίες πατρός Αθανασίου Μητροπολίτη Λεμεσού: Η αρετή της σιωπής μέσα από τη διάκριση», όπ. π.

³⁹⁹ Άγιος Ιωάννης Κλίμακος, *Κλίμαξ*, σ.363-386

⁴⁰⁰ Άγιος Ιωάννης Κλίμακος, όπ. π., σ.363-386

⁴⁰¹ Άγιος Ιωάννης Κλίμακος, όπ. π., σ.363-386

⁴⁰² Άγιος Ιωάννης Κλίμακος, όπ. π., σ.363-386

⁴⁰³ Μητρ. Λεμεσού Αθανάσιος Νικολάου, «Ομιλίες πατρός Αθανασίου Μητροπολίτη Λεμεσού: Η αρετή της σιωπής μέσα από τη διάκριση», όπ. π.

δυσκολεύεται να επικεντρώσει το ενδιαφέρον του λόγου του σε συγκεκριμένα σημεία, με αποτέλεσμα, αν δεν βρίσκει αγάπη από την πλευρά των ακροατών του, να καταλήγει σε ωχαδελφισμό. Αγνοεί ότι κουράζει, δεν έχει μέτρο, διάκριση διότι νιώθει ότι αυτό που έχει να πει είναι σημαντικό, ότι οι άλλοι οφείλουν να τον ακούσουν⁴⁰⁴. Η πολυλογία λέει ο Άγιος Ιωάννης της Κλίμακος, είναι σημάδι της πνευματικής αγνωσίας⁴⁰⁵ και δημιουργεί περισσότερα τραύματα γιατί ο άνθρωπος, ο οποίος γνώρισε τα παραπτώματά του, χαλιναγωγεί τη γλώσσα του. Ενώ ο πολύλογος δεν γνώρισε ακόμα τον εαυτό του⁴⁰⁶. Υποστηρίζει ότι δεν είναι εκ της ποσότητας των λόγων που μετράται η πολυλογία, αλλά εκ της ποιότητας των λόγων. Ένας άνθρωπος μπορεί να ευεργετήσει τον αδελφό του, όταν σιωπηλά κάθεται και τον ακούει, του μιλάει, τον στηρίζει και του διηγείται τα μεγαλεία του Θεού. Αυτή είναι η εν διακρίσει σιωπή και ο λόγος που ευωδιάζει την αγάπη και τη Χάρη του Θεού. Είναι η σιωπή των λόγων και του νου, εκεί όπου ακούγεται όντως ο Λόγος του Θεού⁴⁰⁷. Ο Άγιος Ιωάννης της Κλίμακας αναφέρει ότι ο άνθρωπος δεν μπορεί να φθάσει ασφαλώς στο μέτρο οποιασδήποτε αρετής, αν στην πνευματική του προσπάθεια απουσιάζει η διάκριση. Αντίθετα, κάθε πράξη που γίνεται αδιάκριτα, ακόμα και αν έχει καλό αποτέλεσμα δεν οδηγεί σε πνευματική ανάταση, γιατί στερείται του πραγματικού σκοπού, που είναι η δοξολογία του Θεού, μέσα από την ορθοπραξία της βιωματικής και ευσεβούς πίστης⁴⁰⁸.

Ο φλύαρος λέγεται και αμετροεπής γιατί δεν ελέγχει τα όσα θα πει, θα μιλήσει κάποτε με θυμό και θα κάνει τους άλλους να θυμώσουν. Ο αμετροεπής δεν μπορεί να νιώσει ότι στην υπέρβαση του χρόνου η κόπωση θα φθείρει την αγάπη. Συνήθως, τα λόγια που ειπώνονται από τον αμετροεπή αποσκοπούν στο να δικαιολογήσει τον

⁴⁰⁴ Πρωτοπρεσβύτερος Θεμιστοκλής Μουρτζανός, (2020, 12 19). «Πολυλογία και Σιωπή», Πεμπτουσία, Δημοσίευση: 19-12-2020, Ανάκτηση: 26-6-2024, <https://www.pemptousia.gr/2020/12/polilogia-ke-siopi/>

⁴⁰⁵ Μητρ. Λεμεσσού Αθανάσιος Νικολάου, «Ομιλία: Η αρετή της σιωπής». Δημοσίευση: 22-3-2014, Ανάκτηση 1-10-2025, <https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=%cf%80.%ce%91%ce%b8%ce%b1%ce%bd%ce%ac%cf%83%ce%b9%ce%bf%cf%82+%ce%9b%ce%b5%ce%bc%ce%b5%cf%83%ce%bf%cf%8d+%ce%97+%ce%b1%cf%81%ce%b5%cf%84%ce%ae+%cf%84%ce%b7%cf%82+%cf%83%ce%b9%cf%89%cf%80%ce%ae%cf%82+%c>

⁴⁰⁶ Μητρ. Λεμεσσού Αθανάσιος Νικολάου, «Ομιλία: Η αρετή της σιωπής», όπ. π.

⁴⁰⁷ Μητρ. Λεμεσσού Αθανάσιος Νικολάου, «Ομιλία: Η αρετή της σιωπής», όπ. π.

⁴⁰⁸ Άγιος Ιωάννης Κλίμακος, *Κλίμαξ*, όπ. π., σ.363-386

εαυτό του ή γιατί είναι κενόδοξος⁴⁰⁹. Η κενοδοξία είναι πάθος της ψυχής και απόδειξη της αδιακρίσιας. Ο κενόδοξος καυχιέται για ό,τι νομίζει πως έχει, για να τον επαινέσουν οι άλλοι, για να γοητεύσει. Σκοπός του είναι να εξαπατήσει τον εαυτό του αλλά τελικά εξαπατά τον άλλον. Ζει ένα πνευματικό κενό, αναζητώντας αδιάκριτα την ανθρώπινη αποδοχή και αναγνώριση και αγνοώντας τη θεία. Ο λόγος υπέρ του εαυτού του τρέφει τον κενόδοξο αλλά δεν του εξασφαλίζει την αλήθεια⁴¹⁰. Χρησιμοποιεί τον λόγο για να αποδειχθεί η σπουδαιότητα του, αγνοώντας ότι μόνο μέσω της σιωπής λάμπει κανείς.

Η έλλειψη διακρίσεως εκδηλώνεται με την παρρησία, «τη ψυχόλεθρο παρρησία» όπως την ονομάζουν οι Πατέρες. Ονομάζεται ψυχόλεθρος γιατί παρακινείται από εγωκεντρικές κινήσεις, οι οποίες φανερώνουν ότι δεν υπάρχει αγάπη προς τον άλλον. Είναι το παράλογο και παράτολμο θάρρος ή η προσβλητική εξοικείωση που μπορεί να καλλιεργήσει κανείς με έναν άλλο άνθρωπο. Αυτό δεν είναι σεβασμός του άλλου αλλά ειρωνεία, απαξίωση και εξευτελισμός με την πρόφαση της οικειότητας στο πρόσωπο του άλλου⁴¹¹. Στην επιστολή του ο Άγιος Ιάκωβος ο Αδελφόθεος, αναφέρει ότι είναι πολύ δύσκολο να μη σφάλει ο άνθρωπος στον λόγο του. Τούτο απαιτεί εξαιρετική αυτοκυριαρχία και άσκηση και είναι σχεδόν ακατόρθωτο «*πᾶσα γὰρ φύσις θηρίων τε καὶ πετεινῶν ἔρπετῶν τε καὶ ἐναλίων δαμάζεται καὶ δεδάμασται τῇ φύσει τῇ ἀνθρωπίνῃ*» (Ιακ. 3,7). Όταν όμως, κάποιος πετύχει αυτό το ακατόρθωτο, τότε πετυχαίνει φοβερά πράγματα⁴¹².

Οι μεγάλοι Πατέρες, οι οποίοι ήταν άνθρωποι μεγάλης πνευματικής αρετής και εργασίας, σιωπούσαν για όλη τους τη ζωή. Αποδείχθηκαν όμως, πολεμιστές και υπέρμαχοι της πίστης, του πλησίον και της Εκκλησίας με τον λόγο τους. Ο Άγιος Ιωάννης της Κλίμακος λέγει ότι όταν ο άνθρωπος σιωπά με επίγνωση και διάκριση, δηλαδή αποφεύγει την πολυλογία, την αργολογία, τις κατακρίσεις, τη φλυαρία του νου του, τότε όντως μπορεί να προσευχηθεί. Μαζεύει τον νου του εύκολα, γιατί δεν καταλαμβάνεται από πολλούς λογισμούς, δεν φλυαρεί και εύκολα προσεύχεται. Η

⁴⁰⁹ Πρωτοπρεσβύτερος Θεμιστοκλής Μουρτζανός, «Πολυλογία και Σιωπή», όπ. π.

⁴¹⁰ Πρωτοπρεσβύτερος Θεμιστοκλής Μουρτζανός, «Πολυλογία και Σιωπή», όπ. π.

⁴¹¹ Μητρ. Λεμεσού Αθανάσιος Νικολάου, «Ομιλία: Η αρετή της σιωπής», όπ. π.

⁴¹² Μητρ. Λεμεσού Αθανάσιος Νικολάου, «Ομιλία: Η αρετή της σιωπής», όπ. π.

προσευχή είτε λειτουργεί ως διαφύλαξη του θείου πυρός ως έφορος και επιστάτης των λογισμών. Και ο Άγιος Ισαάκ ο Σύρος ανέδειξε την αξία της διάκρισης στην προσευχή. Έλεγε ότι υπάρχει η ηδονή της προσευχής και η θεωρία της προσευχής, όπου το σώμα μένει άψυχο και εκστατικό. Υποστήριζε ότι υπάρχει μέτρο και διάκριση χαρισμάτων⁴¹³ μέσα στην ησυχία.

Η σιωπή αγαπά την ησυχία. Η σιωπή, όπως και η ησυχία, δεν θέλει να διδάσκει αλλά να νοσηματοδοτεί και να γλυκαίνει με την παρουσία της. Αυξάνει την πνευματική γνώση, δημιουργεί θεία θεωρήματα και οδηγεί σε πνευματική και μυστική πρόοδο και πνευματική ανάβαση⁴¹⁴. Ωστόσο, θα πρέπει να τηρείται η αρχή της ησυχίας με διάκριση και να γυμνάζεται κανείς σε όλα τα έργα της ησυχίας. Να εξετάζει κανείς τον εαυτό του, εάν περπατά την αληθινή οδό της αρετής ή εάν παρεκτραπεί από αυτήν. Εάν στα διάφορα είδη προσευχής βρίσκεται ο νους περιορισμένος και η ψυχή σιωπά χωρίς να το θέλει και διαρκούν αυτά τα σημεία τότε η ησυχία του προσευχόμενου έχει προοδεύσει και αυξάνεται σε πραότητα. Και εάν κανείς βλέπει ότι σε κάθε λογισμό κινούμενο στην ψυχή και σε κάθε ενθύμηση και θεωρία ότι τα μάτια δακρύζουν χωρίς βία και βρέχουν τις παρειές, τότε ανοίγεται ο φραγμός για την καταστροφή του εχθρού. Αν αισθάνεται ότι ο νους κατέρχεται στην καρδιά και διαμένει ώρα και μετά παραλύουν τα μέλη του σώματος ως να είναι ασθενής και βασιλεύει η ειρήνη στους λογισμούς σημαίνει ότι άρχισε η νεφέλη της χάριτος του Αγίου Πνεύματος να επισκιάζει την καρδιά⁴¹⁵.

Η πνευματική ζωή εν Χριστώ και κατά Χριστόν, σύμφωνα με τον Άγιο Ιωάννη της Κλίμακας, δεν είναι άκοπη και εύκολη. Ο Χριστιανός οφείλει να αγωνίζεται στη ζωή του. Τα προβλήματα στη ζωή του Χριστιανού δεν λύνονται αμέσως χωρίς προσωπικό κόστος. Ακόμα, και η μαρτυρία της πίστης στον Χριστό δεν κατακτάται χωρίς το κόστος της ομολογίας⁴¹⁶. Η σιωπή στην πνευματική ζωή είναι μεγάλη αρετή, όταν πηγάζει από ταπεινότητα γιατί έχει να κάνει με αυτόν που γνωρίζει πόσα δεν γνωρίζει. Αυτόν που δεν βιάζεται να κατακρίνει, αλλά αφήνει τον

⁴¹³ Καλλίνικος Παντοκρατορινός, *όπ. π.*, σ. 163

⁴¹⁴ Μητρ. Λεμεσού Αθανάσιος Νικολάου, «Ομιλία: Η αρετή της σιωπής», *όπ. π.*

⁴¹⁵ Καλλίνικος Παντοκρατορινός, *όπ. π.*, σσ. 59-64

⁴¹⁶ Άγιος Ιωάννης Κλίμαξ, *Κλίμαξ*, *όπ. π.*

χρόνο να φανερώσει την αλήθεια και βλέπει το δικό του κενό. Αντίθετα, ο χριστιανός δεν επαναπαύεται στη ρητορική δύναμη της ποσότητας των λόγων αλλά στην ποιοτική της ειλικρίνειας και της επίγνωσης του “πότε και αν” κάποιος πρέπει να μιλήσει. Κι εδώ έρχεται η φώτιση του Θεού που ενισχύει όποιον επιλέγει τη σιωπή ως εμπράγματο λόγο⁴¹⁷.

Το χάρισμα της διακρίσεως συγκρατεί την ισορροπία στη ζωή του Χριστιανού γιατί ο άνθρωπος της διακρίσεως γίνεται παράδειγμα στον πλησίον, καθώς δύναται αγόγγυστα να σηκώνει τον Σταυρό του με ανοχή και υπομονή. Μέσα σε αυτή την αγιοπνευματική καρτερία ο άνθρωπος γίνεται ειρηνοποιό πρόσωπο σε κοινωνία και σχέση με κάθε αδελφό⁴¹⁸. Καρπός της διάκρισης, λοιπόν, είναι η κοινωνία με τον άλλον και συνιστά γνώρισμα στον χαρισματικό άνθρωπο. Ο έχων διάκριση επίσταται ότι η σχέση με τον συνάνθρωπο, με την κάθε εικόνα του Θεού, χρειάζεται κατανόηση, πλησίασμα και άγγιγμα, ευγένεια, συνεργασία, κατανόηση και καταδεκτικότητα⁴¹⁹. Στην ανατροφή των παιδιών, στις σχέσεις με τον σύζυγο χρειάζεται να μάθει κανείς να μιλά όσο χρειάζεται, να εκφράζει αυτό που ζει και πιστεύει, να έχει γνώμονα το ουσιαστικό και το καινούργιο, να μοιράζεται και κυρίως να σιωπά για όσα δεν μπορεί να αλλάξει⁴²⁰.

Ο άνθρωπος της διάκρισης αναγνωρίζει ότι όλοι οι άνθρωποι είναι πλάσματα του Θεού, που οφείλει να τα τιμά ως εικόνες του Θεού⁴²¹. Ο άνθρωπος της διάκρισης δεν εξαντλείται στην αυστηρότητα προς τον πλησίον γιατί είναι γνώστης πως η μετάνοια, η συγχωρητικότητα και η αγάπη είναι δώρα του Θεού που υπερβαίνουν την αμαρτία ανώδυνα, ανεπαίσχυντα και ειρηνικά, διασφαλίζοντας αγαθή απολογία ενώπιον του Θεού. Με αυτή τη λογική, η διάκριση δεν παράγει πόνο, δεν φανερώνει τιμωρίες, δεν οδηγεί σε πνευματική κόπωση και δεν επιδεινώνει την όποια κακώς κείμενη κατάσταση. Για όλους τους παραπάνω λόγους η διάκριση σώζει και δεν κολάζει, αναγνωρίζοντας ότι όλοι οι άνθρωποι είναι πλάσματα Θεού και τιμώνται ως εικόνες

⁴¹⁷ Πρωτοπρεσβύτερος Θεμιστοκλής Μουρτζανός, «Πολυλογία και Σιωπή», όπ. π.

⁴¹⁸ Βασίλειος Γκριλλάς, «Η Αρετή της Διάκρισης», Πεμπτούσια, Δημοσίευση: 29-3-2020, Ανάκτηση 23-7-2025, <https://www.pemptousia.gr/2020/03/i-areti-tis-diakrasis-1/>

⁴¹⁹ Άγιος Ιωάννης Κλίμας, *Κλίμας*, όπ. π.

⁴²⁰ Πρωτοπρεσβύτερος Θεμιστοκλής Μουρτζανός, «Πολυλογία και Σιωπή», όπ. π.

⁴²¹ Μητρ. Λεμεσού Αθανάσιος Νικολάου, «Ομιλία: Η αρετή της σιωπής», όπ. π.

Θεού⁴²². Ο χριστιανός ξέρει ότι το μέσο για να καλλιεργήσει τη διάκριση μπορεί να το βρει στη σιωπή γιατί όταν κάποιος σιωπά εξοικονομεί εκείνο τον χρόνο που θα του δώσει την ευκαιρία να παρατηρήσει, να σκεφτεί, να διακρίνει και να συγκεντρώσει όλες εκείνες τις πληροφορίες πριν εκφέρει κάποια γνώμη. Η διάκριση είναι εκείνο το χάρισμα που συνδέεται και με την ταπεινοφροσύνη γιατί όποιος δεν έχει διάκριση, μιλά βιαστικά και κρίνει χωρίς να γνωρίζει πραγματικά την κατάσταση. Αντίθετα, ο ταπεινός και αυτός που έχει διάκριση, γνωρίζει πότε θα μιλήσει, αν θα μιλήσει, γιατί θα μιλήσει και τι θα πει⁴²³.

Ο έχων διάκριση βρίσκεται σε καταλλαγή με τον εαυτό του και δεν αντιδρά όχι επειδή αδυνατεί, αλλά διότι στην κατά Θεόν ζωή που έχει επιλέξει, διακρίνει πως αν αντιδράσει θα φέρει τον πλησίον σε κατάσταση οργής και άρα, θα τον απομακρύνει ακόμα περισσότερο από την κατά Θεόν τελείωση⁴²⁴. Με τη διάκριση, ο άνθρωπος αρχίζει να προσέχει περισσότερο τι συμβαίνει μέσα του και έτσι μαθαίνει να φρουρεί την καρδιά, κλείνοντας την πόρτα στους πειρασμούς και τις προκλήσεις του εχθρού. Γνωρίζει ότι στο φυσικό όργανο της καρδιάς εδράζουν όχι μόνο οι συγκινήσεις και τα αισθήματα, αλλά και το πνευματικό κέντρο της ύπαρξης του ανθρώπου. Μέσα σε αυτό το πνευματικό κέντρο καλλιεργείται η νοερά ή καρδιακή προσευχή.

«Προσευχή της καρδιάς» στην Ορθόδοξη παράδοση σημαίνει την προσευχή που προσφέρεται από ολόκληρο το πρόσωπο, συμπεριλαμβάνοντας τον νου, τη λογική, τη θέληση, τα συναισθήματα και επίσης, το φυσικό σώμα στον Θεό. Μια ουσιαστική πλευρά στην περιφρούρηση της καρδιάς είναι ο πόλεμος κατά των παθών. Η προσπάθεια να εξαγνιστούν τα πάθη γίνεται στο επίπεδο και της ψυχής και του σώματος. Στο επίπεδο της ψυχής, τα πάθη εξαγνίζονται με την προσευχή, με τη χρήση των μυστηρίων της Εξομολόγησης και της Θείας Κοινωνίας, με την καθημερινή ανάγνωση της Γραφής, με τις έμπρακτες εκδηλώσεις προσφοράς αγάπης στους άλλους. Στο επίπεδο του σώματος, τα πάθη εξαγνίζονται με νηστεία, με εγκράτεια και με μετάνοιες την ώρα της προσευχής. Η κάθαρση από τα πάθη οδηγεί

⁴²² Άγιος Ιωάννης Κλίμαξ, *Κλίμαξ*, όπ. π.

⁴²³ Πρωτοπρεσβύτερος Θεμιστοκλής Μουρτζανός, «Πολυλογία και Σιωπή», όπ. π.

⁴²⁴ Άγιος Ιωάννης Κλίμαξ, *Κλίμαξ*, όπ. π.

τελικά με τη χάρη του Θεού στην απάθεια, που είναι η θετική στάση αναδιοργάνωσης και πνευματικής ελευθερίας όπου δεν υποκύπτει ο άνθρωπος στον πειρασμό.

Ο άνθρωπος ο οποίος χαλιναγωγεί τη γλώσσα του, καταλαβαίνει τα ελαττώματά του και έχει αυτογνωσία. Ο φίλος της σιωπής προσεγγίζει τον Θεό και ο εχθρός της σιωπής γίνεται εχθρός του Θεού. Ο άνθρωπος, ο οποίος θέλει να έχει πνευματική ζωή πρέπει να φυλάξει τη σιωπή με γνώση, διάκριση και προσοχή. Δηλαδή, να ξέρει πότε να σιωπά και πότε να μιλά. Να καταλαβαίνει ότι αυτή η μεγάλη αρετή θα του ανοίξει την πόρτα των μυστηρίων του Θεού, τα οποία αποκαλύπτονται μέσα στην καρδιά του ανθρώπου. Και η καρδιά του ανθρώπου για να γίνει δεκτική των θείων μυστηρίων, πρέπει να θεραπευθεί και να καθαρίσει όλα αυτά τα οποία την βαραίνουν⁴²⁵.

Η σιωπή και η προσοχή είναι αυτά τα δύο όπλα, τα οποία βοηθούν να ψάξει κανείς μέσα στον εσωτερικό του κόσμο και να θεραπεύσει όλα τα πράγματα τα οποία τον ταλαιπωρούν και τον βασανίζουν⁴²⁶. Από τη σιωπή γεννάται η προσοχή γιατί είναι μητέρα της σύννοιας. Όταν σιωπά ο άνθρωπος, ο νους του μαζεύεται. Και όταν σβήσει και τον νου του, τότε μπορεί να παρακολουθήσει τι του λέγει ακριβώς ο άλλος άνθρωπος. Η τέχνη της επικοινωνίας αρχίζει από το σημείο που ο ένας ακούει τον άλλο. Όποιος δεν ακούει τον συνάνθρωπο του, δεν ακούει ούτε τον εαυτό του ούτε τον Θεό. Όταν ο Θεός μιλά, πρέπει τα πάντα να είναι εν σιωπή για να μπορεί να ακουστεί η φωνή του Θεού. Τη λεπτή και αθόρυβη φωνή του Θεού την ακούν άνθρωποι οι οποίοι ξέρουν να σιωπούν⁴²⁷. Η σιωπή και η προσοχή είναι αυτά τα δύο όπλα, τα οποία βοηθούν να ψάξει κανείς μέσα στον εσωτερικό του κόσμο και να θεραπεύσει όλα τα πράγματα τα οποία τον ταλαιπωρούν και τον βασανίζουν⁴²⁸.

Η προσοχή είναι σαν ένας σκοπός, ένας φύλακας που παρακολουθεί τους λογισμούς οι οποίοι έρχονται στον άνθρωπο. Και όλα τα κακά ξεκινούν από τους λογισμούς. Η πτώση προϋποθέτει να προηγούνται οι κακοί λογισμοί. Γι' αυτό ο νους

⁴²⁵ Μητρ. Λεμεσού Αθανάσιος Νικολάου, «Ομιλία: Η αρετή της σιωπής», όπ. π.

⁴²⁶ Μητρ. Λεμεσού Αθανάσιος Νικολάου, «Ομιλία: Η αρετή της σιωπής», όπ. π.

⁴²⁷ Μητρ. Λεμεσού Αθανάσιος Νικολάου, «Ομιλία: Η αρετή της σιωπής», όπ. π.

⁴²⁸ Μητρ. Λεμεσού Αθανάσιος Νικολάου, «Ομιλία: Η αρετή της σιωπής», όπ. π.

του ανθρώπου πρέπει να βρίσκεται σε συνεχή εγρήγορση και να απομακρύνει τον κάθε κακό λογισμό για να μην προχωρήσει στην καρδιά. Αντίθετα, αν ο λογισμός κυριεύσει τον νου και τον αιχμαλωτίσει, τότε ο άνθρωπος αποπροσανατολίζεται και χάνει τον σκοπό του. Στο σημείο αυτό η σιωπή είναι ο φύλακας των λογισμών, είναι η δέσμευση του πένθους, και η φίλη των δακρύων. Ο άνθρωπος, ο οποίος σιωπά εν γνώσει, δεν είναι φλύαρος, προσέχει τον νου του και τον λογισμό του και μπορεί να προσεύχεται μετά δακρύων. Θυμάται τον θάνατο, θυμάται την κρίση, θυμάται την καταδίκη, θυμάται ότι έχει πνευματική ανησυχία και πνευματική θλίψη γιατί ο άνθρωπος ο εν γνώσει σιωπών, είναι ο άνθρωπος που καλλιεργεί τον εσωτερικό του κόσμο⁴²⁹.

Συμπερασματικά, λοιπόν, ο άνθρωπος που έχει κατακτήσει τη διάκριση αναβιβάζεται διαρκώς και ακάματα, στην οδό της κατά Θεόν τελείωσης, με καθαρή καρδιά, αναδεικνύεται νικητής ακολουθώντας αυτή την οδό, σπουδάζοντας διαρκώς και με επίγνωση Θεού την δια της αγάπης εφαρμογή της Πίστεως στην κοινωνία Θεού και ανθρώπων. Αυτός ο Χριστιανός προγεύεται ήδη τη Βασιλεία των Ουρανών⁴³⁰, έχει φτάσει στην απάθεια και η καρδιά του καίγεται από αγάπη για τον Θεό, για τους άλλους ανθρώπους, για κάθε ζωντανό πλάσμα, για όλα όσα έχει δημιουργήσει ο Θεός⁴³¹.

⁴²⁹ Μητρ. Λεμεσού Αθανάσιος Νικολάου, «Ομιλία: Η αρετή της σιωπής», όπ. π.

⁴³⁰ Άγιος Ιωάννης Κλίμακος, *Κλίμαξ*, όπ. π.

⁴³¹ Μητρ. Διοκλείας Καλλίστος Ware, *Ο Ορθόδοξος δρόμος*, όπ. π.

Κεφάλαιο 8 Πρακτικές εφαρμογές της σιωπής στην καθημερινότητα

Σήμερα, ο άνθρωπος βρίσκει τρομακτική την ιδέα να αφήσει ένα κενό στην καθημερινότητά του και να ησυχάσει. Επικρατεί η αντίληψη ότι θα πρέπει συνέχεια να αντιδρά, να μιλά ή να ακούει κάτι. Έχει ξεχάσει την αξία της απλής ζωής, της ζωής εκείνης που δίνει χώρο στη σιωπή και στην εσωτερική γαλήνη⁴³². Και αυτό γιατί ο λόγος και η ομιλία στην εποχή μας θεωρείται σημάδι ζώσας κοινωνικότητας. Ο φλύαρος άνθρωπος συνήθως, είναι εκφραστής ενός χιούμορ που ομορφαίνει τη ζωή των άλλων και ενώ φαίνεται ότι έχει προσωπικότητα, διότι έχει ιδέες, όρεξη για ζωή, στην πραγματικότητα έχει κίβδηλο εσωτερικό πλούτο. Είναι αυτός που κουράζει και αποδυναμώνει την αξία των λόγων του⁴³³. Αυτός που λέει πολλά χωρίς διάκριση, χάνει καθώς δεν ελέγχει αυτά που θα πει ή με τα λεγόμενα του κάνει τους άλλους να θυμώσουν. Ο άνθρωπος έχει την τάση να λέει πολλά λόγια τείνει να προσπαθεί να δικαιολογήσει τον εαυτό του ή καυχείται για ό,τι νομίζει πως έχει ή για να τον επαινέσουν οι άλλοι ή για να γοητεύσει⁴³⁴.

Πρόσφατες έρευνες αποδεικνύουν την αξία της σιωπής. Υποστηρίζουν ότι η σιωπή ακούγεται σαν τον ήχο γιατί όταν οι ήχοι εξαφανίζονται, επικρατεί η σιωπή⁴³⁵. Άλλες έρευνες διαπίστωσαν ότι η σιωπή μπορεί να διεγείρει τη νευρογένεση, δηλαδή τη δημιουργία νέων νευρώνων στον υπόκαμπο, μια περιοχή του εγκεφάλου που σχετίζεται με τη μνήμη, τη μάθηση και τη συναισθηματική ρύθμιση. Άλλες μορφές διέγερσης όπως η μουσική ή ο θόρυβος είχαν μικρή ή καμιά επίδραση⁴³⁶. Η Ορθόδοξη παράδοση προσφέρει τη σιωπή ως μέθοδο θεραπείας του νοός - ψυχής του ανθρώπου. Η θεραπεία αυτή περιλαμβάνει την κάθαρση, τον φωτισμό και τη

⁴³² Έφη Μεσιτίδου, «Πως η σιωπή μπορεί να σου αλλάξει τη ζωή;», Psychology now: Η ψυχολογία είναι ο κόσμος μας, Δημοσίευση: 20-11-2020, Ανάκτηση: 26-11-2024, <https://www.psychologynow.gr/arthra-psyxologias/prosopikotita/aftognosia/pos-i-siopi-borei-na-sou-allaksei-ti-zoi/>

⁴³³ Πρωτοπρεσβύτερος Μουρτζανός, «Πολυλογία και Σιωπή», όπ. π.

⁴³⁴ Πρωτοπρεσβύτερος Μουρτζανός, «Πολυλογία και Σιωπή», όπ. π.

⁴³⁵ Rui Zhe Goh, Ian Philipps, Char Firesb, «The perception of silence», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 10-7-2023: σ. 29.

⁴³⁶ Kirste, Imke I., Nicola, Zeina Z., Kronenberg, Golo G., Walker Tara, T. L., Liu, Robert R. C., & Kempermann, Gerd G., «Is silence golden? Effects of auditory stimuli and their absence on adult hippocampal neurogenesis», *Pub med central*, 13-1-2013: σσ. 1221–1228.

θέωση⁴³⁷. Ο φωτισμός επέρχεται όταν ο άνθρωπος αποκτήσει αδιάλειπτη νοερά προσευχή στην ησυχία και σιωπή. Η νοερά προσευχή επενεργεί στην καρδιά του ανθρώπου και γίνεται ναός του Αγίου Πνεύματος⁴³⁸. Η σιωπή, λοιπόν, στην πνευματική ζωή είναι μεγάλη αρετή, όταν πηγάζει από την ταπεινότητα, όταν ο άνθρωπος δεν βιάζεται να κατακρίνει, αλλά αφήνει τον χρόνο να φανερώσει την αλήθεια και αυτόν που βλέπει το δικό του κενό. Η σιωπή αναδεικνύει το ορθόδοξο ήθος, που βασίζεται στην ποιοτική έκφραση της ειλικρίνειας και της επίγνωσης του «πότε και αν» κάποιος οφείλει να μιλήσει. Είναι η φώτιση του Θεού που ενισχύει όποιον επιλέγει τη σιωπή ως λόγο και απορρίπτει τη ρητορική δύναμη της ποσότητας των λόγων⁴³⁹.

Η καλλιέργεια της σιωπής και της μόνωσης απαιτεί πειθαρχία και αρκετή υπομονή. Η επανάληψη της μόνωσης και της σιωπής δημιουργεί μια λαχτάρα για τον Θεό η οποία σταδιακά εξελίσσεται σε αναγκαιότητα. Το να μάθει κανείς να σιωπά, σημαίνει ότι ανακάλυψε ένα μυστικό τρόπο επι-κοινωνίας με τον Θεό γιατί έτσι σιωπά ολόκληρο το είναι του ανθρώπου, όχι με τρόμο αλλά με ευλάβεια προς τον Θεό. Ο άνθρωπος αν σταθεί ενώπιον του Θεού με διάθεση προσκυνήσεως και αγαπητικής λατρείας, υποχωρεί ο εγωισμός, η φιλαυτία, και όλες οι κακές συνήθειες. Υπάρχουν άνθρωποι που έχουν πολύ εμπιστοσύνη στο συναίσθημά τους, στη δική τους κίνηση, στη δική τους εργασία, στο τι θα κάνει ο εαυτός τους και τελικά εμποδίζουν τη Χάρη του Θεού να τους περιβάλλει⁴⁴⁰.

Για να καταλήξει κανείς στη σιωπή, μια από τις πιο αποτελεσματικές μεθόδους είναι η προσευχή. Η πρακτική αυτής της τεχνικής θυμίζει τον σκοπό της ζωής στη γη και συνδέει τον άνθρωπο με τον Θεό. Γι' αυτό πρέπει κανείς να

⁴³⁷ π. Ιωάννης Ρωμανίδης, *Πατερική Θεολογία*, όπ. π., σ. 40.

⁴³⁸ π. Ιωάννης Ρωμανίδης, *Πατερική Θεολογία*, όπ. π., σ. 59

⁴³⁹ Πρωτοπρεσβύτερος Θεμιστοκλής Μουρτζανός, «Πολυλογία και Σιωπή», όπ. π.

⁴⁴⁰ π. Συμεών Κραγιόπουλος, «Καί ἐγένετο σιγή ἐν τῷ οὐρανῷ ὡς ἡμῶριον...», ΙΕΡΟΝ ΑΝΔΡΩΝ ΗΣΥΧΑΣΤΗΡΙΟΝ «Η ΑΓΙΑ ΤΡΙΑΣ» ΠΑΝΟΡΑΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, Δημοσίευση: 21-5-2017, Ανάκτηση: 13-7-2025, <https://agia-triada-panorama.gr/texts/%CE%BA%CE%B1%CE%AF-%E1%BC%90%CE%B3%CE%AD%CE%BD%CE%B5%CF%84%CE%BF-%CF%83%CE%B9%CE%B3%CE%AE-%E1%BC%90%CE%BD-%CF%84%E1%BF%B7-%CE%BF%E1%BD%90%CF%81%CE%B1%CE%BD%E1%BF%B7-%E1%BD%A1%CF%82-%E1%BC%A1/>

προγραμματίζει διαστήματα σιωπής κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ο χώρος της Εκκλησίας ενδείκνυται για να κερδηθεί η προσοχή στην προσευχή. Επίσης, η ύπαρξη πνευματικών βιβλίων στον χώρο διαβίωσης δίνουν την ευκαιρία για πνευματική τροφή⁴⁴¹. Σημαντικό είναι να αφιερώνει κανείς ένα μέρος της ημέρας στη σιωπή. Είτε πρόκειται για την πρώτη ώρα του πρωινού είτε για την τελευταία ώρα πριν από τον ύπνο, αυτός ο χρόνος μπορεί αν χρησιμεύσει για να προβληματιστεί κανείς, να διαλογιστεί ή απλώς να καθίσει σε ηρεμία. Αυτή η ρουτίνα βοηθά στη συγκέντρωση, στην αντιμετώπιση των προκλήσεων της ημέρας ή του άγχους, στην ενσυνειδητότητα και στην καλλιέργεια της επίγνωσης. Μπορεί κανείς να καθίσει στη σιωπή, δίνοντας προσοχή στην αναπνοή του, ή να κάνει έναν ήσυχο περίπατο χωρίς μουσική ή podcasts. Αυτή η μικρή πρακτική μπορεί να προωθήσει μια βαθύτερη αίσθηση ηρεμίας και παρουσίας.

Στην καθημερινότητά του ο άνθρωπος μπορεί να εφαρμόσει κάποιες μεθόδους προκειμένου να βιώσει τη σιωπή. Το πρώτο βήμα είναι να μειώσει τον θόρυβο που προέρχεται από την τεχνολογία ή να εφαρμόζει την ψηφιακή αποτοξίνωση. Κάνοντας διαλείμματα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, απενεργοποιώντας τις περιττές ειδοποιήσεις και προγραμματίζοντας χρονικές περιόδους κατά τις οποίες ο χρήστης αποσυνδέεται εντελώς από τις οθόνες, μπορεί να δημιουργήσει την πνευματική ησυχία που απαιτείται για να ανακτήσει τη συγκέντρωσή του. Η σιωπή βοηθά τον άνθρωπο να μειώσει το εργασιακό του στρες, να δημιουργήσει, να μάθει και να χρησιμοποιήσει τη φαντασία του⁴⁴². Στην εργασία του ο χριστιανός πρέπει να αποφεύγει να περιττολογεί και να λέει μόνο μετρημένα λόγια σε περίπτωση ανάγκης γιατί τα περιτά λόγια ψυχραίνουν την ψυχή και την απομακρύνουν από τον θείο ζήλο. Η σωτηρία δεν κερδίζεται, όταν ο άνθρωπος αργολογεί ή όταν αφήνει απλά να

⁴⁴¹ Πατριαρχείο Ρουμανίας, «Έξι τρόποι για να καλλιεργήσουμε την σιωπή». ΟΡΘΟΔΟΞΙΑ: ΔΙΕΘΝΕΣ ΠΡΑΚΤΟΡΕΙΟ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΩΝ ΕΙΔΗΣΕΩΝ, Δημοσίευση: 21-3-2019, Ανάκτηση: 2-9-2025, https://www.orthodoxianewsagency.gr/patriarxeia/patriarxio_roumanias/eksi-tropoi-gia-na-kalliergisoume-tin-siopi/.

⁴⁴² Amy Novotney, «Silence, please», *American Psychological Association*, July-August 2011: σ. 46.

περνούν οι μέρες. Για την εργασία οι Πατέρες παροτρύνουν τα χέρια να δουλεύουν για τις ανάγκες του σώματος και ο νους να λέει το όνομα του Χριστού⁴⁴³.

Επίσης, ο άνθρωπος στις διαπροσωπικές του σχέσεις και συζητήσεις μπορεί να εξασκηθεί στην τέχνη της παύσης πριν απαντήσει. Αυτή η σύντομη στιγμή σιωπής βοηθά να επιλέγει κανείς προσεκτικά τα λόγια του και να διασφαλίζει ότι η απάντησή του είναι προσεκτική. Δίνει επίσης χώρο στον άλλο άνθρωπο να αναπτύξει τις απόψεις του, γεγονός που μπορεί να εμβαθύνει την κατανόησή του για την οπτική του γωνία. Η σιωπή έτσι δεν είναι αδυναμία, αλλά δείχνει σεβασμό, συμπόνια, ενσυναίσθηση και βοηθά επίσης να διαχειριστεί κανείς συγκρούσεις με μεγαλύτερη ωριμότητα, ψυχραιμία και σύνεση αποτρέποντας λάθη ή παρορμητική συμπεριφορά⁴⁴⁴. Με τη σιωπή, την ανοχή και κυρίως την προσευχή ωφελείται ο άλλος άνθρωπος μυστικά⁴⁴⁵. Στην προσευχή ο καθορισμός ενός φυσικού χώρου για τη σιωπή στο σπίτι ή στον χώρο εργασίας μπορεί επίσης να βοηθήσει στην καλλιέργεια αυτής της συνήθειας. Είτε πρόκειται για μια ήσυχη γωνιά για διάβασμα είτε ένα ήσυχο δωμάτιο, αυτό μπορεί να ενισχύσει τη συνήθεια για την αναζήτηση της σιωπής⁴⁴⁶.

Τέλος, σκόπιμο θα ήταν να αναφερθεί ότι και η σύγχρονη Ψυχανάλυση ή Ψυχιατρική έχει αναγνωρίσει την αξία της σιωπής στον ψυχισμό του ανθρώπου. Η σιωπή σε ανθρώπους με ψυχολογικά ή ψυχιατρικά προβλήματα παίρνει διάφορες μορφές. Άξια αναφοράς λόγου είναι η κενή σιωπή, όπου ο άνθρωπος παύει να μιλάει λόγω βαθιάς κατάθλιψης και χάνει τις κοινωνικές του δεξιότητες. Η διαχείριση τέτοιων καταστάσεων απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή⁴⁴⁷ και η σιωπή είναι ένα σημαντικό εργαλείο στα χέρια ψυχοθεραπευτών και κατανοείται ως μια διποκειμενική διαδικασία επικοινωνίας και εμπειρίας μεταξύ του θεραπευόμενου και του θεραπευτή. Η σιωπή του ασθενούς εκλαμβάνεται ως ένα ενδοψυχικό φαινόμενο, ερμηνευμένο ως αντίδραση στην αντίσταση και μεταβίβαση, ενώ η σιωπή

⁴⁴³ Αρχιμ. Εφραίμ Μωραΐτης, «Περί σιωπής, αργολογίας και παρρησίας», Δημοσίευση: 29-10-2022, Ανάκτηση 2-7-2024, <https://enromiosini.gr/arthrografia/peri-siopis-argologias-kai/>

⁴⁴⁴ Amy Novotney, *όπ. π.*

⁴⁴⁵ Γέροντας Πορφύριος Κausοκαλυβίτης, *Βίος και Λόγοι*, Χανιά: Ιερά μονή Χρυσοπηγής, 2003

⁴⁴⁶ Πέγκυ Μπαμπάθα, *όπ. π.*

⁴⁴⁷ Jae Ryeong Sul, «The structure of silence in depression». *Synthese*, 25-7-2024, p. 8

του θεραπευτή θεωρείται μια τεχνική για να ξεκλειδώσει τη σιωπή του ασθενούς, να προκαλέσει τη μεταβίβαση, να διευκολύνει τη λεκτική επικοινωνία και να τον ενισχύσει. Η σιωπή στη θεραπευτική διαδικασία μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως τρόπος ακρόασης και ως μια μη λεκτική επικοινωνία που μεταφέρει πολλά και διαφορετικά νοήματα στον θεραπευόμενο, με κυρίαρχα αυτά της αποδοχής ή της απόρριψης. Για να είναι σε θέση ο θεραπευτής να αναγνωρίσει τι είναι αυτό που αντιμετωπίζει ο θεραπευόμενος και να καθορίσει ένα τρόπο να τον πλαισιώσει, χρειάζεται να είναι σιωπηλός για να παρατηρεί τα ενδοψυχικά και διαψυχικά φαινόμενα, να φιλτράρει πληροφορίες, να μεταδίδει μια αίσθηση ασφάλειας, εμπιστοσύνης και να επιλέγει τις μεθόδους παρέμβασης ή ανταπόκρισης⁴⁴⁸.

⁴⁴⁸ Αικατερίνη Παγουλάτου, «Psychology: Η Πύλη της ψυχολογίας», Η θεραπευτική αξία της σιωπής, Ανάκτηση: 26-11-2024, <https://www.psychology.gr/psychotherapy-counselling/3245-therapeftiki-aksia-tis-siopsis.html>.

Συμπεράσματα

Με τα σύγχρονα μέσα τηλεπικοινωνίας και συγκοινωνίας ο άνθρωπος έρχεται σε άμεση επαφή με πολλούς κόσμους σε μικρό χρονικό διάστημα όσο ποτέ άλλοτε. Μπορεί να επιτυγχάνει στις δημόσιες σχέσεις, αλλά να αποτυγχάνει στις διαπροσωπικές σχέσεις. Μπορεί να γνωρίζει πολλούς ανθρώπους, αλλά τελικά δεν γνωρίζει τον εαυτό του. Ο σύγχρονος άνθρωπος δεν επιθυμεί τη σιωπή⁴⁴⁹ και δεν έχει χρόνο να απομονωθεί και να προσευχηθεί⁴⁵⁰. Φοβάται επίσης, την ησυχία, τη μοναξιά, τον ελεύθερο χρόνο γιατί θέλει να είναι συνέχεια απασχολημένος, φοβούμενος να αντιμετωπίσει τον ίδιο του τον εαυτό⁴⁵¹. Αγνοεί ότι μπορεί να καλύψει την απογοήτευση, το υπαρξιακό κενό, τη μοναξιά που αισθάνεται με το να προσεύχεται, να αφιερώνει δηλαδή κάποιο χρόνο κατά το διάστημα της ημέρας ή της νύχτας στην προσευχή. Ο σύγχρονος άνθρωπος δεν ζει με τη μνήμη του Θεού θεωρώντας ότι ο Θεός είναι κάτι περιττό στη ζωή του. Λησμονεί ότι το οντολογικό του περιεχόμενο είναι ριζωμένο στον Θεό⁴⁵², ότι μόνο εκεί μπορεί να βρει την αγάπη, την ειρήνη, την ησυχία και το είναι του. Αναζητά τις φλυαρίες, τις εντυπώσεις και τη βιασύνη, προκειμένου να αποκτήσει μια «γεμάτη» ζωή ή ακόμη καλύτερα να αποδώσει κάποιο νόημα στη ζωή του. Τι νόημα, όμως, μπορεί να βρει στα εφήμερα; Το νόημα της ζωής αρχίζει με τον Θεό. Στην ζωή αυτή όταν τα λόγια και οι λογισμοί σωμαίνουν, ο άνθρωπος ελευθερώνει χώρο στην ψυχή του και μόνο με τον Θεό μπορεί να τον γεμίσει⁴⁵³. Έτσι, γνωρίζει την πραγματική ελευθερία και αγάπη⁴⁵⁴ και

⁴⁴⁹ Μητρ. Βολοκολαμσκ Ιλαρίωνας Αλφέγιεφ, «Το μυστήριο της πίστης», όπ. π.

⁴⁵⁰ Αρχιμ. Εφραίμ Κουτσός, «Από το προσωπείο στο πρόσωπο κατά τον Άγιο Γρηγόριο τον Παλαμά», όπ. π.

⁴⁵¹ Μητρ. Βολοκολαμσκ Ιλαρίωνας Αλφέγιεφ, «Το μυστήριο της πίστης», όπ. π.

⁴⁵² Αρχιμ. Εφραίμ Κουτσός, «Ομιλία: Από το προσωπείο στο πρόσωπο κατά τον Άγιο Γρηγόριο τον Παλαμά», όπ. π..

⁴⁵³ Μητρ. Βολοκολαμσκ Ιλαρίωνας Αλφέγιεφ, «Το μυστήριο της πίστης», όπ. π.

⁴⁵⁴ Μητρ. Βολοκολαμσκ Ιλαρίωνας Αλφέγιεφ, «Το μυστήριο της πίστης», όπ. π.

διευρύνει το είναι του, που τον καθιστά ικανό να αγκαλιάσει όλο τον κόσμο και να χαρεί τη ζωή⁴⁵⁵.

Ο ανυπόμονος άνθρωπος που ζεί στον χρόνο της ταχύτητας δεν αντιλαμβάνεται και δεν κατανοεί τη δύναμη της σιωπής. Δεν είναι εύκολο να κατανοηθεί η σιωπή. Μόνο αν αναλογιστεί ο άνθρωπος ότι το μυστήριο της ζωής, αρχίζει με τη σιωπή και τελειώνει με τη σιωπή, τότε μόνο ίσως μπορεί να την κατανοήσει. Σιωπή δεν είναι απλώς το να μην λέει ή σκέπτεται ή ακούει κανείς τίποτα, αλλά να σιωπήσει όλο το είναι του ανθρώπου ενώπιον του Θεού. Αυτή η στάση απαιτεί ευλάβεια, εμπιστοσύνη, διάθεση προσκύνησης και αγαπητικής λατρείας του Θεού, προκειμένου ο άνθρωπος να αισθανθεί ότι είναι δημιούργημα του Θεού, που ο ίδιος τον προίκισε με ποικίλα χαρίσματα. Έτσι ο Θεός θα τον περιλούσει με τη Χάρη Του και θα παραδοθεί σε Εκείνον⁴⁵⁶. Αλλωστε, η γέννηση και ο θάνατος, οι σημαντικότερες απαρχές και αφετηρίες της ζωής του ανθρώπου, διαδραματίζονται μέσα στη σιωπή και σηματοδοτούν την έναρξη του αγώνα για τη σωτηρία και την ελπίδα για την εσχατολογική ανάσταση και τη μετοχή στη Βασιλεία του Θεού⁴⁵⁷.

Αν ψάξει κανείς γύρω του και εντός του επίσης, θα παρατηρήσει ότι ο άνθρωπος μεγαλουργεί στη σιωπή. Ο σιωπηλός άνθρωπος ανακαλύπτει και απολαμβάνει την ομορφιά της δημιουργίας ως κτίσεως του Θεού. Ο καλλιτέχνης, ο γλύπτης, ο ζωγράφος, ο ποιητής, ο στοχαστής, ο ευεργέτης και ο εφευρέτης εργάζονται στη σιωπή. Η σιωπή ειρηνεύει τους ανθρώπους και τους λαούς και φέρνει την αγάπη στην οικογένεια, την ομόνοια στους συνεργάτες. Αλλά και σε προσωπικό επίπεδο η σιωπή οξύνει τη διάνοια, γεννάει σκέψεις και θεοσεβείς και ειρηνικούς λογισμούς, φέρνει τη χαρά και διώχνει τη λύπη. Με τη σιωπή ο άνθρωπος αποκτά χωρίς κόπο, ψυχικές ταλαιπωρίες και ψυχικούς εκβιασμούς την αρετή, ενώ αποβάλλει κάθε κακό λογισμό και επιτυγχάνει κάθε πνευματικό στόχο⁴⁵⁸.

⁴⁵⁵ Αρχιμ. Εφραίμ Κουτσός, «Ομιλία: Από το προσωπείο στο πρόσωπο κατά τον Άγιο Γρηγόριο τον Παλαμά», όπ. π..

⁴⁵⁶ π. Συμεών Κραγιόπουλος, όπ. π.

⁴⁵⁷ Αρχιμ. Μελέτιος Βαδραχάνης, «Λόγος για την σιωπή», όπ. π.

⁴⁵⁸ Αρχιμ. Σεραφείμ Δημόπουλος, «ΛΟΓΟΙ ΟΙΚΟΔΟΜΗΣ Α'», Λάρισα: Έκδοση Φιλ. Σωματείου «Ιωάννης ο Χρυσόστομος», 2015.

Σιωπή δεν είναι μόνο η απουσία του ήχου και της βουής του κόσμου, αλλά μια ενεργητική και συνειδητή επιλογή. Η βιωμένη και εν γνώσει σιγή είναι η βίωση της μυστηριακής τελετουργίας του Θεού μέσα στην ύπασρξη του ανθρώπου και η απομάκρυνση από τον κόσμο των κενών λέξεων⁴⁵⁹. Συνιστά τον ανείπωτο λόγο, μέσα από τον οποίο ξεδιπλώνεται η αξία της ανθρώπινης ψυχής. Καθίσταται απαραίτητη όχι μόνο για να γνωρίσει ο άνθρωπος τον εαυτόν του αλλά και να κοινωνήσει με τον συνάνθρωπο και με τον Θεό. Η σιωπή, η γεμάτη αγάπη και απελευθερωμένη από οποιαδήποτε εγωιστική διάθεση ακούγεται μέχρι τον Θεό. Η σιωπή έτσι δεν ταυτίζεται με τις έννοιες της μοναξιάς, της απομόνωσης ή της αδυναμίας, όπως υποστηρίζεται σήμερα, γιατί ο άνθρωπος μέσα στη σιωπή βρίσκει την ύπασρξη του, τη χαμένη οντολογία του και αναδεικνύει το λησμονημένο του πρόσωπο⁴⁶⁰.

Η σιωπή, όμως, επιτυγχάνεται με προσπάθεια, αγώνα και άσκηση. Πώς, όμως, θα πετύχει τη σιωπή ο άνθρωπος, αν η απομόνωση και η προσευχή δεν υπάρχει στην καθημερινότητα του, αν έχει αποπροσανατολιστεί από το νόημα της ζωής του; Αρχικά, θα πρέπει να ανακτήσει το εκφυλισμένο και αποδομημένο πρόσωπο του και να αποβάλλει το ψευδές προσωπείο του. Αυτό θα το καταφέρει, αν επαναφέρει τον Θεό, το θεοειδές νόημα στη ζωή του και αν ακολουθήσει την ορθόδοξη πνευματική ζωή και άσκηση⁴⁶¹. Αυτό δεν σημαίνει, ασφαλώς, υιοθέτηση ανθρώπινων νόμων και κανόνων, αλλά την υιοθέτηση της αληθινής εν Χριστώ ζωής. Το ασκητικό κατόρθωμα του προσώπου δεν είναι ένας ατομικός αγώνας ή ένα προσωπικό επίτευγμα για την κατάκτηση των αρετών αλλά ένας συλλογικός αγώνας, που εκτυλίσσεται μέσα στους κόλπους της Εκκλησίας⁴⁶². Η συμμετοχή του ανθρώπου στο Βάπτισμα, στη Θεία Ευχαριστία και στην Εξομολόγηση τον κάνει ενεργό μέλος του Σώματος του Χριστού που είναι η Εκκλησία. Αρκεί μόνο ο άνθρωπος να μετανοήσει και να ανοίξει την καρδιά του στον συνάνθρωπο και στον Θεό⁴⁶³. Σε αυτήν την

⁴⁵⁹ Ανδρέας Χατζηχαμπής, *όπ. π.*

⁴⁶⁰ Μητρ. Σουρόζ Bloom, Anthony, *Θέλει τόλμη η προσευχή* (Μτφρ: Δημήτριος Κ. Κόκκινος). Αθήνα: εκδ. Ακρίτας. 1989

⁴⁶¹ Αρχιμ. Εφραίμ Κουτσός, «Ομιλία: Από το προσωπείο στο πρόσωπο κατά τον Άγιο Γρηγόριο τον Παλαμά», *όπ. π.*

⁴⁶² Σταύρος Γιαγκάζογλου, «Το ήθος του προσώπου», *όπ. π.*

⁴⁶³ Αρχιμ. Εφραίμ Κουτσός, «Ομιλία: Από το προσωπείο στο πρόσωπο κατά τον Άγιο Γρηγόριο τον Παλαμά», *όπ. π.*

προσπάθεια οφείλει να συμμετέχει ολόκληρος, όχι μόνο η ψυχή, το σώμα ή ο νους του.

Η αξία της μόνωσης και της ησυχίας που οδηγεί στην εσωτερική πειθαρχία και ωριμότητα κατανοήθηκε από τα αρχαία χρόνια. Η σιωπή σκεπάζει σαν θαύμα, σαν δώρο Θεού. Γι’ αυτό ο άνθρωπος πρέπει να αφήνει χώρο στην ψυχή του γι’ αυτήν. Χρειάζεται πίστη, αντοχή, και ελπίδα και ακόμα εκείνη την εσωτερική ειρήνη που οι Έλληνες Πατέρες ονομάζουν *ησυχία*⁴⁶⁴. Η εσωτερική και η εξωτερική ησυχία οδηγεί στην πειθαρχία και στην αποτελεσματική καταπολέμηση των αδυναμιών και των παθών του ανθρώπου γιατί η σιωπή οδηγεί στην ενδοσκόπηση, στην αυτογνωσία και τελικά στην ωρίμανση. Η σιωπή την κατάλληλη ώρα «χαρακτηρίζει» τον άνθρωπο, προσδιορίζει το ήθος του, την ωριμότητά του, αποκαλύπτει την εγκράτεια, την αυτοκυριαρχία του και τη δύναμη του χαρακτήρα του. Η σιωπή σε δύσκολες περιστάσεις, ή σε περιπτώσεις οργής, μαρτυρεί αυτοσεβασμό, σωστή αξιολόγηση, αλλά και εκτίμηση στο πρόσωπο του άλλου. Μέσα στη μόνωση και στη σιωπή ο άνθρωπος μπορεί να συλλάβει την αλήθεια του Θεού που αδυνατεί να εννοήσει μέσα στην πολυβουΐα. Και η πνοή με την οποία ο άνθρωπος δέχεται τη θεία αποκάλυψη είναι η προσευχή⁴⁶⁵. Η κατά Θεόν σιωπή είναι «μητέρα της προσευχής» και συμβάλλει στην διαφύλαξη του θείου πυρός, στην επιτήρηση των λογισμών, στην καλλιέργεια της μνήμης του θανάτου, στη δημιουργία Θείων θεωρημάτων και στην αύξηση της πνευματικής γνώσεως και προόδου»⁴⁶⁶.

Η συνάντηση Θεού και ανθρώπου προϋποθέτει τη σιωπή. Η συνάντηση Θεού-ανθρώπου μέσα σε επίμονη προσευχή, οδηγεί στη σιωπή. Ο φίλος της σιωπής, προσεγγίζει τον Θεό και, συνομιλώντας μυστικά μαζί Του, φωτίζεται από Αυτόν. Η συνομιλία με τον Θεό απαιτεί την ησυχία, που δεν ερμηνεύεται ούτε ως δραστηριότητα ούτε ως παθητικότητα γιατί είναι μια γαλήνια ένταση προσοχής και προϋποθέτει την άσκηση του σώματος και του πνεύματος⁴⁶⁷. Όταν ο άνθρωπος χρειάζεται τα λόγια και τα έργα και τις χειροπιαστές αποδείξεις, σημαίνει ότι η

⁴⁶⁴ Μητρ. Σουρόζ Anthony Bloom, *Θέλει τόλμη η προσευχή*, όπ. π.

⁴⁶⁵ Ιερομόναχος Ιωάννης Gascuel, όπ. π., σ. 14)

⁴⁶⁶ Μητρ. Σουρόζ Anthony Bloom, «Η σιωπή του Θεού και η σιωπή του ανθρώπου», όπ. π.

⁴⁶⁷ Μητρ. Σουρόζ Anthony Bloom, *Θέλει τόλμη η προσευχή*, όπ. π.

συνάντηση αυτή δεν έφτασε στην οικειότητα, στο βάθος και στην πληρότητά της. Η εσωτερική σιωπή οδηγεί στη συνάντηση του Θεού-ανθρώπου με τον Θεό και εν τω Θεώ. Σε αυτήν την κατάσταση σιωπής δε χρειάζονται λόγια για να ενωθεί κανείς με τον συνάνθρωπο, για να επικοινωνήσει μαζί του με όλο τον εσωτερικό κόσμο, και να προσεγγίσουν και οι δύο μαζί Εκείνον. Κι όταν η σιωπή βαθύνει αρκετά, τότε ο άνθρωπος αρχίζει να μιλάει από τα βάθη της, φυλάγοντας και προσέχοντας μην την διακόψει η οποιαδήποτε εκφορά λόγου. Τότε, αρχίζει η ένδον περισυλλογή καθώς ο νους του ανθρώπου αντί να προσπαθεί να ξεχωρίσει ανάμεσα σε πλήθος μορφών, όπως κάνει συνήθως, προσπαθεί να ανασύρει απλές φωτεινές μορφές από τα βάθη της καρδιάς. Τότε είναι που ο νους επιτελεί σωστά το έργο του. Γίνεται υπηρέτης σε Εκείνον που εκφράζει κάτι μεγαλύτερο από αυτό. Και τότε ο άνθρωπος αξιώνεται να δει πολύ μακριά, πέρα από τον εαυτό του και προσπαθεί να εκφράσει μέρος αυτού που βλέπει με φόβο και σεβασμό⁴⁶⁸.

Η σιωπή ενώνει τον Θεό με τον άνθρωπο και είναι η καταλλαγή του ανθρώπου με τον Θεό⁴⁶⁹. Με την προσευχή και τη σιωπή ο Χριστός γεμίζει την καρδιά του ανθρώπου⁴⁷⁰, με σκοπό να φωτισθεί το αποκεκρυμμένο μυστήριο της σωτηρίας του κόσμου σύμφωνα με τον Απόστολο Παύλο «*καὶ φωτίσαι πάντας τίς ἡ οἰκονομία τοῦ μυστηρίου τοῦ ἀποκεκρυμμένου ἀπὸ τῶν αἰώνων ἐν τῷ Θεῷ, τῷ τὰ πάντα κτίσαντι διὰ Ἰησοῦ Χριστοῦ*» (Εφ. 3, 9)⁴⁷¹. Ο Χριστός της σιωπής είναι ο Χριστός της αγάπης, της ελευθερίας γιατί κανέναν δεν εξαναγκάζει, αλλά σιωπηρά και αγαπητικά περιμένει την μετάνοια των ανθρώπων. Συνομιλεί με τον άνθρωπο «ἐν τῇ σιωπῇ» και ο άνθρωπος ποτέ δεν παύει να είναι Εικόνα του Θεού, ποτέ δὲν χάνει την ικανότητα να διαισθάνεται, να καταλαβαίνει περισσότερα από αυτά που μπορεί να εκφράσει ή να ακούσει⁴⁷².

Ο άνθρωπος οφείλει να διακρίνει τη σιωπή του Θεού και τη δική του εσωτερική σιωπή. Η σιωπή του ανθρώπου είναι πιο βαθιά και από την ομιλία και σε

⁴⁶⁸ Μητρ. Σουρόζ Anthony Bloom, «Η σιωπή του Θεού και η σιωπή του ανθρώπου», όπ. π.

⁴⁶⁹ Πέτρος Βασιλειάδης, όπ π., σ. 55

⁴⁷⁰ Αρχιμ. Εφραίμ Μωραΐτης, «Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησον με - Κεφάλαια περί προσευχής». Σύναξις, 1984: σ. 43.

⁴⁷¹ Πέτρος Βασιλειάδης, όπ π., σ. 143

⁴⁷² Παναγιώτης Σαμάτης, «Ατενίζοντας τὸν Ἰησοῦ ἐν σιωπῇ», Αἴγιο: Έρευνα, 2005

πιο στενή επικοινωνία με τον Θεό πέρα από κάθε λόγο. Η σιωπή του Θεού στις προσευχές μπορεί να διαρκέσει πολύ λίγο ή να φαίνεται ότι διαρκεί μια αιωνιότητα για να προκαλέσει τη δύναμη και την πίστη του ανθρώπου και να τον οδηγήσει σε μια βαθύτερη σχέση μαζί Του⁴⁷³ και είναι κατάφορτη θείας χάριτος, θείας ενέργειας και σοφίας⁴⁷⁴. Η φωνή του Θεού συνήθως δεν ακούγεται με τα ότα των ανθρώπων αλλά με τα πνευματικά αισθητήρια του ανθρώπου και φωτίζει το είναι του ανθρώπου. Όταν ο Θεός σιγεί, ομιλεί με τα έργα του, ομιλεί με τις ενέργειές του, διαλαλεί με τη χάρη του και ομιλεί η φύση και όλη η κτίση για την άρρητη σοφία του Θεού⁴⁷⁵. Ο άνθρωπος πολλές φορές ερμηνεύει τη μεγάλη σιωπή του Θεού ως αδυναμία του ανθρώπου εξαιτίας της έλλειψης πίστης ή ως αδυναμία-αδιαφορία-τιμωρία του ίδιου του Θεού⁴⁷⁶. Αλλά η απάντηση έρχεται μέσα από την προσευχή και την πίστη. Όταν η πίστη του ανθρώπου αγκιστρωθεί γερά σε Αυτόν, ο άνθρωπος γίνεται ικανός να μοιραστεί τη φροντίδα του για τον κόσμο.

Ο άνθρωπος στη σιωπή συνεχίζει να ακούει και να συνομιλεί με τον εαυτό του και τις ανάγκες του, τους στοχασμούς του, τα συναισθήματά του, την ψυχή του, τις ανησυχίες και τους φόβους του, τις επιθυμίες και τα πάθη του. Η συνομιλία αυτή εκτείνεται και πέρα από τον εαυτό, στον ίδιο τον Θεό. Είναι η προσευχή που φτάνει μέχρι τον ουρανό και χωράει ολόκληρη την κτίση. Η σιγή τείνει να γίνεται και φάρμακο της ψυχής καθώς βοηθά την ταραγμένη ψυχή, την γαληνεύει, την καταπραΰνει, την ηρεμεί και την ησυχάζει. Η σιγή σε αυτήν την περίπτωση αποδεικνύει την ευσπλαχνία, την αλληλοπεριχώρηση, την κατανόηση και την κατάφαση⁴⁷⁷.

Η σιωπή συνιστά την πνευματική αντιμετώπιση των προσβολών, κατηγοριών, θλίψεων και δοκιμασιών της εγκόσμιας ζωής, ακολουθώντας το παράδειγμα του Χριστού «Καὶ ἀναστὰς ὁ ἀρχιερεὺς εἶπεν αὐτῷ· οὐδὲν ἀποκρίνη· τί οὗτοί σου καταμαρτυροῦσιν; ὁ δὲ Ἰησοῦς ἐσιώπα» (Ματθ. 26, 62-63). Η συνετή και εν γνώσει σιωπή αποδέχεται το θέλημα του Θεού και σκεπάζει το παράπτωμα του αδελφού,

⁴⁷³ Μητρ. Σουρόζ Anthony Bloom, «Η σιωπή του Θεού και η σιωπή του ανθρώπου», όπ. π.

⁴⁷⁴ Ανδρέας Χατζηχαμπής, όπ. π.

⁴⁷⁵ Ανδρέας Χατζηχαμπής, όπ. π.

⁴⁷⁶ π. Ιουστίνος Πόποβιτς, *Φιλοσοφικοί κρημνοί*. Καρπές: Ι.Μ. Χαλανδαρίου, 1957, σ. 180

⁴⁷⁷ Ανδρέας Χατζηχαμπής, όπ. π.

ανέχεται, υπομένει και μακροθυμεί, δεν ερίζει, δεν αντιδικεί, δεν περιφρονεί, αλλά διορθώνει, συγκαταβαίνει και συμπαθεί. Δεν ταραάζεται από τις προσβολές, τις θλίψεις, τις αδικίες και τις ύβρεις, αλλά στέκει αταλάντευτη προστατεύοντας την αγάπη και πίστη. Η σιωπή είναι μια στάση ζωής για τον σύγχρονο χριστιανό η οποία χρησιμοποιείται για να μετριαστεί η αμαρτωλότητα και για να συναισθανθεί ο ίδιος ο χριστιανός τη ματαιότητα των άσκοπων λόγων, ασκούμενος στην εγκράτεια, την ταπείνωση και την απάθεια. Είναι αυτό που περιγράφει ο 38^{ος} Ψαλμός «*Είπα· Φυλάξω τας οδούς μου του μη αμαρτάνειν με εν γλώσση μου· εθέμην τω στόματι μου φυλακὴν ἐν τῷ συστήναι τον αμαρτωλὸν ἐναντίον μου. Ἐκωφώθην και ἐταπεινώθην και ἐσίγησα ἐξ ἀγαθῶν και τὸ ἀλγῆμα μου ἀνεκαινίσθη. Ἐθερμάνθη ἡ καρδία μου ἐντός μου και ἐν τῇ μελέτῃ μου ἐκκαυθήσεται πυρ· ἐλάλησα ἐν γλώσση μου*» και τελικά οδηγεί στην αναζωπύρωση της αγάπης στην καρδιά του ανθρώπου. Την ώρα του πειρασμού, της θλίψης, της απόγνωσης, του θυμού που ο νους του ανθρώπου θολώνει και η καρδιά σκοτίζεται, η σιωπή φρουρεί τις όποιες παρεκτροπές. Δεν υπάρχει έτσι, πιο έξυπνος και συνετός τρόπος να ενεργεί κάποιος καιίτοι στις μέρες μας η σιωπή θεωρείται αδυναμία ή μωρία ή απαιτείται ανταπόδοση προσβολής⁴⁷⁸.

Η σιωπή είναι η αρετή που βοηθάει να χαλιναγωγηθούν και να ελεγχθούν οι ανθρώπινες επιθυμίες και ο άνθρωπος να γίνει σκεύος των δωρεών του Αγίου Πνεύματος, το οποίο καίει τα πάθη και λύει τα δεσμά της αμαρτίας. Η σιωπή, λοιπόν, αναδुकνύεται ως θεοπρεπής τρόπος λατρείας του Θεού. Με τη σιωπή αποκαλύπτονται τα άρρητα ρήματα του Θεού και λατρεύεται ο ίδιος ο Θεός. Είναι ωραία και μεγάλα όσα μπορούν να φανερωθούν με τον λόγο, όσα δηλαδή βρίσκονται έξω από τη σιωπή. Εκείνα όμως που βρίσκονται πέρα από τον λόγο, όσα καλύπτονται από τη σιωπή, τα άρρητα και ανεκλάλητα, είναι οπωσδήποτε μεγαλύτερα και θαυμαστότερα από όσα εκφωνούνται αναφέρει ο Άγιος Γρηγόριος ο Νύσσης «*ὥσπερ γὰρ τὸ ἐκτὸς τοῦ λόγου ἢ σιωπὴ νοεῖται, οὕτω και τὸ ἐκτὸς τῆς σιωπῆς τὸν λόγον νοῶν τις οὐχ ἁμαρτήσεται. ἐκεῖνο γὰρ σιωπῶμεν ὃ διὰ τῶν ρημάτων ἐξαγγεῖλαι ἀδυνατοῦμεν. εἰ οὖν τὸ ἐκτὸς ἐκείνου ἢ σιωπὴ νοεῖται, τὸ ἐκτὸς τῆς σιωπῆς ἀκόλουθόν ἐστι πάντως τὸν λόγον οἶεσθαι. οὐκοῦν ὁ εἰπὼν τὸ Ἐκτὸς τῆς σιωπῆσεως, τοῦτο σαφῶς τῷ λόγῳ*

⁴⁷⁸ Αρχιμ. Δαμασκηνός Λιονάκης, «Ο δε Ιησούς εσιώπα...(η σιωπή)», Ρομφέα, Δημοσίευση: 6-5-2013, Ανάκτηση 26-6-2024, <https://archive.romfea.gr/foni-ierarxon/17394-2013-06-05-12-39-53..>

παρίστησιν ὅτι καλὰ μὲν ἔστι καὶ μεγάλα τὰ τῶν λόγων φανῆναι δυνάμενα, ὅσα ἐκτός ἐστι τῆς σιωπῆσεως, τὰ δὲ τοῦ λόγου ἐκτός, τὰ τῆ σιωπῆ καλυπτόμενα, τὰ ἄρρητά τε καὶ ἀνεκφώνητα, μείζω πάντως καὶ θαυμασιώτερα τῶν ἐκφωνομένων ἐστίν»⁴⁷⁹.

Ἡ σιωπή προβάλλει ὡς διέξοδος ἀπὸ τὸν κίνδυνο μιᾶς γλώσσας ακρωτηριασμένης, χωρὶς Θεοῦ. Εἶναι ὁ τρόπος γιὰ νὰ δεχθεῖ ὁ ἄνθρωπος αὐτὰ ποὺ δὲν μποροῦν νὰ εἰπωθοῦν, τὸ θεῖο μυστήριο. Εἶναι ὁ τρόπος γιὰ νὰ λάμψει τὸ νόημα τῆς ζωῆς. Εἶναι ἡ κοινὴ γλώσσα τῶν ἀνθρώπων, ποὺ φέρει τὴν ἐνότητα, τὴν ἀγάπη καὶ τὴν ἐλπίδα. Ὄταν ὁ Θεὸς σιωπά, τότε αὐτὸς εἶναι ὁ χρόνος ποὺ κυοφορεῖ τὴν ἐλπίδα γιὰτὶ μέσα στη σιωπὴ τοῦ Θεοῦ ἀποκαλύπτεται ὁ Λόγος τοῦ Θεοῦ. Ὁ Θεὸς περισσότερο ἔχει νὰ πει μὲ τὴ σιωπὴ Του παρά μὲ τὸν λόγο Του⁴⁸⁰, διότι τὰ μάτια τῆς σιωπηλῆς καρδιάς βλέπουν σὲ βάθος καὶ τὰ αὐτιά τοῦ μυαλοῦ ἀκοῦν τὰ ἀνείπωτα. Οἱ λόγοι ἐκ φύσεως ὠθοῦν τὸν νοῦ νὰ προοδεύει καὶ τὸν ανεβάζουν ἐκεῖ ποὺ δὲν μπορεῖ νὰ φθάσει ὁ λόγος, δηλαδὴ σὲ κάτι ποὺ συντελεῖται στη σιωπὴ⁴⁸¹. Ἡ ἀσκηση τῶν ἀρετῶν, ἡ κάθαρση ἀπὸ τὰ πάθη, ἡ τήρηση τῆς διδασκαλίας τοῦ Χριστοῦ καὶ οἱ παραινέσεις στὴν πνευματικὴ ζωὴ δὲν ἀποτελοῦν αὐτοσκοπὸ, ἀλλὰ υπηρετοῦν καὶ ὀδηγοῦν στὴν ευχαριστιακὴ κοινωνία τῆς Ἐκκλησίας⁴⁸². Ἡ ἀσκηση καὶ ἡ ἐν Χριστῷ ζωὴ εἶναι, δηλαδὴ, ἐνεργεῖς πραγματικότητες τῶν ἰδίων τῶν μυστηρίων τῆς Ἐκκλησίας⁴⁸³.

Ἡ σιωπὴ ὡς περιστολὴ τοῦ περιττοῦ λόγου καὶ τῆς περιττῆς πολυπραγμοσύνης ἀποδεικνύεται ὡς ὁ πλέον σωστός τρόπος ζωῆς γιὰτὶ ὁ ἄνθρωπος ἀπομακρύνεται ἀπὸ τὴν πολυτάραχη καὶ πολύβουη καθημερινότητα. Ἡ σιωπὴ βοηθάει τὸν ἄνθρωπο νὰ φιλτράρει τὶς εἰκόνες ποὺ βλέπει, νὰ ἀναζητᾶ εἰκόνες ποὺ γαληνεύουν, νὰ καλλιεργεῖ στιγμὲς πραγματικῆς σιωπῆς καὶ ἡ εἰκόνα νὰ γίνῃ τόπος προσευχῆς καὶ παρουσίας. Ἡ σιωπὴ καὶ ἡ ἐσωτερικὴ προσευχὴ θὰ μπορούσαν νὰ ἀνακουφίσουν τὸν πόνο, νὰ φωτίσουν τὸ σκοτάδι ἢ νὰ γεννήσουν μιὰ μικρὴ ἐλπίδα.

⁴⁷⁹ Ἅγιος Γρηγόριος Νύσσης, «Ἐξήγησις ἀκριβῆς, εἰς τὰ ἀσμάτα τῶν ἀσμάτων εἰς ὁμιλίᾳς ΙΕ΄», ΡΓ 44, σελ. 1108.

⁴⁸⁰ π. Φιλόθεος Φάρος, *Στου δρόμου τα μισά*, Αθήνα: Ἀρμός, 2011σσ. 132-136

⁴⁸¹ Μουράτης Κοροσιάδης, ὅπ. π., σσ. 22-37)

⁴⁸² (Εἰς τὴν Θεῖαν Λειτουργίαν Λ΄, 7)

⁴⁸³ Σταύρος Γιαγκάζογλου, «Ευχαριστία, Θεῖα Οικονομία καὶ Ἐκκλησία», ΕΚΠΑ, Ανάκτηση: 21-11-2024

Στη σιωπή ο άνθρωπος διεκδικεί τα πρέποντα και αναφέρεται στον Θεό. Το πρότυπο σιωπής στη ζωή μας πρέπει να είναι ο Τριαδικός Θεός, καθώς το Άγιο Πνεύμα, το οποίο προσεύχεται για όλους τους ανθρώπους, «τὸ Πνεῦμα ὑπερεντυγχάνει ὑπὲρ ἡμῶν στεναγμοῖς ἀλαλήτοις» (Ρωμ. 8, 26). Ο άνθρωπος πρέπει να επιδιώκει διαρκή συνομιλία με τον Θεό όπως ο Μωσής «Εἶπε δὲ Κύριος πρὸς Μωυσῆν· τί βοᾷς πρὸς με;» (Εξ. 14,15). Μια συνομιλία πέρα από τα λόγια, πέρα από τις εντάσεις⁴⁸⁴.

Πολλές φορές προκρίνεται ότι ο βίος ωφελεί περισσότερο από τον λόγο παρά ο λόγος χωρίς τον συνακόλουθο βίο. Στην πρώτη περίπτωση ο ομιλητής με τη σιωπή του ωφελεί ενώ στη δεύτερη ενοχλεί με τη βοή του⁴⁸⁵ και τελικά αποξενώνεται από τον Θεό, τον αδελφό και την κτίση⁴⁸⁶. Η σιωπή είναι η έκφραση του ανέκφραστου, εκείνου που δεν μπορεί να εκφράσει κάποιος, όταν νιώθει ότι τα λόγια που χρησιμοποιεί στερούνται νοήματος. Είναι μια συνεχής αναζήτηση που οδηγεί στην πραγματική Αλήθεια, είναι η παύση σε όλους αυτούς που μιλάνε γρήγορα, χωρίς μέτρο και ανθρωπιά και ο τρόπος για να αισθανθεί ο άνθρωπος, να αφουγκραστεί βαθύτερα το νόημα της εν Χριστώ ύπαρξής του. Ο άνθρωπος δεν πρέπει να φοβάται τη σιωπή γιατί μόνο αυτή ξεκουράζει και γαληνεύει και μπορεί να προσφέρει στον άνθρωπο ότι χρειάζεται στη ζωή. Η εσωτερική ειρήνη είναι ο πιο πολύτιμος θησαυρός στη γη. Είναι το πρώτο βήμα για να γνωρίσει κάποιος τον εαυτό του. Η πραγματική ευφυΐα είναι όταν ξέρει κάποιος τι να πεί, τότε να το πεί και πού να το πει. Η απομόνωση δεν είναι εμπόδιο αλλά ευκαιρία για ανάπτυξη, μάθηση, δημιουργικότητα και ευτυχία⁴⁸⁷.

Μήπως είναι καιρός ο άνθρωπος να επανεστιάσει στις αρχές και προτεραιότητες πάνω στις οποίες έχει δομήσει τις κοινωνίες; Μπορεί χρειάζεται η ζωή να αποκτήσει ολοκληρωμένο νόημα χωρίς αξίες και πίστη; Τα πνευματικά διδάγματα πρέπει να αναδειχθούν εκ νέου, σε ισορροπία με τις υλικές κατακτήσεις

⁴⁸⁴ Ιωάννης Σκιαδαρέσης, *όπ. π.*, σ. 11.

⁴⁸⁵ Δήμητρα Κούκουρα, «Ο ύψηλός ρόλος του Έπισκόπου για την εξαγγελία του Ευαγγελίου». *Ορθοδοξία*, 21-10-2023, σ. 147

⁴⁸⁶ Ιωάννης Σκιαδαρέσης, *όπ. π.*, σ. 11.

⁴⁸⁷ W.P.A.H. Vries, «How to deal with silence?». *Annalen der Physik*, Ανάκτηση: 7-7-2025, [\(PDF\) How to deal with silence?](#)

προσωπική του σχέση με τον Θεό⁴⁹⁴. Η ορθόδοξη σιωπή δεν είναι φυγή από τον κόσμο, αλλά τρόπος μεταμόρφωσης του εσωτερικού θορύβου σε προσευχή. Η ορθόδοξη εμπειρία δείχνει πως η σιωπή οδηγεί σε αγάπη, όχι σε απομόνωση· είναι τρόπος ακρόασης του Θεού και του άλλου ανθρώπου. Η εσωτερική ησυχία είναι ο τρόπος επιστροφής της εικόνας του Θεού μέσα μας. Ωστόσο, χρειάζεται διάκριση, υπομονή και καθοδήγηση για να μη γίνει η σιωπή ένα ψυχολογικό καταφύγιο, αλλά ένα ουσιαστικό πνευματικό γεγονός εν Χριστώ μέσα στη ζωή της Εκκλησίας. Η αναζήτηση της σιωπής είναι μια σκόπιμη πράξη, μια σκόπιμη απομάκρυνση από την καθημερινή какоφωνία, προκειμένου ο άνθρωπος να συνδεθεί βαθιά με τον Θεό. Όταν εξασκεί κανείς τη σιωπή καλλιεργεί γόνιμο έδαφος για να ευδοκιμήσει η πνευματικότητα και συνιστά τη φυσική κατάσταση της ψυχής, πέρα από λέξεις και νοήματα, εκεί όπου ακούγεται η ίδια η πνοή και η χάρη του Θεού να ενεργεί και να μεταμορφώνει το είναι του ανθρώπου⁴⁹⁵.

⁴⁹⁴ Κυριάκος Μαρκίδης, *Το όρος της σιωπής*, Περιστέρι: Διόπτρα, 2004, σ. 61

⁴⁹⁵ Ιερομόναχος Ιωάννης Gascuel, *όπ. π.*, σσ. 149-150

Πηγές

Άγιος Γρηγόριος Νύσσης, *Ο λόγος περί ψυχής και αναστάσεως, ο λεγόμενος Τα Μακρίνια*, Patrologiae Cursus Completus. Series Graeca. Επιμ. Jacques Paul Migne. Paris, 1857-9

Άγιος Γρηγόριος Θεολόγος, *Θεολογικός δεύτερος, Περί θεολογίας*, Patrologiae Cursus Completus. Series Graeca. Επιμ. Jacques Paul Migne. Paris, 1857-9

Άγιος Γρηγόριος Θεολόγος, *Ἐπιτάφιος εἰς τὴν ἀδελφὴν αὐτοῦ Γοργονίαν*, *Λόγος Η΄*, Patrologiae Cursus Completus. Series Graeca. Επιμ. Jacques Paul Migne. Paris, 1857-9

Άγιος Γρηγόριος Θεολόγος, *Λόγος ΣΤ΄, Εἰρηνικὸς Α΄, ἐπὶ τῇ ἐνώσει τῶν μοναζόντων, μετὰ τὴν σιωπὴν, ἐπὶ παρουσίᾳ τοῦ πατρὸς αὐτοῦ*, Patrologiae Cursus Completus. Series Graeca. Επιμ. Jacques Paul Migne. Paris, 1857-9

Άγιος Γρηγόριος Νύσσης, *Ο λόγος περί ψυχής και αναστάσεως, ο λεγόμενος Τα Μακρίνια*, Patrologiae Cursus Completus. Series Graeca. Επιμ. Jacques Paul Migne. Paris, 1857-9

Άγιος Γρηγόριος Νύσσης, *«Ἐξήγησις ἀκριβῆς, εἰς τὰ ἀσμάτα τῶν ασμάτων εἰς ομιλίας ΙΕ΄*), Patrologiae Cursus Completus. Series Graeca. Επιμ. Jacques Paul Migne. Paris, 1857-9

Άγιος Γρηγόριος Παλαμάς, *Λόγος υπέρ των ιερῶς ησυχάζόντων των ὑστερων*, Patrologiae Cursus Completus. Series Graeca. Επιμ. Jacques Paul Migne. Paris, 1857-9

Άγιος Γρηγόριος Παλαμάς, *Γρηγορίου του Ακινδύνου κατά των αιρέσεων Γρηγορίου του Παλαμά*», Patrologiae Cursus Completus. Series Graeca. Επιμ. Jacques Paul Migne. Paris, 1857-9

Άγιος Διονύσιος Αρεοπαγίτης, *Περί μυστικής θεολογίας*», Patrologiae Cursus Completus. Series Graeca. Επιμ. Jacques Paul Migne. Paris, 1857-9

Άγιος Ιωάννης Δαμασκηνός, *Ἐκδοσις ἀκριβῆς τῆς ὀρθοδόξου πίστεως*», Patrologiae Cursus Completus. Series Graeca. Επιμ. Jacques Paul Migne. Paris, 1857-9

Αγίος Ιωάννης Χρυσόστομος, «Εἰς τὴν πρὸς Ἑβραίους Ἐπιστολήν, ἔκτεθεισα ἀπὸ σημείων μετὰ τὴν κοίμησιν αὐτοῦ, παρὰ Κωνσταντίνου πρεσβυτέρου Ἀντιοχείας», *Patrologiae Cursus Completus. Series Graeca*. Επιμ. Jacques Paul Migne. Paris, 1857-9

Αγίος Ιωάννης Χρυσόστομος, *Ομιλία ΚΑ ἐν Ἀντιοχείᾳ λεχθήσαι, Εἰς τοὺς ἀνδριάντας*, *Patrologiae Cursus Completus. Series Graeca*. Επιμ. Jacques Paul Migne. Paris, 1857-9

Αγίος Ιωάννης Χρυσόστομος, *Υπόμνημα εἰς τὴν πρὸς Ἐφεσίους Ἐπιστολήν*, *Patrologiae Cursus Completus. Series Graeca*. Επιμ. Jacques Paul Migne. Paris, 1857-9

Αγίου Ιωάννου Κλίμακος. *Κλίμαξ* (Μτφρ Αρχιμ. Ιγνατίου). Ὠρωπός: Ἐκδοσις Ἱεράς Μονῆς Παρακλήτου, 2025

Γέροντος Ἰωσήφ του Ησυχαστή, *Ἐκφρασις Μοναχικῆς Ἐμπειρίας*, Ἅγιος Ὄρος: Ἐκδοσις Ἱεράς Μονῆς Φιλοθέου, 1996

Ἡ Καινὴ Διαθήκη μετὰ συντόμου ἐρμηνείας. (Μεταφρ. Π. Τρεμπέλας) Ἀθήνα: Σωτήρ, 2011.

Μέγας Βασίλειος, Του αὐτοῦ περὶ πίστεως, *Patrologiae Cursus Completus. Series Graeca*. Επιμ. Jacques Paul Migne. Paris, 1857-9

Ὁσιος Ἰσαάκ ο Σύρος. *Τα ευρεθέντα ασκητικά*. (Ἀπόδοσις καὶ ἐρμηνεία ἀπὸ τον ἀγορεύτη μοναχό Δαμασκηνό). Ἀθήνα: Ἐκδόσεις Ἄθως, 2025

Παντοκρατορινός Καλλίνικος. *Του οσίου Πατρός ἡμῶν Ἰσαάκ του Σύρου Τα σωζόμενα ασκητικά*. Ἀθήνα: Τύποις Ἀγγ. Καντιώτου καὶ Ζ. Γρυπάρη, 1871

Παλαιὰ Διαθήκη. Ἀθήνα: Ἑλληνικὴ Βιβλικὴ Ἐταιρία, 2003

Παναγιώτης Χρήστου. «*Γρηγορίου Παλαμά Ἔργα*», ΕΠΕ. Θεσσαλονίκη: Ἐκδόσεις Ἅγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς, 1981

Φιλοκαλία τῶν ἱερῶν νηπτικῶν, Βενετία, 1782.

Χρήστου Παν. & Σάκκου Στεργ. *Ἀπαντα τῶν Ἁγίων Πατέρων, Ἰωάννου Χρυσοστόμου ἔργα*. Ἑλληνικὸς ἐκδοτικὸς ὀργανισμὸς, 1972

Ξενόγλωσση βιβλιογραφία

- Abdullah, Ahmed Subhi, «Digital silence as a pragmatic strategy: An intercultural qualitative study of online groupchats in crisis situations», *Journal of Social, Humanity, and Education*, Ανάκτηση: 15-7-2025.
- Agamben, Giorgio, «Image and silence», *Diacritics*, (2012): 94-98.
- Bao, Dat, «A Systematic Review of Multifaceted Silence in Social Psychology», *Behavioral Sciences*, (9-2025)
- Bloom, Anthony, Metropolitan of Sourozh, *School for prayer*, A libra book, Great Britain, 1970
- Breck, John, «Life in Christ», Δημοσίευση: 1-2-2003, Orthodox Church in America, Ανάκτηση: 20-6-2024, <http://oca.org/reflections/fr.-john-breck>
- Breck, John, «On silence and stillness», Orthodox church in America, Δημοσίευση: 1-3-2005, , Ανάκτηση 20-6-2024, <https://www.oca.org/reflections/fr.-john-breck/on-silence-and-stillness>
- Brox, Jane, «Disturbing the silence», Δημοσίευση: 21-1-2019, Ανάκτηση 10-7-2025, www.acon.co
- Cage, John, *Anarchy*, Wesleyan University Press, New York, 1988
- Camp, T. M., «Do trappist monks and nuns take the vow of silence?», Trappist brothers and sisters, Δημοσίευση: 13-2-2018, Ανάκτηση 10-7-2025, www.trappist.org
- Chergé Christian, «Πνευματική Διαθήκη του Christian de Chergé», Τιμπιρίν, 1-1-1994, Ανάκτηση: 2-6-2026, manuscrit.pdf
- Christianity, Orthodox. «Embracing Silence in Orthodoxy: The Soul's Deep Connection». Orthodox Chritianity, Δημοσίευση: 31-3-2024, Ανάκτηση 26-6-2024.. <https://www.orthodoxchristianity101.com/post/embracing-silence-in-orthodoxy-the-souls-deep-connection>.
- Dande Stephanie, “Christian de Chergé. Moine de Tibhirine et lecteur du Coran”, Vies, Δημοσίευση: 10-2013, Ανάκτηση: 2-6-2026, Christian de Chergé - Vies Consacrées, σ. 244-257
- Gomez, Nile, «Thomas Merton's quiet revolution: How a monk changed the world with solitude and justice», Δημοσίευση: 11-12-2024, Ανάκτηση 10-7-2025, www.medium.com
- Kirste, Imke I., Nicola, Zeina Z., Kronenberg, Golo G., Walker Tara, T. L., Liu, Robert R. C., & Kempermann, Gerd G., «Is silence golden? Effects of auditory stimuli and their

- absence on adult hippocampal neurogenesis», *Pub med central*. 13-1-2013: σσ. 1221–1228.
- Lossky, Vladimir, *The mystical Theology of the Eastern Church*, James Clarke & Co, Cambridge, 2005
- Lossky, Vladimir, *The mystical theology of Eastern Church*, St's Vladimirs' seminars press, New York, 1976
- Merton, Thomas, *The seeds of contemplation*, James Laughlin, Connecticut, 1949.
- Merton, Thomas. *The seven storey mountain: An auto biography of faith*. New York: A harvest book, 1999.
- Midlage, Lubega. «The Aesthetics of Silence: Understanding the Power of Absence in Art». *EURASIAN EXPERIMENT JOURNAL OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES*, (4/2025): 146-150.
- Novotney, Amy, «Silence, please». *American Psychological Association*, July-August 2011: σ. 46.
- Olivier, Bert, «From Being and Nothing to Music, Silence and Noise», Δημοσίευση: 25-9-2025, Ανάκτηση: 3-12-25, [\(PDF\) From Being and Nothing to Music, Silence and Noise](#)
- Roem, Paul, *The Dionysian Mystical Theology*, Fortress Press, Minneapolis, 2015.
- Rui Zhe Goh, Ian Philipps, Char Firesb, «The perception of silence», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 10-7-2023: σ. 29.
- Salenson, Christian. «A spiritual and theological journey writings of Christian de Chergé». Δημοσίευση: 12-10-2005. Ανάκτηση: 2-6-2026, [Christian de Chergé's Theology of Dialogue | PDF | Martyr | Interfaith Dialogue](#).
- Stenqvist, Catharina, «Cultivating solitude Thomas Merton's form of mysticism», *European journal of science and theology*, 27-6-2014: σσ. 3-15.
- Sul, Jae Ryeong, «The structure of silence in depression», *Synthese*, 25-7-2024: σσ. 1-23.
- Valente, Judith, «Merton as a writer: echoing silence», Δημοσίευση: 2-2-2015, www.ameicamagazine.org, Ανάκτηση 10-7-2025
- Vries, W.P.A.H., «How to deal with silence?», *Annalen der Physik*, Ανάκτηση: 7-7-2025, [\(PDF\) How to deal with silence?](#),
- Ware Kallistos, Metropolitan of Diokleia, «The spiritual guide in orthodox christianity», Ανάκτηση 20-6-2024, http://www.dormitioninconcord.com/resources/Spiritual_guide.pdf
- Ware, Kallistos, Metropolitan of Diokleia. *The orthodox way*, St. Vladimir's Seminary Press, Crestwood, 1986.

Wittgenstein, Ludwig, *Tractatus Logico-philosophicus*, Lund Humphries, Great Britain,
1922.

Ελληνική βιβλιογραφία

- Bloom, Anthony, Μητροπολίτη Σουρόζ, «Η σιωπή του Θεού και η σιωπή του ανθρώπου». Διακόνημα, Δημοσίευση: 21-10-2020, Ανάκτηση: 24-7-2025, <http://www.diakonima.gr/2020/10/21/i-siopi-tou-theou-ke-i-siopi-tou-anthropou-anthony-bloom-metropolitan-of-souroz-1914-2003/>
- Bloom, Anthony, Μητροπολίτη Σουρόζ, *Θέλει τόλμη η προσευχή* (Μτφρ: Δημήτριος Κ. Κόκκινος), εκδ. Ακρίτας. Αθήνα, 1989
- Chiaranz, Piedro, «Η Αγιορείτικη σιωπή», *Ο Όσιος Γρηγόριος*, εκδ. Ι. Μ. Οσίου Γρηγορίου Αγίου Όρους, Άγιο Όρος, 2004 (29).
- Gascuel, Ιωάννης Ιερομόναχος, *Καρδιακή προσευχή*, εκδ. Εν πλω, Αθήνα, 2024.
- Meyendorff, Jean, *Ο Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς και η Ορθόδοξη Μυστική Παράδοση*, εκδ. Ακρίτας, Αθήνα 1959.
- Noble, Ivana. «Η πρόσληψη της Φιλοκαλίας, το νόημα της προσευχής και η νηπτική παράδοση στο έργο του Μητροπολίτη Διοκλείας Καλλίστου Ware. Στο Ν. Α. Παντελής Καλαϊτζίδης». *Η μαρτυρία της Ορθοδοξίας στη Δύση: Σύναξις ευχαριστίας προς τιμήν του Μητροπολίτη Διοκλείας Καλλίστου Ware*, Εκδοτική Δημητριάδος, Βόλος, 2018: σσ. 147-162
- Ware Κάλλιστος, Μητροπολίτης Διοκλείας, «Η Θεοτόκος εισερχόμενη στον Ναό έγινε η μεγαλύτερη ησυχάστρια κι αποτελεί πρότυπο και έμπνευση για όλους μας», Δημοσίευση: 20-11-2021, Ανάκτηση 1-10-2025, <https://simeiakairwn.gr/2021/11/20/η-θεοτοκος-εισερχομενη-στον-ναο-εγινε>.
- Ware, Καλλίστος, Μητροπολίτης Διοκλείας, *Η Ορθόδοξη Εκκλησία*, εκδ. Ακρίτας, Αθήνα, 1998.
- Ware, Κάλλιστος, Μητροπολίτης Διοκλείας, *Το έσχατο μυστήριο: Κείμενα για την Υπεραγία Θεοτόκο*, εκδ. Εν πλω, Αθήνα 2016.
- Ware, Καλλίστος, Μητροπολίτης Διοκλείας, *Ο Ορθόδοξος δρόμος*, εκδ. Εν πλω, Αθήνα, 2018.
- Ware, Καλλίστος Μητροπολίτης Διοκλείας, «Προσευχή και σιωπή», Πεμπτουσία, Δημοσίευση: 9-10-2015, Ανάκτηση 17-7-2025, <https://www.pemptousia.gr/2015/10/prosefchi-ke-siopi/> .
- Αγαθοκλέους, π. Ανδρέα, «Περί σιωπής», Δόγμα, Δημοσίευση: 15-10-2016, Ανάκτηση: 20-6-2024, <https://www.dogma.gr/dialogos/peri-siopis/40292/>
- Άγιος Νεκτάριος Πενταπόλεως, *Το Γνώθι σαυτόν*, Άθως, Αθήνα, 2011.

- Άγιος Παΐσιος Αγιορείτης, *Λόγοι Γ': Πνευματικός αγώνας*, εκδ. Ιερών Ησυχαστηρίων «ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΤΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ Ο ΘΕΟΛΟΓΟΣ», Σουρωτή Θεσσαλονίκης, 2001
- Αισχύλος. «Αγαμέμνων», Ψηφίδες για την ελληνική γλώσσα, Ανάκτηση: 24-5-2026, https://www.greek-language.gr/digitalResources/ancient_greek/library/browse.html?text_id=129&page=7
- Ακριδάς, Αναστάσιος, *Η σιωπή των ανθρώπων και θεών σε κείμενα της Αρχαίας Αιγύπτου*, εκδ. Έννοια, Αθήνα, 2023.
- Αλφέγιεφ Ιλαρίωνας, Μητροπολίτη Βολοκολαμσκ, «Σιωπή και Προσευχή-Το μυστήριο της πίστης», Ιερά Μονή Αγίας Τριάδας, <https://www.isagiastriados.com/>, Ανάκτηση: 16-9-2024
- Αλφέγιεφ Ιλαρίωνας, Μητροπολίτη Βολοκολαμσκ, *Το μυστήριο της πίστης*, εκδ. Εν πλω, Αθήνα, 2011
- Αναγνώστης, Παναγιώτης, «Πνευματικότητα του Αγίου Όρους: Ησυχασμός και νοερά προσευχή», Πεμπτούσια, Δημοσίευση: 24-3-2022, Ανάκτηση: 24-7-2025, <https://www.pemptousia.gr/2022/04/pnevmatikotita-tou-agiou-orous/>
- Αριστοτέλης, «Ηθικά Νικομάχεια», Ψηφίδες για την ελληνική γλώσσα, Ανάκτηση: 24-5-2026, https://www.greek-language.gr/digitalResources/ancient_greek/library/browse.html?text_id=78.
- Βαδραχάνης, Μελέτιος, Αρχιμανδρίτης, «Η σιωπή του Αγίου Γρηγορίου του Θεολόγου», Δημοσίευση: 17-2-2025, Ανάκτηση 23-7-2025, [H σιωπή Αγίου Γρηγορίου Θεολόγου | ΟΡΘΟΔΟΞΙΑ Ψ ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΣ](https://www.orthodoxia.gr/orthodoxia/paradeisis/)
- Βαδραχάνης, Μελέτιος, Αρχιμανδρίτης, «Λόγος για την σιωπή», *Η δράσις μας*, Δημοσίευση: 2-2010, Ανάκτηση: 26-6-2026, <https://www.pmeletios.com/newSite/index.php/59-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%86%CE%BF%CF%81%CE%B1/1101-%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%BF%CF%82-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7-%CF%83%CE%B9%CF%89%CF%80%CE%B7>
- Βασιλειάδης, Πέτρος, *Lex Orandi*, εκδ. Ίνδικτος, Αθήνα, 2005.
- Βίττης, Ευσέβιος Αρχιμανδρίτης, *Μικρή Φιλοκαλία*, εκδ. Αποστολική Διακονία της Εκκλησίας της Ελλάδας, Αθήνα, 2010.
- Βίττης, Ευσέβιος, Ιερομόναχος, «Η αρετή της Σιωπής! "Ω γλώσσα, εχθρέ της δικαίωσης μου"». Βήμα ορθοδοξίας, Δημοσίευση: 24-8-2023, Ανάκτηση 26-6-2024, <https://www.vimaorthodoxias.gr/peri-zois/gerontas-eysevios-vittis-isychia-kai-siopsis>
- Βλάχος, Ιερόθεος, Μητροπολίτης Ναυπάκτου και Αγίου Βλασίου, «Η ορθόδοξη νηπτική θεολογία της Εκκλησίας ως μέθοδος θεραπείας», Δημοσίευση: 26-6-2006, Ανάκτηση: 25-5-2025, www.oedgr.com

- Βλάχος, Ιερόθεος, Μητροπολίτης Ναυπάκτου και Αγίου Βλασίου, *Μια βραδυά στην Έρημο του Αγίου Όρους*, εκδ. Ιερά Μονή Γενεθλίου της Θεοτόκου (Πελαγίας), Αθήνα, Φεβρουάριος 2025
- Βλάχος Ιερόθεος, Μητροπολίτης Ναυπάκτου και Αγίου Βλασίου, *Οίδα άνθρωπον εν Χριστώ: Βίος και πολιτεία του γέροντος Σωφρονίου*, εκδ. Ιερά Μονή Γενεθλίου της Θεοτόκου, Αθήνα, 2007
- Βολιώτης Συμεών, Μητροπολίτης Φθιώτιδος, «Φθιώτιδος Συμεών: "Η σιωπή της Παναγίας αποκαλύπτει το μυστήριο της Θεοτόκου"», Ρομφαία, Ανάκτηση: 14-8-2024, <https://www.romfea.gr/ieres-mitropoleis/58291-ftiotidos-symeon-i-siopi-tis-panagias-apokalyptei-to-mystirio-tis-theotokou#:~:text=%CE%97%20%CE%BA%CE%BF%CE%B9%CE%BD%CF%89%CE%BD%CE%AF%CE%B1%20%CE%BC%CF%80%CE%BF%CF%81%CE%B5%CE%AF%20%CE%BD%CE%B1%20%CF%85%CF%.>
- Βούλγαρης Νικόλαος, «Η Ομιλούσα Σιωπή», Αιχμή, Δημοσίευση: 12-5-2020, Ανάκτηση 26-6-2024, <https://www.aixmi-news.gr/synergasies/apopseis/item/94677-i-omiloysa-siopi.>
- Γεωργακόπουλος Ιγνάτιος, Μητροπολίτης Δημητριάδος, «Ομιλία: Ο σιωπών Ιησούς του Πάθους», Δημοσίευση: 26-4-2011, Ανάκτηση 20-6-2024, http://old.imd.gr/article_print/323
- Γεωργούση, Μαράη, «Η ζωγραφική είναι ποίηση που σωπαίνει και η ποίηση είναι ζωγραφική που μιλάει», Artviews, Δημοσίευση: 22-7-2025, Ανάκτηση: 14-2-2026, <https://artviews.gr/ta-poiimata-kai-ta-chromata/>
- Γιαγκάζογλου Σταύρος, «Μυστηριακός ησυχασμός», ΕΚΠΑ, Ανάκτηση: 21-11-2024, www.uoa.gr
- Γιαγκάζογλου Σταύρος, «Ο λόγος του Θεού και η θεολογία του ενανθρωπήσαντος Λόγου στην Ορθόδοξη Παράδοση», *Θεολογία*, 2-2011: σσ. 7-29.
- Γιαγκάζογλου, Σταύρος, «Ευχαριστία, Θεία Οικονομία και Εκκλησία», ΕΚΠΑ, Ανάκτηση: 21-11-2024, www.uoa.gr
- Γιαγκάζογλου, Σταύρος, «Ο πολιτισμός της ερήμου», *Σύναξη*, 2004, σσ. 48-62.
- Γιαγκάζογλου, Σταύρος, «Το ήθος του προσώπου», ΕΚΠΑ, Ανάκτηση: 21-11-2024, www.uoa.gr
- Γιανναράς Χρήστος, «Θεοτόκε της οικονομίας ιστός εν ω αρρήτων υφάνθη ο της ενώσεως χιτών σὺπερ ιστουργός το πνέυμα το άγιον», *Εφημέριος*, Ιούλιος-Αύγουστος 2002.
- Γιανναράς, Χρήστος, *Το ρητό και το άρρητο: Τα γλωσσικά όρια ρεαλισμού της μεταφυσικής*, εκδ. Ίκαρος, Αθήνα. 1999.
- Γιαπιτζάκης Πάμφιλος Αρχιμανδρίτης, «Η αλλοίωση του ανθρώπινου προσώπου και το ορθόδοξο ήθος», *Όσιος Νίκων ο Μετανοείται*, 2007(16): 96-97.

- Γκέντσου, Βάλια, «Η "ομιλούσα" σιωπή της τέχνης», Culture book, Δημοσίευση: 7-2-2023, Ανάκτηση 25-7-2025, www.culturebook.com
- Γκρίλλας, Βασίλειος, «Η Αρετή της Διάκρισης», Πεμπτουσία, Δημοσίευση: 29-3-2020, Ανάκτηση 23-7-2025, <https://www.pemptousia.gr/2020/03/i-areti-tis-diakrisis-1/>
- Γοντικάκης, Βασίλειος, «Αγάπη και ελευθερία», Πεμπτουσία, Δημοσίευση: 9-5-2019, Ανάκτηση 26-11-2024, <https://www.pemptousia.gr/2019/05/agapi-ke-eleftheria/>
- Δεσπότης, Σωτήριος, *Τα «σιωπηρά» χρόνια του Χριστού*, (Συνέντευξη στην Σταυρούλα Καραλή), Δημοσίευση: 7-1-2026, Ανάκτηση: 17-5-2026, [Ο Σωτήρης Δεσπότης, καθηγητής Θεολογίας του ΕΚΠΑ, μιλά για τα «σιωπηρά χρόνια» του Χριστού](#)
- Δημητρακόπουλος, Γεώργιος, *Ο όσιος Πορφύριος ο Κασσοκαλυβίτης, ο βίος και η διδασκαλία του*, Διπλωματική εργασία, ΑΠΘ, 2022
- Δημόπουλος, Αρχιμανδρίτης Σεραφεΐμ, *ΛΟΓΟΙ ΟΙΚΟΔΟΜΗΣ Α'*, Έκδοση Φιλ. Σωματείου «Ιωάννης ο Χρυσόστομος», Λάρισα, 2015.
- Δήμου, Νικόλαος, «Η μουσική της σιωπής», *Το Βήμα*. (1983-1982).
- Διονυσάτου, Γέροντα Θεόκλητου, *Μεταξύ ουρανού και γης*, εκδ. Αστήρ, Αθήνα, 1973.
- Ζερβός Σπυρίδων, Ιερομόναχος, *Μέγα Ευχολόγιο*, εκδ. Ελληνική Τυπογραφία του Φοινίκου, Βενετία, 1869.
- Θεοδώρου, Ευάγγελος, «Η συμβολή της Ορθοδοξίας στην καλλιέργεια της πολιτιστικής συνειδήσεως», *Εφημέριος*, (Ιούλιος-Αύγουστος 2002): 3-6.
- Θεοχάρης Φιλότηος, Μητροπολίτης Θεσσαλονίκης, π. Βασίλειος Αργυριάδης, π. Εμμανουήλ Παπαμικρούλης, π. Βασίλειος Θερμός, π. Γερβάσιος Σιμωνοπετρίτης, Παναγιώτης Αριστοτελίδης, Κατερίνα Δανδουλάκη, Ανδρονίκη Δράγου, Αλέξης Λάμπας, Πέτρος Λέκκας, Σίσσυ Μπαργιώτα, *Η σιωπή του Θεού και η βουή του κόσμου*, εκδ. Εν πλω, Αθήνα, 2026
- Καββαδίας, Δημήτριος, *Μοναζουσών σύναξις*, εκδ. Επτάλοφος ΑΒΕΕ, Αθήνα, 2005.
- Καλαμαράς Μελέτιος, Μητροπολίτη Νικοπόλεως & Πρεβέζης, *Απαντα των αγίων Πατέρων: Άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος*, Εκδόσεις ωφέλιμου βιβλίου, 1976.
- Καλλιακμάνης, Βασίλειος, «Η σιωπή του Ιωσήφ», *Μακεδονία της Κυριακής*, 22-12-2012.
- Κασσοκαλυβίτης, Γέροντας Πορφύριος, *Βίος και Λόγοι*, εκδ. Ιερά μονή Χρυσοπηγής, Χανιά, 2003
- Καψάνης Γεώργιος, Αρχιμανδρίτης, «Η αγιορείτικη σιωπή (εντυπώσεις ενός προσκυνητή)», *Ενωμένη Ρωμοσύνη*, Δημοσίευση: 27-10-2023, Ανάκτηση: 23-6-2025, <https://enromiosini.gr/arthrografia/i-agioreitiki-siopi-entyposeis/#:~:text=%E1%BC%A9%20CE%BC%CE%BF%CE%BD%CE%B1%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%AC%20>

[%CF%84%CE%BF%CF%85%20%CE%B5%E1%BC%B6%CE%BD%CE%B1%CE%B9%20%C2%AB%E1%BC%90%CF%83%CF%89%CF%84%CE%](#)

Καψάνης Γεώργιος, Αρχιμανδρίτης, *Ο Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς διδάσκαλος της θεώσεως*, εκδ. Ιερά Μονή Οσίου Γρηγορίου, Άγιο Όρος, 2006.

Κλάμης, Εμμανουήλ, *Ορθόδοξες εκκλησίες σε έναν πλουραλιστικό κόσμο*, Εκδ. Καστανιώτη, Αθήνα 2004

Κολοβού, Ανδρονίκη, «Πίνα Μπάους: Μου άρεσε να χορεύω, γιατί φοβόμουν να μιλήσω», *Bovary*, Δημοσίευση: 30-6-2017, Ανάκτηση: 10-1-2026,
<https://www.bovary.gr/watch-it/6836/pina-mpaouys-moy-arese-na-horeyo-giati-fovomoy-n-na-miliso>

Κορναράκης Κωνσταντίνος, «Η ασκητική του πόνου κατά τον Γέροντα Ιωσήφ τον Ησυχαστή», *Η αγκαλιά της Παναγιάς*, Ανάκτηση: 8-10- 2025,
<https://agiooros.org/media/BIBΛΙΑ/ΠΑΤΕΡΙΚΑ%20ΔΙΑΦΟΡΑ/Η%20ασκητική%20του%20πόνου%20κατά%20τόν%20Γ.Ηωσήφ%20τόν%20Ησυχστή.pdf>

Κοροσιάδης, Μουράτης, *Ο Wittgenstein και η σιωπή στην τέχνη*, Διπλωματική εργασία, ΑΠΘ, 2008, Ανάκτηση 23-7-2025, <https://ikee.lib.auth.gr/record/108469/files/>

Κούκουρα, Δήμητρα, «Ο ύψιλος ρόλος του Έπισκόπου για την εξαγγελία του Εὐαγγελίου», *Ορθοδοξία*, 21-10-2023: σσ. 143-152.

Κουννούσης, Γεώργιος, «Η αρετή της σιωπής και η αγία ησυχία», *Ενατενίσεις*, 2009.

Κουννούσης, Γεώργιος, «Ο νεωτερικός άνθρωπος στην ψηφιακή εποχή: άνωνυμο άτομο ή έπώνυμο πρόσωπο;», *Θεολογία*, 2024: 155-170.

Κουτρομπάνου, Σεβαστιάνα, «Σιωπή: τα επίπεδα της και η ανεκτίμητη θεραπευτική της αξία», *Psychology*, Δημοσίευση: 13-4-2024, Ανάκτηση: 21-7-2025,
<https://www.psychology.gr/psychotherapy-counseling/2626-siopi-kai-therapeftiki-axia.html>

Κουτσού, Εφραίμ, Αρχιμανδρίτης, Καθηγουμένος Ιεράς Μεγίστης Μονής Βατοπαιδίου, «Ομιλία: Από το προσωπίο στο πρόσωπο κατά τον Άγιο Γρηγόριο τον Παλαμά», *Διακόνημα*, Δημοσίευση: 23-3-2008, Ανάκτηση 23-7-2025
<https://www.diakonima.gr/2021/11/22/gerontas-efrem-vatopedinos-apo-to-prosopio-sto-prosopo-kata-ton-agio-grigorio-ton-palama/>

Κραγιόπουλου, π. Συμεών, «Καί ἐγένετο σιγή ἐν τῷ οὐρανῷ ὡς ἡμῶριον...», *Ιερὸν Ἀνδρῶν Ἡσυχαστήριον «Ἡ ΑΓΙΑ ΤΡΙΑΣ»*, Πανόραμα Θεσσαλονίκης, Δημοσίευση: 21-5-2017, Ανάκτηση: 13-7-2025, <https://agia-triada-panorama.gr/texts/%CE%BA%CE%B1%CE%AF-%E1%BC%90%CE%B3%CE%AD%CE%BD%CE%B5%CF%84%CE%BF-%CF%83%CE%B9%CE%B3%CE%AE-%E1%BC%90%CE%BD-%CF%84%E1%BF%B7->

<https://www.pemptousia.gr/2021/08/pisti-epistimi-ke-empiria-sti-orthodoxi-theologiki-paradosi/#:~:text=%CE%97%20%CE%B1%CF%80%CE%B1%CF%81%CF%87%CE%AE%20%CF%84%CE%B7%CF%82%20%CE%9D%CE%B5%CF%89%CF%84%CE%B5%CF%81%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B1%CF%8.>

Λεμοντζή Θεόφιλου, Αρχιμανδρίτη, «Πίστη, επιστήμη και εμπειρία στην ορθόδοξη θεολογική παράδοση», Πεμπτούσια, Δημοσίευση: 13-8-2021, Ανάκτηση 25-2-2025, <https://www.pemptousia.gr/2021/08/pisti-epistimi-ke-empiria-sti-orthodoxi-theologiki-paradosi/#:~:text=%CE%97%20%CE%B1%CF%80%CE%B1%CF%81%CF%87%CE%AE%20%CF%84%CE%B7%CF%82%20%CE%9D%CE%B5%CF%89%CF%84%CE%B5%CF%81%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B1%CF%8.>

Λιαμής Ηλίας, *Ψίθυροι των αγγέλων*, εκδ. Ακρίτας, Αθήνα, 2006

Λιονάκης, Δαμασκηνός, Αρχιμανδρίτης, Πρωτοσύγκελλος της Ι.Μ. Κυδωνίας και Αποκορώνου, «Ο δε Ιησούς εσιώπα...(η σιωπή)», Δημοσίευση: 6-5-2013, Ρομφέα, Ανάκτηση 26-6-2024, <https://archive.romfea.gr/foni-ierarxon/17394-2013-06-05-12-39-53.>

Μαντζαρίδης, Γεώργιος, «Η σιωπή και ο λόγος του άγ. Γρηγόριου του Παλαμά», Ιερά Μητρόπολις Σταγών και Μετεώρων, Δημοσίευση: 10-3-2023, Ανάκτηση: 12-7-2025, <https://www.imstagon.gr/our-news/diafora-arthra/siopi-kai-logos-to-g-grigoriou-to-palam>

Μαρκίδης, Κυριάκος, *Το όρος της σιωπής*, εκδ. Διόπτρα, Περιστέρι, 2004.

Μαρτζέλος, Γεώργιος, *Ουσία και ενέργειαι του Θεού κατά τον Μέγαν Βασίλειον*, ΑΠΘ, Επιστημονική Επετηρίδα Θεολογικής Σχολής, Θεσσαλονίκη, 1984.

Ματσάγγας, Αριστομένης, «Ποιμαντική Βιβλιοθήκη», *Εφημέριος*, 2002: 33-34.

Ματσούκας, Νικόλαος, *Θεολογία, κτισιολογία, εκκλησιολογία κατά τον Μέγαν Αθανάσιον*, εκδ. Κυριακίδη, Θεσσαλονίκη, 2016

Μαυρόπουλος, Δημήτριος, «Η ταυτότητα της Έκκλησίας, Κ'Η νήψη ως οδός ελευθερίας», *Εφημέριος*, Σεπτέμβριος-Οκτώβριος 2018: 20-23.

Μεσιτίδου, Έφη, «Πως η σιωπή μπορεί να σου αλλάξει τη ζωή;», *Psychology now: Η ψυχολογία είναι ο κόσμος μας*, Δημοσίευση: 20-11-2020, Ανάκτηση: 26-11-2024, <https://www.psychologynow.gr/arthra-psychologias/prosopikotita/aftognosia/pos-i-siopi-borei-na-sou-allaksei-ti-zoi/>

Μεταλληνός, π. Γεώργιος, «Η ορθοδοξία ως θεραπεία», ΕΚΠΑ, Ανάκτηση 2-7-2024, http://users.uoa.gr/~nektar/orthodoxy/tributes/gewrgios_metallhnos/orthodoxy_as_the_rapy.htm.

Μουλατσιώτης, Νεκτάριος, Γέροντας. *Σύγχρονος γεροντικός λόγος*, εκδ. Ιερά Μονή Αγίου Αυγουστίνου Ίππωνος & Σεραφείμ του Σάρωφ, Τρίκορφο, 2013

- Μουρτζανός Θεμιστοκλής, Πρωτοπρεσβύτερος, «Πολυλογία και Σιωπή», Δημοσίευση: 19-12-2020, Πεμπτούσια, Ανάκτηση 26-6-2024,
<https://www.pemptousia.gr/2020/12/polilogia-ke-siopi/>
- Μουρτζανός Θεμιστοκλής, Πρωτοπρεσβύτερος, «Σιωπώ ή μιλώ», Πεμπτούσια, Ανάκτηση: 30-10-2024, <https://www.pemptousia.gr/2024/10/siopo-i-milo/>
- Μούσι Σιλουανός, Μητροπολίτη Βύβλου και Βοτρύων (Όρους Λιβάνου), «Ο «Κύριος του λόγου και της σιωπής» ανάμεσα στη σιωπή του ανθρώπου και τη σιωπή του Θεού», Ρομφαία, Δημοσίευση: 25-4-2024, Ανάκτηση: 20-6-2024,
<https://www.romfea.gr/patriarxeia-ts/patriarxeio-antioxeias/28543-o-kurios-tou-logou-kai-tis-siopis-anamesa-sti-siopi-tou-anthropou-kai-ti-siopi-tou-theou>
- Μπαμπάθα, Πέγκυ, «Πόσο σημαντική είναι η σιωπή για να πετύχουμε στη ζωή μας;», Πρώτο θέμα, Δημοσίευση: 25-10-2024, Ανάκτηση 23-9-2025,
<https://www.protothema.gr/stories/article/1555018/poso-simadiki-einai-i-siopi-gia-na-petuhoume-sti-zoi-mas>
- Μπουγάς Ιωάννης, «Η σιωπή Θεοτόκος», eleftheriaonline.gr, Δημοσίευση: 14-8-2022, Ανάκτηση 20-6-2024, <https://eleftheriaonline.gr/stiles/apopseis/item/276832-i-siopi-theotokos-20/06/2024>.
- Μπρούσαλης, Παγκράτιος, *Η εν Χριστώ ανακαίνιση του ανθρώπου κατά τον Άγιο Γρηγόριο Νύσσης*, Επέκταση, Κατερίνη, 1997.
- Μυράτ, Ιωάννα, «Η μαγεία και η δύναμη της παύσης», Mythistorima, Δημοσίευση: 24-10-2022, Ανάκτηση: 11-1-2026, <https://mythistorima.gr/?p=312>
- Μωραΐτης Αρχιμ.Εφραίμ, Ηγούμενος Ι.Μονής Φιλοθέου, «Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησον με-Κεφάλαια περί προσευχής», *Σύναξις*, 1984: σσ. 43-50.
- Μωραΐτης Αρχιμ. Εφραίμ, Καθηγούμενος Ι. Μονής Φιλοθέου, «Περί σιωπής, αργολογίας και παρρησίας», Δημοσίευση: 29-10-2022, Ανάκτηση 2-7-2024,
<https://enromiosini.gr/arthrografia/peri-siopis-argologias-kai/>
- Μωσέως Αγιορείτου, Μοναχού, *Η εύλαλη σιωπή*, εκδ. Εν πλω, Αθήνα, 2016.
- Μωσής Αγιορείτου Μοναχού, «Η ανυπόφορη σιωπή του Θεού και η βίωση της στη σιγή του ανθρώπου», Βήμα Ορθοδοξίας, Δημοσίευση: 31-8-2013, Ανάκτηση: 20-6-2025,
<https://www.vimaorthodoxias.gr/theologikos-logos-diafora/i-anypofori-siopi-tou-theoy-kai-i-viosi-tis-sti-sigi-tou-anthropou/>
- Νικολάου Αθανάσιος, Μητροπολίτης Λεμεσού, «Ομιλίες πατρός Αθανασίου Μητροπολίτη Λεμεσού: Η αρετή της σιωπής μέσα από τη διάκριση», Δημοσίευση: 31-3-2013, Ανάκτηση: 7-10-2025, [Η αρετή της σιωπής μέσα από τη διάκριση - γ.Αθανάσιος Λεμεσού](https://www.vimaorthodoxias.gr/theologikos-logos-diafora/i-anypofori-siopi-tou-theoy-kai-i-viosi-tis-sti-sigi-tou-anthropou/),
- Νικολάου Αθανάσιος, Μητροπολίτης Λεμεσού, «Ομιλία: Η αρετή της σιωπής», Δημοσίευση: 22-3-2014, Ανάκτηση 1-10-2025,

<https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=%cf%80.%ce%91%ce%b8%ce%b1%ce%bd%ce%ac%cf%83%ce%b9%ce%bf%cf%82+%ce%9b%ce%b5%ce%bc%ce%b5%cf%83%ce%bf%cf%8d+%ce%97+%ce%b1%cf%81%ce%b5%cf%84%ce%ae+%cf%84%ce%b7%cf%82+%cf%83%ce%b9%cf%89%cf%80%ce%ae%cf%82+%c>

- Ντάλιαρης, Γεώργιος, «Η σιωπή, ο λόγος και η ζωή των μοναχών», Ekklesiaonline, Δημοσίευση: 24-5-2016, Ανάκτηση: 25-3-2025, <https://www.ekklisiaonline.gr/arxontariki/i-siopi-o-logos-kai-i-zoi-ton-monaxon/>
- Οικονόμου, Αργύριος, «Ο θεολογών ζωγράφος Γιάννης Τσαρούχης: Θεολογικές προσεγγίσεις στη ζωή και στο έργο του», *Θεολογία*, (2025, 3-6): 279-297.
- Όμηρος. «Ομήρου Ιλιάδα», Ανοικτή βιβλιοθήκη, Ανάκτηση 17-10-2025, www.theogonia.gr .
- Όσιος Άνθιμος της Χίου, «Η σιωπή είναι η καλύτερη αρετή», Δόγμα-Πρακτορείο εκκλησιαστικών Ειδήσεων, Δημοσίευση: 12-1-2022, Ανάκτηση: 13-4-2025, <https://www.dogma.gr/dialogos/i-siopi-einai-i-kalyteri-areti/127773/>
- Όσιος Ισαάκ Σύρος, «Ομιλία 81», ΕΚΠΑ, Ανάκτηση: 22-4-25, [Όσιος Ισαάκ Σύρος - Καρδιά ελεήμων](#)
- Παγουλάτου, Αικατερίνη, «Psychology: Η Πύλη της ψυχολογίας», Η θεραπευτική αξία της σιωπής, Ανάκτηση: 26-11-2024, <https://www.psychology.gr/psychotherapy-counselling/3245-therapeftiki-aksia-tis-siopis.html>
- Παπαδημητρίου, Κυριακούλα, «Οι γλώσσες των αγγέλων κατά τον Απόστολο Παύλο», *COSMOS*, 2014-2015, σσ. 31-48.
- Παπαδόπουλος Καλλίνικος, Αρχιμανδρίτης Αρχιμανδρίτης, «Ομιλία: Σιωπή, το χάρισμα των ολίγων», Ιερός Ναός Κοιμήσεως της Θεοτόκου, Κιλκίς. 4-4-2017.
- Παπαδόπουλος, Χριστόφορος, «Η Χριστολογία ως η αληθινή Ανθρωπολογία», ΠΕΜΠΤΟΥΣΙΑ, Δημοσίευση: 27-7-2018, Ανάκτηση: 26-11-2024, <https://www.pemptousia.gr/2018/07/i-christologia-os-i-alithini-anthropologia/>
- Παπαδοπούλου, Ειρήνη, «Διδακτορική διατριβή: Μορφές σιωπής στο Ευριπίδειο δράμα», ΑΠΘ, Θεσσαλονίκη, 2016
- Παπαταξιάρχης, Ευθύμιος, *Πολιτικές της καθημερινότητας*, εκδ. Αλεξάνδρεια, Αθήνα, 2014.
- Πατριαρχείο Ρουμανίας, «Έξι τρόποι για να καλλιεργήσουμε την σιωπή», ΟΡΘΟΔΟΞΙΑ, Δημοσίευση: 21-3-2019, Ανάκτηση: 2-9-2025, https://www.orthodoxianewsagency.gr/patriarxeia/patriarxio_roumanias/eksi-tropoi-gia-na-kalliergiseume-tin-siopi/
- Πατσαλίδης, Σάββας, «Η δύναμη της σιωπής στο θέατρο και αλλού», Δημοσίευση: 3-2025, Ανάκτηση: 17-9-2025, <https://www.hartismag.gr/hartis-75/theatro/i-dynami-tis-siopis-sto-theatro-kai-alloy#>

- Παύλου, Γεώργιος, «Το μικρό, το μεγάλο και το πολύπλοκο. Δυνατότητες και όρια της επιστημονικής γνώσης», Αντίφωνο, Δημοσίευση: 1-12-2009, Ανάκτηση: 4-8-2025, <https://antifono.gr/%CE%84%CE%BF-%CE%BC%CE%B9%CE%BA%CF%81%CF%8C-%CE%84%CE%BF-%CE%BC%CE%B5%CE%B3%CE%AC%CE%BB%CE%BF-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CF%84%CE%BF-%CF%80%CE%BF%CE%BB%CF%8D%CF%80%CE%BB%CE%BF%CE%BA%CE%BF-%CE%B4%CF%85%CE%BD/>
- Περουλάκης, Βασίλειος, *Θεωρία και πράξη βυζαντινής μουσικής*, εκδ. Οικουμενικό Πατριαρχείο, Νεάπολη, 2010
- Περτέσης, Χάρης, «Αντρέι Ταρκόφσκι, ο ποιητής της εικόνας που «μιλούσε» με τη σιωπή», tempo.gr, Δημοσίευση: 30-6-2020, Ανάκτηση: 2-6-2026, [Αντρέι Ταρκόφσκι, ο ποιητής της εικόνας που «μιλούσε» με τη σιωπή | tempo.gr](https://tempo.gr/antrei-tarkofski-o-poihtis-tis-ekonas-pou-milouse-me-ti-siophi/)
- Πινακούλας, π. Αντώνιος, *Το πηγάδι και η πηγή: Κηρύγματα στις Κυριακές της Μ. Σαρακοστής και του Πάσχα*, εκδ. Εν πλω, Αθήνα, 2008.
- Πλάτωνας, «Φαίδρος», Πύλη για την ελληνική γλώσσα, Ανάκτηση: 24-5-2026, https://www.greek-language.gr/greekLang/ancient_greek/tools/corpora/anthology/content.html?t=553&m=1
- Πλάτωνας, *Απολογία Σωκράτους*, μτφρ: Π. Νιρβάνα, εκδ. ΟΕΔΒ, Αθήνα, 1977.
- Πόκκιας, Νεκτάριος, Αρχιμανδρίτης, Ηγούμενος της Ι. Μονής Θάρρι Ρόδου, «Η σιωπή είναι Χριστός», Δόγμα, Δημοσίευση: 25-2-2023, Ανάκτηση: 23-2-2025, <https://www.dogma.gr/dialogos/h-siopi-einai-christos/171340/>
- Πόποβιτς, π. Ιουστίνος, *Φιλοσοφικοί κρημνοί*, εκδ. Ι.Μ. Χαλανδαρίου, Καρυές, 1957.
- Πουρτσουκλής π. Δανιήλ, Μητροπολίτης Καισαριανής, Βύρωνος και Υμηττού, «Η Σιωπή του Χριστού», Κιβωτός της Ορθοδοξίας, Δημοσίευση: 3-10-2021, Ανάκτηση 26-6-2024, <https://ikivotos.gr/post/17603/h-siwph-toy-xristoy/>.
- Ρηγοπούλου, Καλλιόπη, «Τέχνη/Τεχνολογία/Εικόνα», *Θεολογία*, 2024: 43-65.
- ΡΙβέλλης, Πλάτωνας, «Η σιωπή της φωτογραφίας», *Καθημερινή*, 2000
- Ρωμανίδης, π. Ιωάννης, «Ο Θεός παραμένει μυστήριο ακόμη και όταν Τον βλέπουμε», Άγιος Νικάρωνας, Δημοσίευση: 14-7-2020, Ανάκτηση 20-7-2025, <https://agiosnikanoras.gr/%CE%BF-%CE%B8%CE%B5%CF%8C%CF%82-%CF%80%CE%B1%CF%81%CE%B1%CE%BC%CE%AD%CE%BD%CE%B5%CE%B9-%CE%BC%CF%85%CF%83%CF%84%CE%AE%CF%81%CE%B9%CE%BF-%CE%B1%CE%BA%CF%8C%CE%BC%CE%B7-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CF%8C%CF%84-3/>

- Του ιδίου, *Πατερική Θεολογία*, εκδ. Παρακαταθήκη, Θεσσαλονίκη 2004.
- Του ιδίου, *Το προπατορικό αμάρτημα*, εκδ. Πουρνάρας, Αθήνα, 1989.
- Σάββα Αγιορείτου, Ιερομόναχου, *Ἡ θεραπεία τῆς ψυχῆς κατά τόν ὄσιο Γέροντα Πορφύριο*, Ἐκδόσεις Ἱ. Κελλίον Εἰσόδια τῆς Θεοτόκου, Ἅγιον Ὄρος, 2010
- Σαμάτης, Παναγιώτης, «Ατενίζοντας τον Ιησού εν σιωπῇ», Ἐφημερίδα *Ἐρευνα*, Αἴγιο, 27-4-2005
- Σιδέρης, Ζήσιμος, *Ομήρου Οδύσσεια*, εκδ. ΟΕΔΒ, Αθήνα, 1978.
- Σκιαδαρέσης, Ιωάννης, «Ἡ σιγή τοῦ ἀνθρώπου ὡς ἀπάντηση στήν ἐν σιγῇ φανέρωση τοῦ Θεοῦ (Μέρος Β΄)», *Εφημέριος*, Μάιος-Ιούνιος 2025.
- Σκλάβος Παντελεήμων, Μητροπολίτης Βρυούλων. «Χριστέ μου γιατί σιωπάς;», Μυρόβολος, Ανάκτηση 20-6-2024, <https://myro-volos.gr/%CE%BD%CE%AD%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B5%CE%BD%CE%BF%CF%81%CE%AF%CE%B1/1699/%CF%87%CF%81%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%AD-%CE%BC%CE%BF%CF%85-%CE%B3%CE%B9%CE%B1%CF%84%CE%AF-%CF%83%CE%B9%CF%89%CF%80%CE%AC%CF%82/>
- Σκόντζος, Λάμπρος, «Ἡσυχασμός: Ἡ κορυφαία ἐκφραση τῆς ορθοδόξου πνευματικότητας», Πεμπτουσία, Δημοσίευση: 16-3-2025, Ανάκτηση 24-7-2025, <https://www.pemptousia.gr/2025/03/isichasmos-i-korifea-ekfrasi-tis-orthodoxou-pneumatikotitas/>
- Σολωμός, Διονύσιος, «Οἱ Ελεύθεροι Πολιορκημένοι», Μυριόβιβλος, Ανάκτηση: 10-1-2026, https://www.myriobiblos.gr/texts/greek/1821_eleftheroi_poliorkimenoι.html,
- Σοφοκλής, «Αντιγόνη», Ψηφίδες για την ελληνική γλώσσα, Ανάκτηση: 24-5-2026, https://www.greek-language.gr/digitalResources/ancient_greek/library/browse.html?text_id=154
- Σοφοκλής, *Αντιγόνη*, Ινστιτούτο Τεχνολογίας Υπολογιστών και Εκδόσεων.
- Σπυρίδης, Χαράλαμπος, «Πλάτωνος Πολιτεία (ή περί δικαίου ή περί Πυθαγορείου Μουσικής)», ΕΚΠΑ, Ανάκτηση: 9-7-2024, [Πλάτωνος Πολιτεία\(ή περί δικαίου ή περί Πυθαγορείου Μουσικής\)](#)
- Στίγκας, Θεόδωρος, «Ο Κινηματογράφος και οι εικόνες του Θεόδωρου Αγγελόπουλου, του σκηνοθέτη της σιωπής», photologio, Δημοσίευση: 23-1-2022, Ανάκτηση: 2-6-2026, [Ο Κινηματογράφος και οι εικόνες του Θεόδωρου Αγγελόπουλου, του σκηνοθέτη της σιωπής - Photologio](#)
- Σωφρόνιος, Σαχάρωφ, Γέροντας, «Ἡ σιωπή του Θεοῦ εἶναι ἡ πιο ευγενική ἀπάντησή Του». Orthodox times, Δημοσίευση: 3-3-2022, Ανάκτηση: 26-11-2024, [Ἡ σιωπή του θεοῦ, ἡ πιο ευγενική ἀπάντησή Του - Orthodox Times](#)

Χατζηχαμπής, Ανδρέας, «Το μεγαλείο της πανίερης σιγής. Λόγος Περί Σιγής», Πεμπτούσια,
Δημοσίευση: 26-5-2025, Ανάκτηση: 24-7-2025,
<https://www.pemptousia.gr/2025/05/to-megaleio-tis-panieris-sigis-logos-peri-sigis/> v

Υπεύθυνη Δήλωση Συγγραφέα:

Δηλώνω ρητά ότι, σύμφωνα με το άρθρο 8 του Ν.1599/1986, η παρούσα εργασία αποτελεί αποκλειστικά προϊόν προσωπικής μου εργασίας, δεν προσβάλλει κάθε μορφής δικαιώματα διανοητικής ιδιοκτησίας, προσωπικότητας και προσωπικών δεδομένων τρίτων, δεν περιέχει έργα/εισφορές τρίτων για τα οποία απαιτείται άδεια των δημιουργών/δικαιούχων και δεν είναι προϊόν μερικής ή ολικής αντιγραφής, οι πηγές δε που χρησιμοποιήθηκαν περιορίζονται στις βιβλιογραφικές αναφορές και μόνον και πληρούν τους κανόνες της επιστημονικής παράθεσης.