

Η θεραπευτική του φόβου: Ο φόβος του Θεού (Jean Claude Larchet)

Ο φόβος και οι καταστάσεις που συνδέονται ενδεχομένως μ' αυτόν, όπως η δειλία, η ανησυχία, το άγχος, η αγωνία, η φοβία, έχουν ουσιαστική σχέση, όπως είδαμε, με την προσκόλληση στα αισθητά αγαθά. Δεν είναι λοιπόν δυνατόν να θεραπευτεί ο άνθρωπος απ' αυτόν παρά μόνο αν (απο)χωριστεί από τον κόσμο τούτο (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, Ομιλία-ανδριάντες), αν αποθέσει όλη του τη μέριμνα στο Θεό, με σταθερή την ελπίδα, ότι μέσω της Πρόνοιάς Του, θα φροντίσει για όλες του τις ανάγκες.

Αυτό διδάσκει και ο ίδιος ο Χριστός: «Μη ουν μεριμνήσητε λέγοντες, τι φάγωμεν ή τι πίωμεν ή τι περιβαλώμεθα; πάντα γάρ ταύτα τα έθνη επιζητεί· οίδε γαρ ο Πατήρ ημών ο ουράνιος ότι χρήζετε τούτων απάντων. Ζητείτε δε πρώτον την Βασιλείαν του Θεού και την δικαιοσύνην Αυτού, και ταύτα πάντα προστεθήσεται υμίν. Μή ουν μεριμνήσητε εις την αύριον» (Ματθ. 6, 31-34). Στην ίδια προοπτική ο Άγιος Ισαάκ ο Σύρος συμβουλεύει: «Εάν πιστεύης, ότι ο Θεός πρόνοιάν σου ποιήται, τί μεριμνάς και φροντίζεις περί προσκαιρών, και των της σαρκός σου χρειών; [...]. Επίρριψον επί Κύριον την μέριμνάν σου, και Αυτός σε διαθρέψει. Και ου μη πτοηθής πτόησιν επερχομένην σοι», «έγγισον, φησίν, εις το ελπίσας εις εμέ, και αναπαύη εκ του έργου και του φόβου».

Η έλλειψη πίστης είναι, όπως είδαμε, η πρώτη πηγή του φόβου· αυτός υπάρχει λοιπόν σε καταστολή στην ψυχή του ανθρώπου κατά το μέτρο της πίστης του στο Θεό. Ο Ευάγγελος παρατηρεί: «Πίστις ουκ εκκλίνουσα, [...] υποψίαν φόβου ου δέχεται» (Κεφάλαια γνωστικά). Όποιος έχει ακλόνητη πίστη στο Θεό και την Πρόνοιά Του είναι βέβαιο ότι θα λάβει απ' Αυτόν σε κάθε περίπτωση βοήθεια και προστασία και δεν πρέπει πλέον να φοβάται ούτε τις συγκυρίες ούτε τους αντιπάλους **ούτε ακόμη και τον ίδιο τον θάνατο**. Ο Απόστολος Παύλος υπενθυμίζει ότι «Αυτός γαρ είρηκεν· ου μη σε ανώ ουδ' ου μη σε εγκαταλίπω» και ότι «θαρρούντας ημάς λέγειν· Κύριος εμοί βοηθός, και ου φοβηθήσομαι» (Εβρ. 13, 5-6). Ο Ψαλμωδός σημειώνει: «Κύριος φωτισμός μου και σωτήρ μου· τίνα φοβηθήσομαι; Κύριος υπερασπιστής της ζωής μου· από τίνος δειλιάσω; [...]. Εάν παρατάξεται επ' εμέ παρεμβολή, ου φοβηθήσεται η καρδιά μου» (Ψαλμ. 26, 1.3). «Εάν πορευθώ εν μέσω σκιάς θανάτου, ου φοβηθήσομαι κακά, ότι συ μετ' εμού ει» (Ψαλμ. 22,4). Και οι Παροιμίες αναφέρουν: «Και ου φοβηθήση πτόησιν επελθούσαν, ουδέ ορμάς ασεβών επερχομένας· ο γαρ Κύριος έσται επί πασών οδών σου και ερείσει σόν πόδα, ίνα μη σαλευθής».

Μόνη της η πίστη δεν απελευθερώνει τον άνθρωπο από το φόβο· ο Θεός είναι εκείνος που απαντώντας στην πίστη του, του προσφέρει τη βοήθειά Του και την αρωγή Του (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΓΑΖΗΣ, Επιστολή, ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, Λόγος). Ο Άγιος Ισαάκ Σύρος γράφει: «Εάν η καρδιά γαλήνη μη έχη από του φόβου και τρόμου, τήνικαύτα νοεΐτω, και γινωσκέτω, ότι ούτος ο φόβος της καρδιάς αυτού δηλοί, και εμφανίει, ότι ενδεής εστι πάντως ετέρου τινός βοηθούντος. [...] Η γαρ του Θεού βοήθεια, φησίν, εστιν η σώζουσα».

Ο άνθρωπος οφείλει να ζητήσει τη βοήθεια τούτη μέσω της προσευχής, με την πίστη ότι ο Θεός μπορεί να του την παράσχει και με την ελπίδα ότι θα του την προσφέρει. Πρέπει να σημειωθεί ότι το πιο δραστικό και αποτελεσματικό φάρμακο είναι η «προσευχή του Ιησού» που στρέφεται εναντίον του φόβου και όλων των συγγενών παθών (δειλιάς, τρόμου, άγχους, αγωνίας). Ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης συμβουλεύει: «Ιησού ονόματι μάστιζε πολεμίους· ου γαρ εστιν εν τω ουρανώ και επί της γης ισχυρότερον όπλον. Απαλλαγείς της νόσου, [Σ.τ.μ.: Του φόβου και της δειλιάς] ανύμνει τον λυτρωσάμενον· ευχαριστούμεος γαρ, εις αιώνας σκεπάσει σε» (Κλίμαξ). Και ο Ευάγγελος παρατηρεί: «Ψόφους μεν και κτύπους και φωνάς και οικισμούς [Σ.τ.μ.: Προσβολές, βλάβες, βασανισμοί] εκ δαιμόνων ακούσεται ο καθαράς επιμελούμενος προσευχής, αλλ' ου συμπετείται [Σ.τ.μ.: Δεν θα πετάξει μαζί δηλ. δεν θα συμπορευτεί με τις προκλήσεις των δαιμόνων], ουδέ προδώσει τον λογισμόν λέγων προς τον Θεόν: "Ου φοβηθήσομαι κακά, ότι συ μετ' εμού ει", και

τα όμοια» (Περί προσευχής). Ο ίδιος επιπλέον διαπιστώνει: «Ούτινος ο νους δια παντός προς τον Κύριόν εστι και ο ζήλος αυτού της μνήμης πλήρης και η επιθυμία αυτού όλη προς Αυτόν εκτείνεται, τούτω το τους έξω των σωμάτων ημών περιφερομένους πολεμίους ανυποτάκτους όντος ου φοβείσθαι εγγύς εστί» (Κεφάλαια γνωστικά). **Η καρδιακή προσευχή δίνει πραγματικά τη δυνατότητα στον άνθρωπο να παραμένει μόνιμα ενωμένος με το Θεό και ν' αποκομίζει διαρκώς οφέλη από τη βοήθειά Του· όποτε πλέον καμιά αιτία φόβου δεν μπορεί να τον αιφνιδιάζει.** «Είπεν γέρων: "Καθεύδοντός σου ή εγειρομένου, ή άλλο τι ποιούντος, εάν η ο Θεός προ οφθαλμών σου, εν ουδενί δύναται σε ο εχθρός εκφοβήσαι, εάν δε ο λογισμός ούτος εμμείνη εν τω Θεώ, και η δύναμις του Θεού μενεί εν αυτώ» (ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, Συλλογαί διάφοροι). **Όσο μάλιστα η προσευχή του είναι καθαρότερη, τόσο λιγότερο βιώνει ο άνθρωπος το φόβο.** Γράφει ο Άγιος Βαρσανούφιος: «Το σημείον δε, ότι ήψατο αυτού, [εστί] ότι ουκ έτι ταράσσεται εάν πειράση αυτόν όλος ο κόσμος». [Σ.τ.μ.: Εάν συγκρουστεί]. **Η εξαφάνιση του φόβου και των συναφών παθών προκύπτει στην περίπτωση τούτη ως αποτέλεσμα της συνεχούς παρουσίας της θείας δύναμης στον άνθρωπο χάρη στην αδιάλειπτη προσευχή.** Είναι δυνατόν όμως ο άνθρωπος να λυτρωθεί από τα πάθη του και με κάποια ειδική προσευχή. Γράφει σχετικά ο Άγιος Ιωάννης ο Ερημίτης ότι με το αίτημα που διατυπώνουμε στο Χριστό μπορούμε να πάρουμε δύναμη βοήθεια για (ν' αντιμετωπίσουμε) όλες τις αγωνίες και τους φόβους μας. Ένα απόφθεγμα αναφέρει ότι «ηρώτησέ τις τον αββάν Θεόδωρον: "Εάν άφνω γένηται τις πτώσις, και συ φοβή αββά"; Λέγει αυτώ ο γέρων: "Εάν κολληθή [Σ.τ.μ.: Απόδειξί ότι ισχύουν και έχουν γίνει κατανοητά αυτά, που αναφέρει παραπάνω ο Άγιος Βαρσανούφιος είναι η αταραξία του ανθρώπου έναντι κάθε πειρασμού, δοκιμασίας και επίθεσης από μέρος του κόσμου. Και γράφει αμέσως πριν ο Άγιος: «Οδηγεί εις [την τελείαν ευχήν] τον άνθρωπον [...], το έχειν τον νουν τω Θεώ παριστάμενον και λαλούντα αυτώ. Επιγινώσκειται δε η ευχή, όταν απαλλάσσηται ρεμβασμού και βλέπη ότι ευφραίνεται ο νους φωτισθείς εν Κυρίω» (Επιστολή, 79). Γίνεται κατανοητή λοιπόν από την παράθεση όλου του χωρίου, **η αντίστροφα ανάλογη σχέση της τέλειας προσευχής και του φόβου)** ο ουρανός τη γη, Θεόδωρος ου φοβείται". Ην γαρ δεηθείς του Θεού, ίνα αρθή απ' αυτού η δειλία» (ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, Αλφαβητική συλλογή, Θεόδωρος ο της Φέρμης).

Αντίστοιχα, **η θεραπευτική του φόβου προϋποθέτει την απάρνηση του ιδίου θελήματος εκ μέρους του ανθρώπου και την ταπεινόφρονα συμπεριφορά.** Έτσι σ' ένα αδελφό που ρωτάει: «πώς δύναμαι σωθήναι εις τον καιρόν τούτον, ότι λογισμός δειλίας ανέβη εις την καρδίαν μου;» ο Άγιος Βαρσανούφιος απαντά: «Κατά πάντα καιρόν εάν δύνηται ο άνθρωπος κόπτειν το εαυτού θέλημα εν πάσι, και έχειν ταπεινήν καρδίαν [...], δύναται σωθήναι χάριτι Θεού· και όπου εάν η, ου κατακυριεύει αυτού η δειλία». **Ο φόβος, όπως είδαμε, συνδέεται με την υπερηφάνια· όσο περισσότερο ο άνθρωπος εμπιστεύεται τις δυνάμεις του, τόσο υποδουλώνεται στο συγκεκριμένο πάθος.** Για να καταφέρει να το νικήσει με τη δύναμη του Θεού, για να πάρει τη δύναμη αυτή και να την κρατήσει, ο άνθρωπος οφείλει ν' απαρνηθεί τον εαυτό του, ν' αναγνωρίσει την ανεπάρκειά του, αλλιώς η ενέργεια του Θεού δεν θα μπορέσει να βρεί πεδίο δράσης μέσα του. Ο Άγιος Ισαάκ συνιστά σ' όποιον θέλει ν' απαλλαγεί από το φόβο να προσεύχεται κυρίως για την απόκτηση της ταπεινώσης: «Όσον [τις τας ευχάς] πληθύνει, ταπεινούται η καρδιά [...]. Όταν δε ταπεινωθή ο άνθρωπος, παραντίκα κυκλοί αυτόν το έλεος, και τότε αισθάνεται η καρδιά της θείας βοήθειας. Διότι ευρίσκει δυνάμιν τινα πεποιθήσεως κινουμένην εν αυτή».

Ο άνθρωπος είναι δυνατόν να νικήσει το φόβο και με την αγάπη, η οποία τον εκδιώκει, σύμφωνα με το λόγο του Αγίου Αποστόλου Ιωάννου: «Φόβος ουκ έστιν εν τη αγάπη αλλά η τελεία αγάπη έξω βάλλει τον φόβον» (Α' Ιωάν. 4, 18). Μετά τη διαπίστωση ότι **«κατά το μέτρον της ελλείψεως [της αγάπης], ενυπάρχει φόβος»,** ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης διδάσκει σε συμφωνία με τον Άγιο Ιωάννη ότι «ο φόβου χωρίς, αγάπης πεπλήρωται» (Κλίμαξ). Αυτό έχει εφαρμογή στην αγάπη προς τον πλησίον: **όποιος αγαπά τον αδελφό του δεν τον φοβάται πλέον.** Αφορά όμως ουσιαστικότερα την προς τον Θεό αγάπη που αποκλείει όλες τις μορφές του εγκόσμιου φόβου και ιδιαίτερα το φόβο του θανάτου, που συχνά βρίσκεται στην κορυφαία θέση (Πρβλ. ΙΣΑΑΚ

ΣΥΡΟΣ, Λόγος). Μέσω της αγάπης του Θεού, ο άνθρωπος δέχεται «δύναμιν τινά πεποιθήσεως», που νικά κάθε φόβο (Πρβλ. ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, Λόγος). Ενώνεται μ' Αυτόν στον Οποίο υποτάσσονται τα πάντα και τίποτε δεν μπορεί να τον βλάψει (Πρβλ. ΒΑΡΣΑΝΟΥΦΙΟΣ, Επιστολή). Από τώρα και στο εξής, με την αγάπη, ο άνθρωπος ζει, σε στενή σχέση με το Θεό, απομακρυσμένος απ' όλα τα γήινα, τα εξωτερικά ή τα εσωτερικά, - που μπορεί να υποδαυλίσουν το φόβο -, και απολαμβάνει τα πνευματικά αγαθά, τα οποία δεν είναι δυνατόν να του τα λεηλατήσει ή να του αφαρπάσει κάποιος. Ο Άγιος Βαρσανούφιος παρατηρεί: «Όσον ει μετά των ανθρώπων προσδόκησον θλίψεις και κινδύνους και προσβολήν των νοητών ανέμων, όταν δε φθάσης εις τα ητοιμασμένα σοι, τότε άφοβος έση».

Πρέπει να υπογραμμιστεί, ωστόσο, ότι αν ο άνθρωπος οφείλει να τείνει στη θεραπεία του πάθους του φόβου, δεν πρέπει πάντως ν' απορρίπτει κάθε φόβο από την ψυχή του, διότι «ουχ ο πας φόβος πάθος» (ΚΛΗΜΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΥΣ, Στρωματείς). Υπάρχει, όπως είδαμε, ο ενάρετος φόβος, τον οποίο ο Θεός έδωσε στον άνθρωπο, ως μέσο σωτηρίας, και τον οποίο οι Πατέρες ονομάζουν για το λόγο τούτο «σωτήριο φόβον»: χρησιμοποιούν ακόμη και άλλες παρόμοιες εκφράσεις. Ο συγκεκριμένος φόβος συνιστά αυτό που η ασκητική παράδοση ονομάζει «φόβον Θεού». Ο φόβος-πάθος πρέπει να εξαφανίζεται και να παραχωρεί τη θέση του στον ενάρετο φόβο. Και οι δύο μορφές του θεμελιώνονται πραγματικά στην ίδια φυσική τάση του ανθρώπου να φοβάται [Στοιχείο που επιτρέπει σε πολλούς Πατέρες να συμβουλεύουν: «Φοβηθόμεν τον Κύριον ως τα θηρία». Η διατύπωση αυτή χρησιμοποιείται ιδιαίτερα από δύο από τους μεγαλύτερους δασκάλους της άσκησης: τους Αγίους Μακάριο Αιγύπτιο (ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, Συλλογαί διάφοροι, Αιθίοπες Πατέρες) και Ιωάννη Σιναΐτη (Κλίμαξ). Βλ. επίσης: ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, Παράρτημα, ελληνική συλλογή]. Στην πρώτη περίπτωση όμως αναφέρεται σ' αυτό τον κόσμο, αντί ν' αναφέρεται στο Θεό, σύμφωνα με την επιθυμία της ίδια της φύσης του. Εναπόκειται στον άνθρωπο να τη μεταστρέψει και να την κατευθύνει και πάλι προς το Θεό. Οι δύο φόβοι αποκλείουν ο ένας τον άλλο, επειδή θεμελιώνονται στην ίδια ροπή: ο φόβος-πάθος αποβάλλει το φόβο του Θεού και ο τελευταίος, όταν ο άνθρωπος τον αποκτά, αποβάλλει τον πρώτο. Να γιατί ένα από τα κύρια φάρμακα του φόβου-πάθους είναι ο φόβος του Θεού που, όταν βαθμιαία αυξάνει στον άνθρωπο, περιορίζει το πάθος καταλαμβάνοντας τη θέση του. Έτσι ο Σειραχίδης διαπιστώνει: «Ο φοβούμενος Κύριον ουδέν ευλαβηθήσεται ου μη δειλιάση» (Σοφ. Σειρ. 34, 14). Και ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης [Σημ.: Στη συνάφεια αυτή, ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης χαρακτηρίζει ως «άφοβον φόβον» την «τελείαν του θανάτου αίσθησιν», που εκτοπίζει κάθε άλλο φόβο από τον άνθρωπο], υπενθυμίζοντας το φόβο του Θεού γράφει ότι ο φόβος τούτος αποβάλλει κάθε άλλο φόβο (Κλίμαξ). Ο ίδιος παρατηρεί επιπλέον: «Ο δούλος Κυρίου γενόμενος τον οικείον Δεσπότην και μόνον φοβηθήσεται: ο δε τούτον ούπω φοβούμενος, την εαυτού σκιάν πολλάκις πεφόβηται» (ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, Κλίμαξ, Πρβλ. ΕΥΑΓΓΡΙΟΣ, Περί προσευχής). Ο Αββάς Σεραπίων επισημαίνει ότι «ο άνθρωπος, εάν [...] προσέχη ενώπιον [του Θεού] εν φόβω πάση ώρα, ουδέν του εχθρού δύναται αυτόν εκφοβήσαι» (ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, Αλφαβητική συλλογή, Σεραπίων). Από την πλευρά του ο Άγιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος διαπιστώνει: «Ο φοβούμενος τον Θεόν δαιμόνων ορμάς ου φοβείται ουδέ τας ασθενείς εφόδους αυτών αλλ' ουδέ ανθρώπων πονηράς απειλάς» (Κεφάλαια διάφορα).

Ο φόβος του Θεού είναι δυνατόν να θεωρηθεί θεμελιώδης αρετή από πολλές επόψεις. Στην Αγία Γραφή συναντάμε συχνές νύξεις για την αρετή αυτή (Για την Καινή Διαθήκη, βλ.: Λουκ. 18,24· 23,40. Πράξ. 9,31· 10,2.22· 13,16.26. Ρωμ. 3,18. Β' Κορ. 5,11-7,1. Εφεσ. 5,21. Φίλιπ. 2,12. Α' Πέτρ. 1,17-2,17. Αποκ. 14,7· 15,4· 19,5), οι Πατέρες πάλι παρουσιάζουν ως προϋπόθεση σωτηρίας το να τη διαθέτει ο άνθρωπος (Βλ. για παράδειγμα, ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, Αλφαβητική συλλογή, Ευπρέπιος). Ο Άγιος Κασσιανός γράφει ότι αρχή της σωτηρίας μας και της σοφίας μας αποτελεί, σύμφωνα με την Αγία Γραφή, «ο φόβος του Κυρίου». Και ο Άγιος Βαρσανούφιος αναφέρει: «Εάν μη έργοις φανερώσωμεν την μνήμην του φόβου του Θεού και την εκ ταύτης κατάνυξιν, κατακρινόμεθα». Από την πλευρά του, ο Άγιος Ισαάκ ο Σύρος βεβαιώνει: «Αρχή της αληθινής ζωής του ανθρώπου, ο φόβος του Θεού».

Αντίστοιχες προς τις δύο βαθμίδες της αρετής αυτής (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ, ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, *Διδασκαλία*) είναι και οι δύο μορφές του φόβου του Θεού (Πρβλ. ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, *Αγάπης εκατοντάς*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ, ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, *Διδασκαλία*):

α) **Η πρώτη μορφή πηγάζει από το φόβο της θείας κρίσης, τόσο της παρούσας** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*) **όσο και της μέλλουσας** [ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Αλφαβητική συλλογή*, *Ηλίας*: «Εγώ τρία πράγματα φοβούμαι: όταν μέλλη η ψυχή μου εξελθείν από του σώματος, και όταν μέλλω τω Θεώ απαντήσαι, και όταν μέλλη η απόφασις εξελθείν κατ' εμού»] **και των βασάνων που είναι δυνατόν να προκύψουν από αυτή** (Πρβλ. ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, *Αγάπης εκατοντάς*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ, ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, *Διδασκαλία*, ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΝΥΣΣΗΣ, *Ασμα ασμάτων*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*). Περιγράφεται συχνά από τους Πατέρες με τη χρήση της λέξης «κόλασις». Δείξαμε αλλού ότι **με τον όρο αυτό δεν πρέπει να κατανοείται η τιμωρία / ποινή που ένας εκδικητής και άσπλαχνος Θεός θα επέβαλλε σ' όσους παραβαίνουν το νόμο Του, αλλά οι εσωτερικές οδύνες που συνδέονται με τη διακοπή της κοινωνίας με το Θεό και με τη στέρηση των θείων αγαθών. Ο ίδιος ο άνθρωπος καταδικάζει τον εαυτό του, με την αμαρτία, στα βάσανα αυτά· η θεία κρίση απλώς αποκαλύπτει το εύρος της αμαρτίας** (Βλ. σχετικά ΚΛΗΜΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΥΣ, *Παιδαγωγός*, ΕΙΡΗΝΑΙΟΣ ΛΥΩΝ, *Κατά αιρέσεων*).

Η πρώτη αυτή μορφή είναι ο «εισαγωγικός φόβος», που χαρακτηρίζει τους αρχάριους (ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ, ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, *Διδασκαλία*, ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΚΑΙΣΑΡΕΙΑΣ, *Όροι κατά πλάτος*). Για το λόγο αυτό, έχει γραφεί: «*Αρχή σοφίας φόβος Κυρίου*» (Ψαλμ. 110, 10· πρβλ. Παροιμ. 1, 7 9,10).

Οι Πατέρες αναφέρουν ότι τρεις αιτίες είναι δυνατόν ν' αποστρέψουν τον άνθρωπο από το πονηρό και να τον ενώσουν με το Θεό: ο φόβος της τιμωρίας, η ελπίδα των μελλόντων αγαθών και η αγάπη προς το Θεό (Πρβλ. ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΚΑΙΣΑΡΕΙΑΣ, *Όροι κατά πλάτος*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ, ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, *Διδασκαλία*). **Οι δύο πρώτες αποτελούν ιδιότητα των ανθρώπων που αναζητούν την πρόοδο**, [Σ.τ.μ.: Στον πνευματικό αγώνα] **χαρακτηρίζουν ακόμη και τους δούλους** (πρβλ. *Γαλ. 4, 1*). **Η τρίτη είναι ίδιον του Θεού και όσων έχουν φθάσει στην ομοίωσή Του· χαρακτηρίζει τους τελείους στους οποίους συγκαταλέγονται όχι πλέον οι δούλοι Του, αλλά οι φίλοι Του και οι υιοί Του** (πρβλ. *Γαλ. 4, 7*). Γράφει ο Άγιος Ιωάννης ο Κασσιανός: **Αν λοιπόν κάποιος θέλει να φτάσει στην τελειότητα, ξεκινώντας από την πρώτη βαθμίδα, αυτή του φόβου, όντας κυριολεκτικά δουλοπρεπής, [...] θ' ανέλθει προοδεύοντας συνεχώς μέχρι τις υψηλότερες οδούς της ελπίδας και κατόπιν από εκεί στην τρίτη βαθμίδα, αυτή της αγάπης [...]. Ας προσπαθήσουμε λοιπόν με ζήλο ν' ανέβουμε από το φόβο στην ελπίδα και από την ελπίδα στην αγάπη του Θεού και των αρετών.**

Βλέπουμε ότι όταν οι Πατέρες επιβεβαιώνουν ότι η πρώτη μορφή του φόβου χαρακτηρίζει τους αρχάριους, εννοούν όσους δεν έχουν φτάσει ακόμη στην τελειότητα και δεν είναι ακόμη υγιείς. Επομένως τούτο το φόβο, ακόμη και όσοι έχουν προχωρήσει πνευματικά είναι δυνατόν και οφείλουν να τον δοκιμάζουν (Ο Άγιος ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ το επιβεβαιώνει συχνά και με ζωντανή ορολογία. Βλ. *Κλίμαξ*). Χωρίς δισταγμό, ο Άγιος Δωρόθεος Γάζης λέγει προς τους μοναχούς του: «*Ο εισαγωγικός φόβος της καταστάσεως ημών εστίν*» (*Διδασκαλία*).

Ωστόσο, **ο φόβος αυτός καλείται να καταργηθεί και να ξεπεραστεί στο πλήρωμα της αγάπης**, όπως διδάσκει ο Απόστολος Άγιος Ιωάννης: «*Φόβος ουκ έστιν εν τη αγάπη, αλλ' η τελεία αγάπη έξω βάλλει τον φόβον, ότι ο φόβος κόλασιν έχει, ο δε φοβούμενος ου τετελειώται εν τη αγάπη*» (*Α' Ιωάν. 14, 18*). Στη συνέχεια ο Άγιος Μάξιμος γράφει: «*Τον πρώτον φόβον έξω βάλλει η τελεία*

αγάπη της ψυχής της κεκτημένης αυτήν, μηκέτι την κόλασιν φοβουμένην» (ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, *Αγάπης εκατοντάς*, Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*). Έτσι ο Μέγας Αντώνιος μπορεί να λέγει: «Εγώ ουκέτι φοβούμαι τον Θεόν, αλλ' αγαπώ α[Α]υτόν. Η γαρ αγάπη έξω βάλλει τόν φόβον» (ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Αλφαβητική συλλογή, Αντώνιος*).

Πρέπει να σημειωθεί ότι μόνο με την τέλεια αγάπη, όπως υπογραμμίζουν σκόπιμα ο Απόστολος Άγιος Ιωάννης και οι Πατέρες, οδηγεί το φόβο αυτό στην υποχώρηση [Σ.τ.μ.: Και τελικά στην εξαφάνιση]. Όσο ο άνθρωπος δεν καθαρίζεται εντελώς από τα πάθη του, δεν αποκτά την απάθεια και δεν φθάνει στο πλήρωμα της αγάπης, ο φόβος διατηρεί το λόγο της ύπαρξής του και αποδεικνύεται χρήσιμος. Ο Άγιος Διάδοχος Φωτικής γράφει με σαφήνεια: «Ο μεν φόβος των έτι καθαριζομένων εστί δικαίων μετά μεσότητος αγάπης· η δε τελεία αγάπη των ήδη καθαρισθέντων, εν οίς ουκ έστι φόβος· "η γαρ τελεία αγάπη", φησίν [η Γραφή], "έξω βάλλει τον φόβον" (Α' Ιωάν. 4, 18). [...]. Δια τούτο πη μεν λέγει η Γραφή, "φοβήθητε τον Κύριον πάντες οι άγιοι αυτού" (Ψαλμ. 33, 10)· πη δε, "αγαπήσατε τον Κύριον πάντες οι όσοι αυτού" (Ψαλμ. 30, 24)· ίνα μάθωμεν σαφώς, ότι των μεν έτι καθαριζομένων δικαίων εστί ο φόβος του Θεού, μετά μεσότητος, ως είρηται, αγάπης των δε καθαρισθέντων η τελεία αγάπη. Εν οίς ουκ έστιν έτι έννοια φόβου τινός, αλλ' έκκαυσις άπαυστος και κόλλησις της ψυχής προς τον Θεόν, δια της ενεργείας του Αγίου Πνεύματος» (Λόγος ασκητικός).

Όσο η αγάπη δεν έχει φτάσει στην τελείωσή της, ο φόβος έχει λόγο ύπαρξης: συμβάλλει κατά μεγάλο μέρος στην κάθαρση του ανθρώπου και στην εν συνεχεία απόκτηση της απάθειας, η οποία προϋποθέτει την τελείωση τούτη. Τούτο συμβαίνει σε τέτοιο σημείο, ώστε να μπορούμε να πούμε ότι χωρίς προηγουμένως να έχει αποκτήσει το συγκεκριμένο φόβο (η απόκτησή του εξάλλου αφεαυτής συνεπάγεται την κάθαρση σε κάποιο βαθμό), ο άνθρωπος δεν είναι σε θέση να φτάσει στην τέλεια αγάπη. Κατηγορηματική είναι η διαβεβαίωση του Αγίου Ισαάκ, που εντοπίζει ιδιαίτερα στο φόβο το δείκτη και τον οδηγό της μετάνοιας, το κυριότερο όργανο της κάθαρσης της ψυχής: «Όσπερ ου δυνατόν εστι περάσαι την θάλασσαν την μεγάλην χωρίς πλοίου και καράβου, ούτως ου δύναται τις περάσαι χωρίς φόβου προς την αγάπην. Την θάλασσαν την οζομένην την τεθείσαν μεταξύ ημών και του νοερού παραδείσου, δια καράβου της μετάνοιας παρελθείν δυνάμεθα της εχούσης τους κωπηλάτας του φόβου. Εάν δε οι κωπηλάται ούτοι του φόβου ου κυβερνώσι το πλοίον τούτο της μετάνοιας, δι' ης διερχόμεθα την θάλασσαν του κόσμου τούτου προς τον Θεόν, καταποντιζόμεθα εν τη οζομένη θαλάσση· η μετάνοια εστί το πλοίον· ο φόβος δε, ο κυβερνήτης αυτού, η αγάπη, ο λιμήν ο θεϊκός». Από την πλευρά του ο Άγιος Μάξιμος σημειώνει ότι «δια [τον φόβον] [...] η απάθεια, εξ ής η αγάπη, κατά τάξιν ημίν εγγίνεται» (*Αγάπης εκατοντάς*). Και ο Άγιος Διάδοχος Φωτικής γράφει σχετικά, ακόμη σαφέστερα: «Ουδείς δύναται μη πρότερον φοβηθείς τον Θεόν εν αισθήσει καρδιάς, αγαπήσαι αυτόν εν όλη καρδιά· δια γαρ της ενεργείας του φόβου αγνιζομένη και απαλυνομένη ώσπερ η ψυχή, εις αγάπην ενεργουμένην έρχεται· ουκ αν δε τις εις φόβον έλθη Θεού τω ειρημένω τρόπω, ει μη πασών των βιοτικών έξω γένηται φροντίδων. Ότε γαρ εν ησυχία πολλή και αμεριμνία γένηται ο νους, τότε αυτώ οχλεί ο φόβος του Θεού, καθαρίζων αυτόν εν αισθήσει πολλή από πάσης της γεώδους παχύτητος· ιν' ούτως αυτόν εις πολλήν αγάπην αγάγη της αγαθότητος του Θεού» (Λόγος ασκητικός). Και καταλήγει στο συμπέρασμα: «Έστω ουν ημίν εις καύχημα καυχημάτων άπαυστον, πρώτον μεν ο φόβος του Θεού· λοιπόν δε η αγάπη το πλήρωμα του νόμου της εν Χριστώ τελειότητος» (Λόγος ασκητικός).

Ο Άγιος Γρηγόριος Παλαμάς υπογραμμίζει πάλι τον καθοριστικής σημασίας παιδευτικό και καθαρτικό ρόλο του φόβου και εντοπίζει σ' αυτόν την αρχή και την προϋπόθεση της προσέγγισης στην αγάπη και επομένως στην ίδια τη θεωρία του Θεού: «Της καθαιρούσης την ψυχήν παιδείας [...], αρχή μεν [εστιν] ο φόβος του Θεού (πρβλ. Παροιμ. 1, 7), παρ' ού δέησις [...] συνεχής προς τον Θεόν γεννάται εν τη κατανύξει και η των ευαγγελικών θεσπισμάτων φυλακή. Δια τούτων δε καταλλαγής γεγωνίας προς Θεόν, ο φόβος εις αγάπην μεταβάλλει και το της ευχής οδυνηρόν εις τερπνόν μετενεχθέν του φωτισμού το άνθος ανατέλλει» (Τριάδες). Ο Άγιος Ισαάκ ο Σύρος διδάσκει ότι ο φόβος είναι η αναγκαία και ικανή προϋπόθεση της τελειότητας του

ενάρτετου βίου, της αγάπης και της γνώσης του Θεού και συνεπώς η πνευματική οδός που «υποχρεώνονται» ν' ακολουθήσουν όσοι θέλουν να καταφέρουν το στόχο: «*Η πνευματική γνώσις δευτέρα εστί τη φύσει της εργασίας των αρετών. Προηγείται δε αμφοτέρων ο φόβος και η αγάπη, και πάλιν προηγείται της αγάπης ο φόβος. Πας τις αναιδώς λέγων, ότι δυνατόν κτήσασθαι τας τελευταίας προ της των πρώτων εργασίας, πρώτον ανενδοιάστω θεμέλιον απωλείας τη εαυτού ψυχή τέθεικεν. Αυτή γαρ εστί η οδός του Κυρίου. Ότι αύται [Σ.τ.μ.: Η εργασία των αρετών και η πνευματική γνώση] υπ' εκείνων [Σ.τ.μ.: Το φόβο και την αγάπη] γεννώνται».*

β) **Η δεύτερη μορφή του φόβου είναι σύμφυτη με την τέλεια αγάπη** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ, ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, *Αγάπης εκατοντάς*). Απορρέει από την αγάπη του Θεού, ενώ το πρώτο είδος του φόβου εκτοπίζεται από αυτή. Είναι ο φόβος της αποκοπής ή της απομάκρυνσης από το Θεό, ο φόβος της στέρησης της «*δια την αγάπην παρρησίας*». Όπως προσδιορίζει ακριβέστατα ο Κλήμης Αλεξανδρέας «*φοβείται τις ου τον Θεόν, αλλά το αποπεσείν του Θεού*» (*Στρωματείς*). «*Ούτός εστιν*», εξηγεί ο Άγιος Δωρόθεος Γάζης, «*ο έχων την αληθινήν αγάπην, ην λέγει ο Άγιος [Σ.τ.μ.: Ο Απόστολος και Ευαγγελιστής Ιωάννης (Α' Ιωάν. 4, 18)] "τελείαν", και αυτή η αγάπη φέρει αυτόν εις τον τέλειον φόβον. Φοβείται γαρ ο τοιούτος και φυλάττει το θέλημα του Θεού, [...] αλλ' όσπερ είπομεν γευσάμενος αυτής της γλυκύτητος του είναι μετά του Θεού, φοβείται μη εκπέση αυτής, φοβείται μη στερηθή αυτής*» (*Διδασκαλία*). Ο Άγιος Ιωάννης Κασσιανός περιγράφει διεξοδικότατα το φόβο, αναφέροντας τα χωρία της Αγίας Γραφής που κάνουν σχετική μνεία αυτού: Θεμελιωμένος στην τελειότητα της αγάπης, θ' ανέλθει στην αμέσως υψηλότερη και ανώτερη βαθμίδα, **το φόβο της αγάπης**. Αυτός δεν γεννάται από τη φρίκη ή τον τρόμο της κόλασης ούτε από την επιθυμία της ανταμοιβής, αλλά από το ίδιο το μεγαλείο της αγάπης. Πρόκειται για το φόβο που προκύπτει ως **κράμα του σεβασμού και της τρυφερής αγάπης** που εκδηλώνει ο γιος για τον πατέρα τον γεμάτο επιείκεια, ο αδελφός για τον αδελφό του, ο φίλος για το φίλο του, η σύζυγος για το σύζυγό της. **Δεν υποχωρεί ούτε στα κτυπήματα ούτε στις κατηγορίες· φοβάται μόνο να μη πληγώσει την αγάπη**, μη προκαλέσει ακόμη και το μικρότερο και πιο επιπόλαιο τραύμα. Σε κάθε πράξη, ακόμη και σε κάθε λόγο, τον βλέπουμε σταθερά έκπληκτο από στοργή και ευαισθησία, με τρόπο μήπως η θέρμη και ο ζήλος της αγάπης χλιαρύνουν, έστω και ελάχιστα.

Η δεύτερη αυτή μορφή του φόβου εμφανίζεται έτσι ως ο «**τέλειος φόβος**» [βλ. ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ (*Διδασκαλία*) του οποίου η σχετική διδασκαλία αντιστοιχεί σε κάποιο βαθμό με την αντίστοιχη του Αγίου Ιωάννου Κασσιανού], «*των αγίων [...] των τελειωθέντων, των φθασάντων, εις το μέτρον της αγίας αγάπης*». Οι άγιοι, παρατηρεί ο Άγιος Δωρόθεος Γάζης, «*ουκ έτι δια φόβον κολάσεως [...] ποιούσι το θέλημα του Θεού, αλλά αγαπώντες, [...] φοβούμενοι ποιήσαι τι παρά το θέλημα του αγαπητού [...]. [Οι άγιοι] ουκ έτι γαρ από φόβου ποιούσιν, αλλ' έκ του αγαπών φοβούνται*». Ο Άγιος Ιωάννης Κασσιανός και πάλι, επισημαίνει ότι **τους αγίους, και όχι τους αμαρτωλούς καλούν οι προφητικοί λόγοι να φοβούνται**: «*Φοβήθητε τον Κύριον πάντες οι άγιοι αυτού*», λέγει ο Ψαλμωδός, «*ότι ουκ εστιν υστέρημα τοις φοβουμένοις α[Α]υτόν*» (*Ψαλμ. 33, 10*). Τόσο βέβαιο είναι ότι δεν χάνει τίποτε από την τελειότητα εκείνος που φοβάται τον Κύριο με τέτοιου είδους φόβο. [...]. Για το φόβο της αγάπης κάνει λόγο και ο προφήτης, όταν περιγράφει το επτάμορφο Πνεύμα που κατέρχεται ανενδοίαστα στο Θεάνθρωπο κατά την οικονομία της Ενανθρωπήσεως: «*Και αναπαύσεται*», λέγει, «*επ' α[Α]υτόν πνεύμα του Θεού, πνεύμα σοφίας και συνέσεως, πνεύμα βουλής και ισχύος, πνεύμα γνώσεως και ευσεβείας*» (*Ησ. 11, 2*), και κατόπιν στο τέλος, ως επιστέγασμα όλων αυτών των δωρεών: «*εμπλήσει α[Α]υτόν πνεύμα φόβου Θεού*» (*Ησ. 11, 3*). Σχετικά με το στίχο αυτό, παρουσιάζει ενδιαφέρον κυρίως να λάβουμε υπόψη ότι ο προφήτης δεν λέγει: «*Και πνεύμα φόβου Θεού αναπαύσεται επ' α[Α]υτόν*», όπως είχε κάνει με τις προηγούμενες δωρεές, αλλά «*εμπλήσει α[Α]υτόν πνεύμα φόβου Θεού*». Και τούτο το Πνεύμα **ξεχειλίζει** πραγματικά με τέτοια αφθονία, ώστε να καταλαμβάνει μια ψυχή **ολοκληρωτικά** και όχι μόνο τμηματικά. Είναι λογικό. Καθώς γίνεται ένα με την αγάπη που ποτέ δεν θα εκλείψει, όχι μόνο πληρώνει [Σ.τ.μ.: Γεμίζει], αλλά **κατέχει αχώριστα και για πάντα αυτή** [Σ.τ.μ.: Την ψυχή]

που έχει κατακτήσει [...]. Τέτοιας φύσης είναι ο φόβος των τελείων, για τον οποίο έχει λεχθεί, ότι εκπλήρωσε το Θεάνθρωπο [Σ.τ.μ.: Αναφορικά με την αγωνία του Θεανθρώπου στη Γεθσημανή πριν τη σύλληψή του]. Αυτόν που δεν ήλθε μόνο για να μας εξαγοράσει, αλλά και γιατί έπρεπε να μας δώσει «εν τω προσώπῳ Του» υπογραμμό της τελειότητας και υπόδειγμα των αρετών (ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ).

Μόνο ο Άγιος Δωρόθεος Γάζης επιμένει στο σημείο αυτό: **κανείς δεν είναι σε θέση να πετύχει τον τέλειο φόβο χωρίς να έχει προηγουμένως γνωρίσει την πρώτη μορφή του:** «*Αδύνατον ἔστιν ελθεῖν τον τέλειον φόβον, ει μη δια του εισαγωγικου*», «λέγει γαρ: "*Αρχή σοφίας φόβος Κυρίου*" (Ψαλμ. 110, 10), και πάλιν λέγει: "*Αρχή και τέλος ἐστίν ο φόβος του Θεού*" (πρβλ. Παροιμ. 1, 7· 9, 10· 22, 4)».

Η αναζήτηση της απόκτησης του εισαγωγικού φόβου αρμόζει επίσης και για εκείνον που δεν έχει φτάσει ακόμη στην υγεία μέσα από την απάθεια ούτε στην τελειότητα μέσα από την αγάπη. Γιατί αντίθετα με το φόβο - πάθος, **ο φόβος του Θεού δεν έρχεται αυτόματα**, δεν είναι αυτοφυής [Σ.τ.μ.: Αυθόρμητος, αυτόματος, εγγενής] στον άνθρωπο, αλλά αποτελεί μια **αρετή για την οποία οφείλει ν' αγωνιστεί σκληρά προκειμένου να την αποκτήσει με τη βοήθεια του Θεού**. Γι' αυτό σε άλλο σημείο γίνεται το αντικείμενο εντολής: «*Τον Θεόν φοβού [...] ὅτι τούτο πας ο άνθρωπος*» (Εκκλ. 12, 13)· «*Μετά φόβου και τρόμου την εαυτών σωτηρίαν κατεργάζεσθε*» (Φιλιπ. 2, 12)· «*Εν φόβω τον της παροικίας υμών χρόνον αναστρέφητε*» (Α' Πέτρ. 1, 17). Ο άνθρωπος δεν θα μπορούσε να προχωρήσει στην οδό της «*πράξεως*», χωρίς να «*τροφοδοτείται*» μόνιμα από τη συγκεκριμένη εσωτερική διάθεση, όπως παρουσιάζει με εικόνες ο Άγιος Βαρσανούφιος: «*Όταν θέλη τις αποδημήσαι, φορεῖ τα υποδήματα. [...] Από της σαρκικής προετοιμασίας οφείλει νοήσαι την πνευματικήν και λαβείν τα πνευματικά υποδήματα, τουτέστι την ετοιμασίαν του φόβου του Θεού, και μνησθῆναι ὅτι πάντα κατά φόβον του Θεού, οφείλει διαπράξασθαι*» (Επιστολή).

Ποιές είναι οι προϋποθέσεις της απόκτησης του φόβου του Θεού;

«**Ο φόβος του Θεού [...] λέγεται είναι γέννημα της πίστεως**» (ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, *Λόγος, ΣΥΜΕΩΝ ΝΕΟΣ ΘΕΟΛΟΓΟΣ, Κεφάλαια διάφορα*). Από την άλλη πλευρά συνδέεται άμεσα με την **εφαρμογή των εντολών** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Ομιλία-Ψαλμός 111, 1. Ομιλία-Ψαλμός 127, 1*), όπως δείχνει ο Ψαλμωδός: «*Μακάριος ανήρ ο φοβούμενος τον Κύριον, εν ταις εντολαῖς αυτού θελήσει σφόδρα*» (Ψαλμ. 111, 1)· «*Μακάριοι πάντες οι φοβούμενοι τον Κύριον, οι πορευόμενοι εν ταις οδοῖς αυτού*» (Ψαλμ. 127, 1), και ο Εκκλησιαστής: «*Τον Θεόν φοβού και τας εντολάς αυτού φύλασσε*» (Εκκλ. 12, 13). Σε τέτοιο σημείο μάλιστα ώστε οι Πατέρες συχνά να κατανοούν ως φόβο του Θεού την εφαρμογή των εντολών (Βλ. για παράδειγμα ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, *Προς Θαλάσσιον*). Επειδή ο άνθρωπος εκδηλώνει ότι κατέχει πραγματικά τούτη την αρετή μόνο με την συμμόρφωση και την υπακοή του στο θέλημα του Θεού, όπως αυτό εκφράζεται στις εντολές. **Οι ίδιοι οι δαίμονες, επίσης, φοβούνται το Θεό, αλλά ο φόβος τους δεν είναι ενάρτετος, διότι τούτο θα σήμαινε την αναγνώριση της παντοδυναμίας Του· ο δαιμονικός φόβος δεν συνοδεύεται από την πραγμάτωση του θελήματός Του.**

Μία **άλλη προϋπόθεση** (Πρβλ. ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, *Λόγος, ΔΙΑΔΟΧΟΣ ΦΩΤΙΚΗΣ, Λόγος ασκητικός*) αποτελεί ο **αποχωρισμός από τις περισπάσεις του κόσμου τούτου, η πνευματική αμεριμνία έναντι των γήινων πραγμάτων**. Επίσης την απόκτηση του κατά Θεόν φόβου ευνοούν εξίσου η **μνήμη του θανάτου** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ, ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, Διδασκαλία*) και του **τελικού στόχου** (Πρβλ. ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, *Λόγος, ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, Διδασκαλία*) καθώς και η **ησυχία** (Πρβλ. ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, *Λόγος*), που συνδέονται στενά με τις προηγούμενες στάσεις. Παρόμοια λειτουργούν και η τακτική **επισκόπηση της συνείδησης** (Πρβλ. ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, *Διδασκαλία*)⁷⁵, η **επίγνωση της αμαρτωλότητάς του** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*), το **πένθος** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΓΑΖΗΣ, *Επιστολή*) και τα **δάκρυα** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*). Σε όσους επιζητούν την απόκτηση της συγκεκριμένης αρετής, οι Πατέρες συνιστούν

τη συχνή συναναστροφή με έναν πνευματικό άνθρωπο που ήδη τη διαθέτει (Πρβλ. ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, *Διδασκαλία, ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, Αλφαβητική συλλογή, Ποιμήν*).

Δεν πρέπει, ωστόσο, να λησμονούμε ότι ο φόβος του Θεού ως αρετή αποτελεί εκδήλωση της χάρις και ότι αν οι προσπάθειες του ανθρώπου είναι απαραίτητες για την απόκτησή του, είναι και παραμένει πάντοτε ένα δώρο του Θεού· οφείλει λοιπόν να του το ζητήσει με την προσευχή (Πρβλ. ΔΙΑΔΟΧΟΣ ΦΩΤΙΚΗΣ, *Λόγος ασκητικός, ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, Λόγος, ΒΑΡΣΑΝΟΥΦΙΟΣ, Επιστολή*). Μέσω αυτής κυρίως, ο άνθρωπος είναι σε θέση να εξαγιστεί. Το γεγονός αυτό του επιτρέπει να συνέχεται από το φόβο του Θεού· γιατί είναι ανίκανος να τον δοκιμάσει, ακόμη και στις εισαγωγικές βαθμίδες του, όσο παραμένει εντελώς υποδουλωμένος στα πάθη. Γι' αυτό ο «εισαγωγικός φόβος» αφεαυτού συνεπάγεται ήδη κάποια πνευματική ανάπτυξη και παρουσιάζεται έτσι ως αρετή που τη διαθέτουν πολύ περισσότερο οι προχωρημένοι παρά οι αρχάριοι, για να κυριολεκτούμε. Με χρήση, -άμεσα-, ιατρικής ορολογίας, ο Άγιος Διάδοχος γράφει: «Ὡσπερ τα συμβαίνοντα τῷ σώματι τραύματα, ὅταν μὲν κεχερσωκότα ἢ και ανεπιμέλητα [Σ.τ.μ.: Εκτεθειμένα σε παθογόνους παράγοντες, ανοικτά και χωρίς τη στοιχειώδη ιατρική φροντίδα, καθαρισμό, απολύμανση, ενδεχομένως επίδεση κ.λπ.] του προσαγομένου αυτοῖς φαρμάκου ὑπὸ των ἰατρῶν οὐκ αισθάνεται· καθαρισθέντα δε, τῆς ενεργείας αισθάνεται του φαρμάκου, εἰς ἰάσιν τελείαν εντεύθεν ἐρχόμενα· οὕτω και ἡ ψυχὴ, ἕως μὲν ανεπιμέλητος τυγχάνη και ὑπὸ τῆς λέπρας τῆς φιληδονίας [Σ.τ.μ.: Τῶν παθῶν, στο γαλλικό κείμενο] ὅλη κεκαλυμμένη, αισθάνεσθαι του φόβου οὐ δύναται του Θεοῦ, καν ἀπαύστως αὐτὴ τις το φοβερόν και δυνατόν κριτήριον καταγγέλλη του Θεοῦ. Ἐπειδὴν δε ἀρῆται δια τῆς πολλῆς προσοχῆς καθαίρεσθαι, τότε ως φαρμάκου τινός ὄντος ζωῆς, του θεῖου φόβου αισθάνεται· καίοντος αὐτὴν ὡσπερ, τῆ ενεργεία των ἐλέγχων, εν πυρὶ ἀπάθειας» (Λόγος ασκητικός).

Ιδιαίτερα πολλά και σημαντικά είναι τα αποτελέσματα του φόβου του Θεού (Στη συνέχεια, θα συναντήσουμε κυρίως τα αποτελέσματα της πρώτης μορφῆς φόβου, καθώς η δεύτερη υπερβαίνει το πλαίσιο της πράξεως), στο βαθμό που συνιστά μια από τις βάσεις και τις προϋποθέσεις της πνευματικῆς ζωῆς. Σε τέτοιο σημείο μάλιστα που ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος διαβεβαιώνει: «Ἐχεις του Θεοῦ τον φόβον, πάντων χρημάτων ευπορότερον θησαυρόν» (Λόγος-καλένδες).

Πρωτίστως αποστρέφει (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ) τον άνθρωπο από το κακό, όπως διδάσκει και ο Σολομώντας (Παροιμ. 15, 27· πρβλ 8, 13). Τον εξαγνίζει από κάθε αμαρτία και πάθος (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Ομιλία-ανδριάντες, ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, Κλίμαξ*), και δικαιολογημένα παρουσιάζεται ως καθολικό «φάρμακον» [Η λέξη χρησιμοποιείται από τον Άγιο ΙΩΑΝΝΗ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟ, *Ομιλία-ανδριάντες*. Από την πλευρά του ο Άγιος ΔΙΑΔΟΧΟΣ ΦΩΤΙΚΗΣ χαρακτηρίζει το φόβο του Θεού ως «φάρμακον ζωῆς» (Λόγος ασκητικός)]. [Σ.τ.μ.: Αποδίδουμε έτσι το remede global, που χρησιμοποιεί ο συγγραφέας. Θα μπορούσε επιτυχέστερα ίσως να χρησιμοποιηθεί ο όρος πανάκεια· επειδή όμως ο συγγραφέας παραπέμπει στον Άγιο Ιωάννη τον Χρυσόστομο (*Ανδριάντες, 15, 2*), που γράφει «λαβὼν το φάρμακον οὕτως ἐπάνεισιν», διατηρήσαμε τη λέξη φάρμακο θέτοντας το επίθετο καθολικό. Λιγότερο ορθό: παμφάρμακο]. Ο Άγιος Ιωάννης Κασσιανός τον θεωρεί ως τον σταυρό πάνω στον οποίο ο ασκητής οφείλει να πεθάνει για τον κόσμο. Και ο Άγιος Διάδοχος Φωτικής, υπογραμμίζοντας τη θεραπευτική του αξία, σημειώνει: «[Του φόβου του Θεοῦ] ως φαρμάκου τινός ὄντος ζωῆς [...] καίοντος [τὴν ψυχὴν] τῆ ενεργεία των ἐλέγχων [...]. Ὅθεν [ἡ ψυχὴ] κατὰ μέρος λοιπὸν καθοριζομένη εἰς το τέλειον του καθαρισμοῦ φθάνει» (Λόγος ασκητικός). Ο Άγιος Γρηγόριος Παλαμάς εντοπίζει σ' αυτόν «τὴν ἀρχὴν [...] τῆς καθαιρούσης τὴν ψυχὴν παιδείας» (Τριάδες), και συμπληρώνει: «πάντων ἀπαλλάξας τὴν ψυχὴν και [...] καταλέανας, ἐπιτήδειον οἶον πυξίον [Σ.τ.μ.: Ἐύλινη πινακίδα στην οποία αρχικά ἐζωγράφιζαν και κατόπιν ἔθεταν χωριστά το κάθε χρώμα. Παλέττα] ποιεί [ταύτην] προς καταγραφὴν των χαρισμάτων του Πνεύματος» (Τριάδες).

Η θεραπευτική δράση του φόβου του Θεού αποκαλύπτεται ιδιαίτερα αποτελεσματικῆ ἐναντι των παθῶν που ναρκώνουν τὴν ψυχὴ και παραλύουν τὴν πνευματικὴ ζωή: τῆς ακηδίας («οὐδὲν γὰρ οὕτως ακηδίαν ἐκδιώκειν δύναται», διδάσκει ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης, *Κλίμαξ*), «τῆς τε λήθης και

αμελείας», της **ολιγοψυχίας και της χαννότητας**, της **σκληροκαρδίας** (ΒΑΡΣΑΝΟΥΦΙΟΣ, *Επιστολή*) με την ασκητική σημασία της **πνευματικής αναισθησίας**.

Εξαγνίζει και καθαίρει επίσης την ψυχή από τις **σαρκικές επιθυμίες** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Ομιλία-ανδριάντες*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*) και από όλους τους **πονηρούς λογισμούς** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Ομιλία-ανδριάντες*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*) και **φαντασιώσεις** (Πρβλ. ΒΑΡΣΑΝΟΥΦΙΟΣ, *Επιστολή*). Εξαλείφοντας πάντως όλα αυτά από την ψυχή, **προστατεύει τον άνθρωπο από την επάνοδό τους**. Γράφει ο Μέγας Βασίλειος: «[Ο] φόβος εξώθει πάσαν εμπαθή διάνοιαν [...]. Όπου φόβος Θεού, πάντα εξελέγεται τα του πάθους σπιλώματα [Σ.τ.μ.: Κυριολεκτικά η ελιά στο δέρμα. Μεταφορικά τα ηθικά στίγματα που δημιουργούν τα πάθη στη διάνοια και κατ' επέκταση στον άνθρωπο] εκ της διανοίας ημών» (ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΚΑΙΣΑΡΕΙΑΣ, *Ανθρώπου γένεσις*, Πρβλ. ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, *Διδασκαλία*). Την **προληπτική/προφυλακτική λειτουργία του φόβου** υπογραμμίζει με τον ίδιο τρόπο ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος: «*Ενθα φόβος εστίν, [...] επιθυμία κατέσταται πονηρά, άπαν αλόγιστον εξώρισταί πάθος· και καθάπερ εν οικία στρατιώτου διηνεκώς ωπλισμένου ου ληστής, ου τοιχωρύχος [Σ.τ.μ.: Ο κλέφτης που εισέρχεται στο σπίτι για να κλέψει, μέσα από άνοιγμα που δημιουργεί σε κάποιο τοίχο], ουκ άλλος τις των τα τοιαύτα κακουργούντων τολμήσει φανήναι πλησίον, ούτω και φόβου τας ημετέρας κατέχοντος ψυχάς, ουδέν των ανελευθέρων παθών επεισέρχεται ραδίως ημίν· αλλά πάντα δραπετεύει και φυγαδεύεται τη τυραννίδι του φόβου πάντοθεν εξελανόμενα*» (Ομιλία-ανδριάντες). **Ο φόβος απομακρύνει από την ψυχή και κάθε άλλη γήινη μέριμνα και ασχολία** (ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*).

Ο φόβος [του Θεού] συνεισφέρει λοιπόν στο σημαντικό έργο της φυλακής της καρδιάς, που αποτελεί προϋπόθεση της καθαρής προσευχής, της τέλει αγάπης και της αληθινής θεωρίας του Θεού. Ο Ωριγένης φθάνει μέχρι του σημείου να γράφει: «Ουδέν ούτω φυλάσσει την καρδίαν ημών ως ο φόβος του Θεού» (*Ψαλμοί-εξηγητικά*). Ο Άγιος Βαρσανούφιος υπενθυμίζει ότι «των τελείων εστί των δυναμένων κυβερνάν τον νουν και εις τον φόβον του Θεού έχειν, του μη πλαγιάσαι και βυθισθήναι εις μετεωρισμόν βαθύτατον ή φαντασίαν» (ΒΑΡΣΑΝΟΥΦΙΟΣ, *Επιστολή*, Πρβλ. ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, *Λόγος*).

Ο φόβος του Θεού «ου γαρ δη τα πονηρά ημών απελαύνει πάθη μόνον, αλλά και πάσαν εισάγει μετά πολλής ευκολίας την αρετήν» (ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Ομιλία-ανδριάντες*). Ο Αββάς Ιάκωβος διδάσκει: «*Ωσπερ λύχνος εν φωτεινώ κοιτώνι φωτίζει, ούτως και ο φόβος του Θεού, όταν έλθη εις καρδίαν ανθρώπου, φωτίζει αυτόν, και διδάσκει πάσας τας αρετάς*» (ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Αλφαβητική συλλογή, Ιάκωβος*). Και ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος διαβεβαιώνει: «*Ουδέν γαρ ούτω [...], αρετήν αύξεσθαι ποιεί και θάλλει, ως διηνεκής φόβου φύσις*» (Ομιλία-ανδριάντες).

Ο φόβος του Θεού εμφανίζεται ως **η προϋπόθεση και η αρχή της ενάρετης ζωής στο σύνολό της** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Ομιλία-ανδριάντες*, ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, *Λόγος*). **Προηγείται του έργου των αρετών και οι αρετές γεννώνται από αυτόν επομένως η απόκτηση των αρετών δεν είναι δυνατή χωρίς το φόβο**, επιβεβαιώνει με σαφήνεια ο Άγιος Ισαάκ ο Σύρος. Ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος διδάσκει και πάλι: «*Τον μη συζώντα φόβω αδύνατον κατορθούσθαι [αρετήν], ώσπερ ουν τον εν φόβω, ζώντα αδύνατον διαμαρτείν*» (Ομιλία-ανδριάντες).

Στο μέτρο που **αποστρέφει τον άνθρωπο από το κακό και τον εξαγνίζει**, αντίστοιχα του **επιτρέπει να προοδεύει στο αγαθό**, όπως δείχνει ρητά ο Απόστολος Παύλος που συμβουλεύει: «*Καθαρίσωμεν εαυτούς από παντός μολυσμού σαρκός και πνεύματος, επιτελούντος αγιωσύνην εν φόβω Θεού*» (Β' Κορ. 7,1). Ακόμη θετικότερο είναι το γεγονός, ότι **ο φόβος ευνοεί την εφαρμογή των εντολών** (Πρβλ. ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΚΑΙΣΑΡΕΙΑΣ, *Όροι κατά πλάτος, Προοίμιον*. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΠΑΛΑΜΑΣ, *Τριάδες*, ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Αλφαβητική συλλογή, Ιάκωβος*). «*Μακάριος ανήρ ο φοβούμενος τον Κύριον*», λέγει ο Ψαλμωδός (Ψαλμ. 111, 1). «*Δια τί; Ότι εν ταις εντολαίς*

αυτού θελήσει σφόδρα» απαντά ο Μέγας Βασίλειος επαναλαμβάνοντας τη συνέχεια του Ψαλμού. Διότι «ου τοίνυν εστί των φοβουμένων το παριέναι [Σ.τ.μ.: να παραβεί] τι των εντεταλμένων, ή αμελώς ποιείν» (Όροι κατά πλάτος, Προοίμιον).

Ο φόβος του Θεού «την πίστιν βεβαιοί» (ΕΥΑΓΓΡΙΟΣ, Λόγος πρακτικός, Πρόλογος). [Σ.τ.μ.: Ενισχύει, ενδυναμώνει, στερεώνει γερά] απορρέει από αυτή την πίστη, η οποία αποτελεί το καθεαυτό θεμέλιο της πνευματικής ζωής. Συνάπτεται μάλιστα μ' αυτή και **δίνει στον άνθρωπο ισχύ** ώστε «πάντα δραν και αυτά τα δοκούντα τοις πολλοίς δυσχερή και αδύνατα», **τον κάνει σταθερό και αποφασιστικό στην πορεία του** (ΣΥΜΕΩΝ ΝΕΟΣ ΘΕΟΛΟΓΟΣ, Κεφάλαια διάφορα), **ενισχύει την καρδιά του** (ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ). και όλα αυτά ισχύουν σε μεγαλύτερο βαθμό, όσο ο φόβος του παρέχει **αταλάντευτη εμπιστοσύνη στο Θεό** (Πρβλ. ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, Αγάπης εκατοντάς). Συμπερασματικά, **ο άνθρωπος αποκομίζει μεγάλη εσωτερική σταθερότητα χάρη σ' αυτόν, τόσο απέναντι στους πόνους και τα βάσανα του βίου τούτου όσο και απέναντι στους εχθρούς που καλείται ν' αντιμετωπίσει κατά τη διάρκεια της πνευματικής του πορείας. Στην αντίθετη περίπτωση κυριαρχείται όλο και περισσότερο από την αλλοίωση και την αποξένωση που του αφήνει ο φόβος** (Πρβλ. ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, Λόγος).

Η μετάνοια, η κατάνυξη και τα δάκρυα ευνοούν το φόβο, ο οποίος ανατροφοδοτεί τις συγκεκριμένες στάσεις μετανοίας. Λειτουργεί ως ένας παράγοντας που τις αναπτύσσει και τις ενισχύει (Πρβλ. ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, Λόγος, ΒΑΡΣΑΝΟΥΦΙΟΣ, Επιστολή, ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, Ομιλία-ανδριάντες, Φιλιπήσιοι-ομιλία).

Ο φόβος ενθαρρύνει και βοήθα την προσευχή· την κάνει ένθερμη (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, Ομιλία-ανδριάντες). **Αυξάνει την καρποφορία της προσευχής-αίτησης:** «Χαρά εστί μεγάλη το αιτείν τινα πράγμα κοντά φόβον Θεού, ο τοιούτος θαρρήσει, ότι γενήσεται αυτού η αίτησις», γράφει ο Άγιος Βαρσανούφιος (Επιστολή). Και η προσευχή - δοξολογία **πηγάξει από το φόβο·** αναφέρεται στην Αγία Γραφή: «Αινείτε τον Θεόν ημών πάντες [...] οι φοβούμενοι αυτόν» (Αποκ. 19, 5) «φοβήθητε τον Κύριον και δότε αυτό δόξαν» (Αποκ. 14, 7). Παρατηρεί ο Άγιος Γρηγόριος Παλαμάς: «Παρά [του φόβου του Θεού] δέησις εν κατανύξει συνεχής προς τον Θεόν γεννάται και η των ευαγγελικών θεσπισμάτων φυλακή» (Τριάδες). **Γεννώντας στην ψυχή τη νήψη, ο φόβος συντελεί στο να καταστήσει καθαρή κάθε μορφή προσευχής** (ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, Λόγος ασκητικός).

Ο φόβος του Θεού εμφανίζεται ειδικά ως μια **θεμελιώδης πηγή της ταπεινοφροσύνης** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ). Είναι χαρακτηριστικό ότι σ' ένα αδελφό που τον ερωτά: «Ποίω τρόπον έρχεται άνθρωπος εις ταπεινοφροσύνην»; ο Αββάς Κρόνιος απαντά: «Διά του φόβου του Θεού» (ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, Αλφαβητική συλλογή). Όπως όμως εξηγήσαμε προηγουμένως, **ο φόβος οδηγεί ιδιαίτερα τον άνθρωπο στην αγάπη, την κορωνίδα όλων των αρετών** (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, Κλίμαξ, ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, Λόγος).

Από τον εξαγνισμό από τα πάθη, από την απάθεια, και σε συνάρτηση με την εφαρμογή των εντολών και τον «κατ' αρετήν» βίο, -με κορυφαία την αρετή της αγάπης-, απορρέει η πνευματική γνώση. Επιπρόσθετα, ο φόβος του Θεού εμφανίζεται έμμεσα ως καθοριστικής σημασίας προϋπόθεση και αρχή της τελευταίας, και ειδικότερα του πρώτου σταδίου της, της σοφίας. Να για ποιο λόγο επαναλαμβάνεται συχνά στην Αγία Γραφή ότι «αρχή σοφίας φόβος Κυρίου» (Ψαλμ. 110, 10. Παροιμ. 1, 7· 9, 10) και γιατί ο Ψαλμωδός συμπληρώνει: «Σύνεσις δε αγαθή πάσι τοις ποιούσιν αυτήν» (Ψαλμ. 110, 10). Στη συγκεκριμένη προοπτική κινείται ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος που διαβεβαιώνει κατηγορηματικά: «Ο ενάρετος και φόβον έχων Θεού, πάντων εστί συνετώτερος» και ακόμη: «Το φοβείσθαι τον Θεόν, σοφία εστί» (Ιωάννης-ομιλία). Ο Άγιος Γρηγόριος Παλαμάς **εντοπίζει στο φόβο του Θεού την αρχή όχι μόνο της θείας σοφίας αλλά και της πνευματικής θεωρίας επιπλέον (Τριάδες). Ο Άγιος Ισαάκ ο Σύρος μάλιστα δείχνει καθαρά τη διαδικασία με την οποία ο φόβος οδηγεί στη γνώση: «Εκ του πιστεύσαι τίκτεται ο**

φόβος του Θεού. Και ότε ακολουθήσει (sic) τοις έργοις, και προς μικρόν ανέλθη προς εργασία, τίκει την γνώσιν την πνευματικήν [...]. Και η πίστις ποιεί εν ημίν τον φόβον, και αναγκάζει ημάς ο φόβος μετανοήσαι, και εργάσασθαι.. Και ούτω δίδοται η πνευματική γνώσις τω ανθρώπω, ήτις εστίν αίσθησις των μυστηρίων, ήτις γεννά την πίστιν της αληθούς θεωρίας. Ουχ απλώς δε ούτως εκ πίστεως μόνης ψιλής γεννάται η γνώσις η πνευματική, αλλ' η πίστις φόβον Θεού γεννά, και εν τω φόβω του Θεού, όταν αρζώμεθα ενεργείν εν αύτω, εκ της ενεργείας του φόβου του Θεού τίκεται η γνώσις η πνευματική, καθάπερ είπεν ο άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος: ότι «ότε τις κτήσεται θέλημα ακόλουθον τω φόβω του Θεού, και τη ορθή φρονήσει, ταχέως λαμβάνει την αποκάλυψιν των κρυπτών» [Σ.τ.μ.: Των μυστηρίων]. Και ο Άγιος Ιωάννης Κασσιανός υπογραμμίζει ότι **ο φόβος του Θεού είναι απαραίτητος τόσο για την απόκτηση της γνώσης όσο και για τη διαφύλαξή της**: Ένας από τους προφήτες έχει διατυπώσει πολύ καλά το μέγεθος: «εν θησαυροίς η σωτηρία ημών, εκεί σοφία και επιστήμη και ευσέβεια» [Σ.τ.μ.: Με την έννοια του φόβου. Στο γαλλικό κείμενο: «la crainte»] προς τον Κύριον «ούτοί εισιν θησαυροί δικαιοσύνης». (Ησ. 33, 6). Δεν θα μπορούσε να καθορίσει με πιο εμφανή τρόπο την αξία και την τιμή της· λέγει μόνο ότι **οι θησαυροί της σωτηρίας μας, δηλαδή η αληθινή σοφία και γνώση του Θεού, προφυλάσσονται μόνο από το φόβο** [Σ.τ.μ.: Από το αντίστοιχο ελληνικό κείμενο των Ο', όπως παρατίθεται κάτι τέτοιο δεν είναι άμεσα κατανοητό. Εύκολα όμως γίνεται κατανοητό από το γαλλικό κείμενο που έχει ως εξής: «Les richesses du salut, sont la sagesse et la science; mais la crainte du Seigneur en est le tresor»].

Είναι σαφές ότι η πνευματική γνώση δεν αποτελεί τον καρπό αυτού του ίδιου του φόβου του Θεού· εμφανίζεται όμως ως μία δωρεάν προσφορά του Θεού που έρχεται ως απάντηση στην προσευχή και σ' όλες τις ασκητικές προσπάθειες του ανθρώπου. Και στο έργο τούτο, όπως είδαμε, ο φόβος διαδραματίζει πρωταρχικό ρόλο. Γι' αυτό και ο Άγιος Ισαάκ ο Σύρος φροντίζει επιμελώς να προσδιορίσει: «Ουχ ο φόβος του Θεού τίκει ταύτην την γνώσιν την πνευματικήν, [...] αλλά δόσις δίδοται αύτη η γνώσις τη εργασία του φόβου του Θεού».

Η θεραπευτική της οργής: Η πραότητα και η υπομονή

Με δεδομένο ότι η φιληδονία αποτελεί κύρια αιτία τής παθολογικής χρήσης τής θυμοειδούς δύναμης [Σ.τ.μ.: Υπενθυμίζεται ότι οι όροι θυμός, θυμικό, θυμοειδής δύναμη και θυμοειδές θα χρησιμοποιούνται εναλλακτικά για τη δήλωση του τμήματος τούτου του παθητικού μέρους τής ψυχής. Το αντίστοιχο πάθος θ' αναφέρεται ως οργή. Μόνο στα κείμενα των Πατέρων και των εκκλησιαστικών συγγραφέων θα διατηρείται ο όρος «θυμός» για το πάθος, αν βεβαίως προσδιορίζεται έτσι], είναι προφανές ότι καταρχήν αυτή πρέπει να ξεριζώσουμε, αν θέλουμε να θεραπευτούμε από το πάθος της οργής [ΕΥΑΓΓΡΙΟΣ, Λόγος πρακτικός, ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, Διδασκαλία. Το ζήτημα της θεραπευτικής τής οργής μελετήθηκε κατά ένα μέρος στο τέταρτο τμήμα τού βιβλίου αυτού και στο δεύτερο κεφάλαιο (ενότητα τρία), μέσα από την προοπτική τής θεραπευτικής τής θυμοειδούς δύναμης, από την οποία προέρχεται άμεσα το πάθος τής οργής. Δείξαμε ειδικότερα, ότι η θεραπευτική εντοπίζει ως αίτιο παθογενετικό παράγοντα την αναστροφή του θυμικού στοιχείου, η οποία συνίσταται στην απόκλιση από τον πλησίον και την προσαρμογή αποκλειστικά στον πονηρό, τους δαίμονες, τα πάθη και την αμαρτία. Στα πλαίσια της θεραπευτικής είναι δυνατό το πάθος - οργή να υποκατασταθεί από την ενάρετη οργή. Τώρα, δεν θα επανέλθουμε στο συγκεκριμένο θέμα. Θα αντιμετωπίσουμε όμως τη θεραπευτική τής οργής και τις αρετές που αντιτίθενται στο πάθος τούτο, υπό το πρίσμα τής σχέσης με τον πλησίον, μιας οπτικής γωνίας την οποία η προηγούμενη προσέγγιση δεν είχε λάβει υπόψη].

Επειδή η φιληδονία συνδέεται βασικά με τις αισθητές επιθυμίες, η θεραπευτική της οργής προϋποθέτει τη νέκρωση της επιθυμίας (Πρβλ. ΕΥΑΓΓΡΙΟΣ, Περί προσευχής) [Σ.τ.μ.: Με την έννοια της ορμής και της ροπής]. Σημειώνει ο Άγιος Μάξιμος, ότι έτσι «τάς απρεπείς τού θυμού κατευνάζομεν υλακάς [Σ.τ.μ.: Γαβγίσματα], ουκ έχοντες έτι διεγείρουσαν αυτόν καί των οικείων ηδονών υπεραγωνίζεσθαι πείθουσιν τήν επιθυμίαν [...]. Κατά φύσιν γάρ τής

επιθυμίας υπάρχων έκδικος, ο θυμός τού μαίνεσθαι παύ-εσθαι πέφυκεν, οπηνίκα ταύτην ίδη νενεκρωμένην» (ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, *Εις το Πάτερ ημών*).

Για να θεραπευθεί λοιπόν από την οργή ο άνθρωπος, είναι απαραίτητο να έχει νικήσει τα πάθη που συνδέονται με την επιθυμία, και ιδιαίτερα την γαστριμαργία, την πορνεία και τη φιλαργυρία που αποτελούν συχνές αιτίες τού συγκεκριμένου πάθους. Είναι επίσης σημαντικό να εφαρμόζει έμπρακτα τις αρετές που αντιτάσσονται σ' αυτά. Οι Πατέρες επιμένουν ιδιαίτερα στον αγώνα εναντίον τής φιλαργυρίας και εμφανίζουν έτσι κατά παράδοξο τρόπο την ελεημοσύνη ως βασικό φάρμακο της οργής. Γράφει ο Ευάγριος: «Προσεκτέον ενταύθα τω ιατρώ των ψυχών, πώς διά τής ελεημοσύνης τόν θυμόν θεραπεύει» (*Πονηροί λογισμοί*). Ο Άγιος Μάξιμος σημειώνει: «Εισί τινα [φάρμακα] [...] ελαττούντα [τά πάθη] καί εις μείωσιν άγοντα» και προσδιορίζει ότι για την οργή κατάλληλο φάρμακο είναι [μεταξύ άλλων και] η ελεημοσύνη: «η ελεημοσύνη τό θυμικόν μέρος τής ψυχής θεραπεύει» (ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, *Αγάπης εκατοντάς*, Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*).

Εκτός αυτού, η ελεημοσύνη εμφανίζεται ως έκφραση της αγάπης, η οποία συνιστά ένα από τα κύρια αντίδοτα της οργής, καθώς η τελευταία επιτίθεται εναντίον τού πλησίον και εκδηλώνεται ως μίσος προς αυτόν (Σχετικά με τη συγκεκριμένη αντίθεση, βλ. για παράδειγμα ΕΥΑΓΓΡΙΟΣ, *Λόγος πρακτικός*). Ο Ευάγριος διαπιστώνει ότι «Τόν θυμόν [θεραπεύει] η αγάπη-» και συμπληρώνει: «Πλειόνων δέ παρά τήν επιθυμίαν ο θυμός [Σ.τ.μ.: Στο συγκεκριμένο απόσπασμα επιθυμία και θυμός αναφέρονται στα αντίστοιχα μέρη τής ψυχής, επιθυμητικό και θυμοειδές] δείται φαρμάκων, καί διά τούτο μεγάλη λέγεται η αγάπη (πρβλ. Α' Κορ. 13, 13) ότι χαλινός εστι τού θυμού» (ΕΥΑΓΓΡΙΟΣ, *Λόγος πρακτικός*, Πρβλ. ΚΑΛΛΙΣΤΟΣ και ΙΓΝΑΤΙΟΣ ΞΑΝΘΟΠΟΥΛΟΙ, *Εκατοντάς πνευματική*). Αυτό επιβεβαιώνει και ο Άγιος Μάξιμος: «Δυσκαταγώνιστά [εστι] [...]τά τού θυμικού μέρους τής ψυχής πάθη [...]. Διό καί μείζον τό φάρμακον κατ' αυτού η εντολή τής αγάπης υπό τού Κυρίου εδόθη». Ο ίδιος αναφέρει: «Ο θυμός συνεχώς ταρασσόμενος [...], ιάται δέ [τούτον] χρηστότης καί φιλανθρωπία καί αγάπη καί έλεος». Ο Ευάγριος παρατηρεί ακόμη ότι η συμπόνια και το έλεος μειώνουν την οξυθυμία, και σημειώνει: «Ελεημοσύνη καί τόν όντα [θυμόν] μειού». Ο Άγιος Δωρόθεος Γάζης διδάσκει ερωτώντας: «Όπου δέ συμπάθεια καί αγάπη [...], τί δύναται ισχύσαι θυμός ή μνησικακία [...];». Ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης παραγγέλλει να συνδέσουμε την αγάπη με την πραότητα και τη μακροθυμία και επιβεβαιώνει σαφώς τη δραστηκότητα του φαρμάκου: «Ο κτησάμενος αγάπην, εξενίτευσε μήνιδος [Σ.τ.μ.: Βλέπε για τη διάκριση των μορφών τού πάθους: Μέρος 3, Κεφάλαιο 8, του παρόντος βιβλίου]» «τράπεζα αγάπης [Σ.τ.μ.: Γεύμα αγάπης στο οποίο έχουν προσκληθεί οι εχθροί], διέλυσε μίσος». Και ο Άγιος Μάξιμος, αναφερόμενος στη μνησικακία, γράφει: «Αγαπητικός γενόμενος καί φιλάνθρωπος, παντελώς εκ της ψυχής τό πάθος εξαφανίζεις». Και συμβουλεύει γενικότερα: «Νίκα εν τη αγάπη το μίσος».

Από την άλλη πλευρά, η οργή απορρέει από την υπερηφάνια και την κενοδοξία· επομένως με επίθεση των δύο αυτών παθών, είναι δυνατόν να θεραπευτούμε από αυτή. Ο Άγιος Μάξιμος που παρουσιάζει την κενοδοξία από τους λόγους που «τον θυμόν πάλιν εκταράσσουν», υπογραμμίζει την ανάγκη να εξαλείψουμε τη συγκεκριμένη αιτία της νόσου· ο ίδιος επιβεβαιώνει ότι «ο μή καταφρονών δόξης», «τάς τού θυμού προφάσεις κόπτει ου δύναται». Από την πλευρά του ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος επιμένει στον αιτιοπαθογενετικό ρόλο της υπερηφάνιας και στην ανάγκη αντιμετώπισής της: «Όταν δέ καί νοσώμεν, διπλή τών λόγων η ανάγκη: μία μέν τό απαλλαγίναί τής νόσου· δευτέρα δέ, απαλλαγέντας μή περιπεσείν πάλιν. Ουκούν θεραπευτική μεθόδω διαλεγόμεθα νύν, ουχ υγιεινή πραγματεία. Πώς ούν άν τις τό κακόν τούτο εκκόψειαι πάθος; Πώς τόν σφοδρόν υποστείλειε πυρετόν; Ίδωμεν πόθεν ετέχθη, καί τήν αιτίαν ανέλωμεν. Πόθεν τίκτεσθαι είωθεν; Εξ αλαζονείας καί απονοίας πολλής. Ταύτην ούν ανέλωμεν τήν αιτίαν, καί συνανήρηται καί τό νόσημα». Επομένως η ταπεινώση συνιστά το αντίδοτο της κενοδοξίας και της υπερηφάνιας, όπως θα δούμε. Για να

θεραπευθούμε από την οργή, πρέπει λοιπόν ν' αποκτήσουμε την ταπείνωση. Επειδή «ο [θυμός] πάσης οίησης υπάρχει τεκμήριον», «η επιστροφή πολλής δείται τής ταπεινώσεως», επισημαίνει ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης, που σημειώνει επιπλέον: η ταπείνωση οδηγεί στο «προκαταλαμβάνει τόν πλησίον εν παροργισμοίς και λύειν πρότον τήν μήνιν». «Ως φωτός φανέντος υποχωρεί τό σκότος, ούτω και εξ οσμής ταπεινώσεως πάσα πικρία και θυμός εξαφανίζεται». Σ' ό,τι αφορά τον Άγιο Γρηγόριο Νύσσης γράφει (*Εις Μακαρισμούς*): «Όιον μήτηρ τις είναι τής κατά τό πράον έξεως η τής ταπεινοφροσύνης κατάστασις. Ει γάρ υφέλοις τού ήθους τόν τύπον, καιρόν ουκ έχει τό κατά θυμόν εγγενέσθαι πάθος [Σ.τ.μ.: Η κατά λέξη απόδοση τής ίδιας πρότασης του γαλλικού κειμένου είναι: «Αν κλείσεις την πόρτα στην υπερηφάνια, η οργή δεν βρίσκει τρόπο να μπει»]. Ύβρις γαρ και ατιμία τής τοιαύτης αρρώστιας τοίς οργισθείσιν αιτία γίνεται. Ατιμία δέ ουχ άπτεται τού εαυτόν ταπεινοφροσύνη παιδαγωγήσαντος». Και συνεχίζει: «Τό δέ ούτως έχειν ουδέν έτερον, ή εν έξει βαθεία τής ταπεινοφροσύνης εστίν είναι, ής κατορθωθείσης, ουδεμίαν είσοδον ο θυμός κατά τής ψυχής έξει». Ο Άγιος Δωρόθεος Γάζης αναφέρει τους λόγους ενός Γέροντα: «Η ταπείνωσις ουκ οργίζεται δέ ου παροργίζει τινά».

Όποιος επίσης επιθυμεί να θεραπευτεί γρήγορα οφείλει όχι μόνο να δέχεται τις ταπεινώσεις, αλλά ακόμη και να τις επιζητεί και ν' ασκείται να τις υπομένει, ωστόσο πια δεν του κάνουν καμιά αίσθηση. «Αοργησία εστιν, έφεσις ατιμίας ακόρεστος», γράφει ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης, και συνεχίζει: «Αοργησία εστι, φύσεως ήττα εν αναισθησία ύβρεων». Στη συγκεκριμένη προοπτική, αυτός που εκστομίζει ύβρεις, παίζει, χωρίς να το θέλει, το ρόλο του ιατρού της ψυχής, όπως επισημαίνει ένας Γέροντας: εντοπίζει το σύνδεσμο τούτης της θεραπευτικής μ' εκείνες, που αναφέρθηκαν προηγουμένως, της απόκρουσης της ηδονής αφενός και της αγάπης αφετέρου: «Αν ένας αδελφός σου σέ προσβάλει ή σέ θλίψει μ' οποιοδήποτε τρόπο, προσευχήσου γι' αυτόν όπως έχουν πει οι Πατέρες, με το λογισμό ότι σου προσφέρει μεγάλες ευεργεσίες και γίνεται ιατρός πού θεραπεύει σέ σένα τή φιληδονία. Έτσι η οργή σου θά καταπραυνθεί γιατί, κατά τους αγίους Πατέρες, η αγάπη αποτελεί το χαλινάρι της οργής» (ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ).

Η θεραπευτική δύναμη της ταπείνωσης ενισχύεται, όταν κάποιος τη συνδέει με τη μετάνοια και την κατάνυξη. Ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης διδάσκει ότι η μετάνοια και τα δάκρυα [Σ.τ.μ.: Ισοδύναμα, το πένθος] σχηματίζουν με την ταπείνωση μίαν «τρίσειρον άλυσιν [Σ.τ.μ.: Αλυσίδα, που αποτελείται από τρεις μικρότερες αλληλοπλεκόμενες αλυσίδες] και προσδιορίζει: «ιδίωμα γάρ της καλής ταύτης και αξιογάστου τριάδος πρότον μέν και εξαίρετον, ατιμίας [Σ.τ.μ.: Η αρετή, όπου κάποιος δέχεται ύβρεις, προσβολές και περιφρόνηση, δίχως να οργίζεται] υποδοχή ασμενεστάτη, υπτίαις χερσί ψυχής προσδεχομένη και περιπτυσσομένη, ως καταπαύουσα και καταφλεγούσα νόσους ψυχής και αμαρτίας μεγάλας. Δεύτερον δέ, θυμού παντός απόλεια και μετριότης εν τή τούτου κατευνάσει». Ο ίδιος εξάλλου επισημαίνει την ισχύ που έχουν τα δάκρυα της κατάνυξης να μειώνουν την οργή: «Ωσπερ ύδατος εν πυρί κατά μικρόν προστιθεμένου τελείως η φλόξ αποσβέννυται, ούτω και τού αληθινού πένθους τό δάκρυον, πάσαν τήν φλόγα τού θυμού και της οξυχολίας κατασβεννύειν πέφυκεν». Ο Άγιος Συμεών επαναλαμβάνει την εικόνα αυτή: «Τίς δέ καθ' εκάστην πενθών οργίλως ζών διαμείνη και μή πραϋς γένηται; Ωσπερ γάρ φλόξ πυρός υπό ύδατος, ούτως υπό τού πένθους και τών δακρύων ο θυμός της ψυχής σβέννυται: και τοσοούτον ως χρονίσαντά τινα εν τούτω εις ακινησίαν μετατεθίηαι και ελθείν τό θυμικόν τής ψυχής αυτού».

Όταν η ίαση γίνεται πραγματικότητα, η θλίψη λειτουργεί προφυλακτικά. Ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης διαπιστώνει ότι «η εκ πένθους αοργησία [...] ως εν χαλινώ τινι τω δακρύνω δέδεται». Και ο Άγιος Ιωάννης Κασσιανός αναδεικνύει με τον ίδιο τρόπο τη δύναμη της κατάνυξης ν' απομακρύνει κάθε ταραχή και ανησυχία εξαιτίας της οργής.

Σε όλα τα φάρμακα που αναφέρθηκαν προηγουμένως πρέπει προφανώς να προσθέσουμε την

προσευχή. Ο Άγιος Ιωάννης Κασσιανός παρατηρεί ότι η οργή, όπως και το σύνολο των παθών θεραπεύεται με τη νοερά προσευχή. Ο Άγιος Νείλος διδάσκει ότι «προσευχή εστί πραότητος καί αοργησίας βλάστημα». Απ' όλες τις μορφές τής προσευχής, η ψαλμωδία έχει τη μεγαλύτερη δύναμη να καταπαύει το θυμικό, όταν αυτό ταραάζεται από την οργή (Πρβλ. ΕΥΑΓΓΡΙΟΣ, *Λόγος πρακτικός*). Και ο Μέγας Βασίλειος διαπιστώνει: «Ψαλμός γαλήνη ψυχών, βραβευτής ειρήνης, το θορυβούν και κυμαίνον των λογισμών καταστέλλων. Μαλάσσει μεν γάρ της ψυχής τό θυμούμενον, τό δε ακόλαστον σωφρονίζει».

Σ' ένα άλλο επίπεδο, η θεραπευτική της οργής συνίσταται, αναμφίβολα, στην έντονη προσπάθεια να μη τη χρησιμοποιούμε εναντίον τού πλησίον μας προς τον οποίο αυτόματα στρέφεται. Είναι η πρώτη συμβουλή που απευθύνει ο Άγιος Δωρόθεος Γάζης: «Ει [τις] ήν οργίλος, θέλει [...] μή οργίζεσθαι». Για να το πετύχει αυτό, ο άνθρωπος πρέπει να έχει σαφή συνείδηση ότι τίποτε και ποτέ δεν δικαιολογεί την οργή κατά του πλησίον του. Γι' αυτό και ο Άγιος Ιωάννης Κασσιανός γράφει ότι το τέλει φάρμακο εναντίον αυτής της αρρώστειας είναι πρώτον να πιστέψουμε ότι δεν επιτρέπεται ποτέ να οργιζόμαστε, ανεξάρτητα αν η αιτία είναι ορθή ή όχι. Αυτός ο λόγος συνδέεται με τη διδασκαλία τού Χριστού που επιβεβαιώνει: «Εγώ δέ λέγω υμίν ότι πας ο οργιζόμενος τω αδελφώ αυτού εική ένοχος έσται τή κρίσει» (Ματθ. 5, 22).

Εξάλλου οι Πατέρες επιμένουν στο γεγονός ότι οι κατά περίπτωση κακόβουλες ενέργειες ή λόγοι τού συνανθρώπου εναντίον μας δε θα μπορούσαν με κανένα τρόπο να δικαιολογήσουν ή έστω να εξηγήσουν την οργή, της οποίας οφείλουμε ν' αναζητήσουμε την αιτία αποκλειστικά σε μας τους ίδιους. Αυτό σημαίνει ότι η έρευνα για τους τρόπους εξόδου από την οργή οφείλει να στραφεί μέσα μας αντί να τους περιμένουμε από τον άλλο. Παρατηρεί ο Μέγας Βασίλειος: «Ου τοίνυν τά ρήματα πέφυκε τάς λύπας κινείν, αλλ' η κατά του λοιδορήσαντος ημάς υπεροψία, καί η εκάστου περί αυτόν φαντασία». Και ο Άγιος Κασσιανός συμβουλεύει να μη εξαρτάμε την πρόοδό μας στην εσωτερική ειρήνη από τη βούληση των άλλων, την οποία δεν μπορούμε ποτέ να ελέγξουμε. Πρέπει να εξαρτάται περισσότερο από μας τους ίδιους. Επίσης η αοργησία μας δεν πρέπει να είναι απότοκος της τελειότητας του συνανθρώπου, αλλά της δικής μας αρετής, που αποκτάται με τη δική μας μακροθυμία και όχι μέσω της υπομονής των άλλων. Εκτός αυτού, επισημαίνει, ότι δεν αρκεί να απουσιάζει το πρόσωπο που προκαλεί την οργή μας, επειδή [...] είναι δυνατόν να οργιζόμαστε ακόμη και εναντίον των μη αισθητών. Γι' αυτό, η αποφυγή τού άλλου δε θα μπορούσε ν' αποτελεί αξιόπιστη θεραπευτική, επειδή θα επέτρεπε να διατηρείται η αληθινή αιτία της οργής, που βρίσκεται μέσα μας.

Η αοργησία συνεπάγεται λοιπόν προπαντός μια προσπάθεια να καταπνίξουμε την οξυθυμία «εν τη γενέσει της», ώστε να την υποχρεώσουμε να μη εκδηλωθεί. Ο Μέγας Βασίλειος συμβουλεύει: «Εάν πείσωμεν τόν θυμόν μή προλαμβάνειν τους λογισμούς, αλλά τούτου πρώτον επιμελώμεθα, ως μηδέποτε αυτόν προεκτρέχειν της διανοίας, έχωμεν δέ ώσπερ ίππον υπεξευγμένον ημίν, καί οίον χαλινώ τινι τω λόγω καταπειθή» [Σ.τ.μ.: Υπάκουος, υποτασσόμενος, πειθήνιος στη λογική].

Κατά πρώτον πρέπει να κυριαρχούμε σε πράξεις και λόγους με τους οποίους συνήθως εκφράζεται η οργή: ο στόχος αυτός πετυχαίνεται ευκολότερα με τη σκληρή προσπάθεια να διατηρούμε τη σιωπή. Οι Άγιοι Κάλλιστος και Ιγνάτιος Ξανθόπουλοι υπενθυμίζουν τη σχετική διδασκαλία των Πατέρων: «Θυμού χαλινός, η εύκαιρος σιωπή», «Αρχή μεν αοργησίας, σιωπή χειλέων εν ταραχή καρδιάς», διδάσκει από την πλευρά του ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης, ο οποίος επιπλέον παρατηρεί: «Δι' ασθένειαν του εαυτού στόματος, [...] ακρατώς προς θυμόν [έχει]» [Σ.τ.μ.: Η πρόταση αυτή προήλθε από τη σύνθεση δύο διαφορετικών ημιστιχίων στην ίδια παράγραφο (27 Β1), όπου γίνεται διάκριση των ησυχιών. Γι' άλλους ανθρώπους η ησυχία χαρακτηρίζεται λιμάνι, γι' άλλους πέλαγος και γι' άλλους βυθός, από τον Άγιο Ιωάννη Σιναΐτη. Η σύνθεση έγινε για να προσεγγίζει το γαλλικό κείμενο]. Ας σημειώσουμε πάνω στο χωρίο

αυτό ότι η ησυχία συνιστά, με τον ίδιο τρόπο, την καλύτερη στάση που μπορεί να υιοθετήσει κάποιος έναντι της οργής του συνανθρώπου· και ότι συμβάλλει πολύ αποτελεσματικά στον κατευνασμό της (Πρβλ. ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΚΑΙΣΑΡΕΙΑΣ, *Κατά οργιζομένων*).

Η συγκράτηση της οργής μολοντούτο δεν πρέπει να γίνεται μόνο με την αποφυγή των εξωτερικών εκδηλώσεων της και της έκφρασής της με λόγια και πράξεις. Οφείλει να πραγματώνεται πρωτίστως στο επίπεδο των λογισμών. Στη σιωπή των λόγων, πρέπει να προστίθεται και η «σιωπή [τών] λογισμών» (ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*). Πρέπει τότε να εφαρμόσουμε την εντολή τής Αγίας Γραφής: «Ου μισήσεις τόν αδελφόν σου τή διανοία σου» (Λευιτ. 19, 17), γιατί από τη διάνοια [Σ.τ.μ.: Ἡ την καρδία (Coeur κατά το γαλλικό κείμενο), αφού διάνοια και καρδία ταυτίζονται] προέρχονται τα φαύλα σχέδια, οι πονηροί λογισμοί (πρβλ. Ματθ. 15, 18-19. Μάρκ. 2, 21), και από αυτούς, στη συνέχεια, οι λόγοι και οι πράξεις. Στο συγκεκριμένο επίπεδο ο άνθρωπος μπορεί να κυριαρχεί άριστα στη διαδικασία τής οργής και ν' αποφεύγει την εξέλιξη και τις συνέπειές της (Πρβλ. ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, *Διδασκαλία*). Γι' αυτό ο Μέγας Βασίλειος συμβουλεύει: «Από τής πρώτης αρχής, [...] τήν οργήν [...] εξέλωμεν».

Η διαρκής προσοχή που πρέπει να επιδεικνύουμε είναι η προϋπόθεση του ότι δεν επιτρέπουμε καμία εκδήλωση της οργής στο επίπεδο των λογισμών και ακόμη περισσότερο στο επίπεδο των λόγων και των πράξεων. Σύμφωνα με τη διδασκαλία τού Αγίου Ιωάννου Κασσιανού η οργή είναι δυνατόν να θεραπευτεί μόνο με τη μακροχρόνια νήψη.

Έτσι καθοριστική σημασία να καταπνίγουμε τους ίδιους τους λογισμούς για δύο λόγους: (α) διότι αποτελούν την αρχή όλων των εκδηλώσεων της οργής, και (β) διότι το συγκεκριμένο πάθος είναι δυνατόν να οδηγεί σε μια αποκλειστικά εσωστρεφή ζωή, ιδιαίτερα όταν λαμβάνει τη μορφή τής πικροχολίας, της μήνης και της μνησικακίας. Συνεχίζει και τότε να υπάρχει και επιπλέον καταστρέφει ολοκληρωτικά τον ψυχικό βίο· και τούτο συμβαίνει σε μεγαλύτερο βαθμό, αν η οργή δεν καταφέρνει να εξωτερικευτεί. Έτσι ο Άγιος Ιωάννης Κασσιανός διδάσκει: Δεν αρκεί να αφαιρέσουμε την οργή από τις ενέργειές μας, πρέπει επίσης να την ξεριζώσουμε εντελώς από τα βάθη τής ψυχής μας [...]. Πραγματικά, ο ευαγγελικός λόγος εντέλλεται ν' αποκόψουμε μάλλον τις ρίζες των κακών παρά τους καρπούς τους. Και το πνεύμα θα έχει τη δυνατότητα να παραμένει συνεχώς στην τέλεια υπομονή και αγιότητα, όταν η οργή θα έχει εκδηλωθεί πλήρως όχι από την εξωτερική συμπεριφορά, αλλά από το εσωτερικό των λογισμών.

Η κυριαρχία επί των λογισμών φαίνεται να είναι η κύρια θεραπευτική οδός στην περίπτωση που η οργή παίρνει την εσωτερικευμένη μορφή τού μίσους ή της μνησικακίας. Στο βαθμό που αυτές συνδέονται με υφιστάμενες προσβολές, η πρώτη στάση που πρέπει να υιοθετηθεί είναι «η λήθη των προσβολών» [Σ.τ.μ.: Ισοδύναμο της μνησικακίας], μ' άλλα λόγια η συγχώρηση. Ο Άγιος Μάξιμος τη θεωρεί ως ένα από τα «φάρμακα» πρώτης γραμμής, τα οποία «ιστώσι [τον θυμόν] καί ούκ εώσιν αύξειν». Αυτή είναι άλλωστε και η σταθερή διδασκαλία τής Αγίας Γραφής: «Οδοί μνησικάκων εις θάνατον» (Παροιμ. 12, 28)· «ου μηνιείς τοις υιοίς τού λαού σου» (Λευιτ. 19, 18).

Με το συγκεκριμένο φάρμακο πρέπει να συνδυάζεται και ένα άλλο: η συμφιλίωση με τον πλησίον [Σ.τ.μ.: Η συνδιαλλαγή], σύμφωνα με την εντολή τού Χριστού: «Εάν ούν προσφέρης τό δώρον σου επί τό θυσιαστήριον κακεί μνησθής ότι ο αδελφός σου έχει τι κατά σου, άφες εκεί τό δώρον σου έμπροσθεν τού θυσιαστηρίου, καί ύπαγε πρώτον διαλλάγηθι τω αδελφώ σου, καί τότε ελθών πρόσφερε τό δώρον σου. Ίσθι ευνοών τώ αντιδίκω σου ταχύ έως ότου εί εν τή οδώ μετ' αυτού» (Ματθ. 5, 23-25). Ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος επιμένει στη θεραπευτική αξία τής διδασκαλίας αυτής: Ο Χριστός, λέγει, «οίδε τό πάθος [τής οργής] πολλής δεόμενον τής ταχύτητος [Σ.τ.μ.: Ότι δηλαδή υπήρχε ανάγκη άμεσης χορήγησης του

κατάλληλου φαρμάκου] και καθάπερ σοφός ιατρός ου μόνον τά προφυλακτικά τών νοσημάτων τίθησιν, αλλά και τά διορθωτικά· ούτω και αυτός [Σ.τ.μ.: Ο Ιησούς Χριστός] ποιεί». Με το ίδιο νόημα ο Άγιος Ιωάννης Κασσιανός σχολιάζει την ίδια εντολή του Χριστού: Ο ιατρός των ψυχών, που γνωρίζει τα κρυπτά των καρδιών μας, θέλοντας να ξεριζώσει ακόμη και τις αφορμές της οργής, δεν περιορίζεται να μας παροτρύνει μόνο, μετά από κάποια προσβολή, να συγχωρούμε τους αδελφούς μας, να συμφιλιωνόμαστε μαζί τους και να σβήνουμε από τη μνήμη μας την ύβρη που δεχθήκαμε· επιπλέον μας δίνει την εντολή, αν γνωρίζουμε ότι έχουν κάποιο δικαιολογημένο ή όχι παράπονο εναντίον μας, ν' αφήνουμε το δώρο μας, δηλαδή τις προσευχές μας και να τους παρέχουμε πρώτα ικανοποίηση. Και έτσι μόλις ο αδελφός μας ειρηνεύσει, τότε να προσφέρουμε θυσία στο Θεό τις προσευχές μας χωρίς ρύπο ή κηλίδα. Η συνδιαλλαγή μας με τον άλλο συνεπάγεται ότι εμείς αναλαμβάνουμε το μέρος της ευθύνης που μας αντιστοιχεί σχεδόν πάντα όταν ο πλησίον παροργίζεται εναντίον μας. Να γιατί καταλληλότερες προπαντός είναι η αυτομεμψία (Πρβλ. ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, *Διδασκαλία*) και η μετάνοια στον αδελφό, επειδή γίναμε η αφορμή που του προκάλεσε την οργή.

Δεν αρκεί, ωστόσο, ν' απαρνηθεί ο άνθρωπος κάθε μορφή οργής έναντι του πλησίον. Πρέπει να υποκαταστήσει το πάθος με την αντίθετη προς αυτό αρετή. Επομένως, ως προς τον πλησίον η αρετή, η αντίθετη στην οργή, είναι καταρχήν η πραότητα (Βλ. για παράδειγμα ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, *Διδασκαλία*, ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΝΥΣΣΗΣ, *Εις Μακαρισμούς*). Ο Άγιος Δωρόθεος Γάζης πάλι, αφού συμβουλεύσει «Ει [τις] ήν οργίλος, θέλει ου μόνον μή οργίζεσθαι», συμπληρώνει «αλλά και πραότητα κτήσασθαι». Και ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος προσδιορίζει: «Πώς έني μάχεσθαι [τόν θυμόν] φησίν; [...] επεικεία· μάχη γάρ εστι τό εξ εναντίας στήναι». Καθώς η οργή και η πραότητα δρουν ανταγωνιστικά, η μία αποκλείει την άλλη. Επισημαίνει ο Άγιος Γρηγόριος Νύσσης: «Σχίζεται γάρ πάντως πρός τάς εναντίας ορμάς, τό ανθρώπινον ήθος, [...] θυμού πρός επεικείαν αντιδιαιρουμένου». Όπως επίσης η οργή καταδιώκει την πραότητα, αντίστοιχα και η πραότητα έχει τη δύναμη να εξαφανίζει την οργή και ν' αποτρέπει την επανεμφάνισή της. Ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος σημειώνει: «Πραότητι οργή λύεται». Με το νόημα υπογραμμίζει ο Ευάγριος: «Πραότης και τόν όντα [θυμόν] μειοί» και συμβουλεύει: «[η ψυχή] τόν θυμόν διά πραΰτητος γαλινώση (sic)» και αλλού: «ταύτην τήν πραΰτητα εγχείρισον τοίς αδελφοίς σου βραδέως, πρός τόν θυμόν μεταστρέφειν». Από την πλευρά του ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης γράφει: «Πραΰτης εστίν, υπερκειμένη τής τού θυμού θαλάσσης πέτρα, πάντα τά προσρήσσοντα κύματα διαλύουσα, και μηδαμώς κλόνον υπομένουσα».

Η πνευματική πραότητα δεν σχετίζεται ούτε με την απάθεια [Σ.τ.μ.: Με την έννοια της αδιαφορίας της νωθρότητας και της ραθυμίας] ούτε με την ατονία (Πρβλ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΝΥΣΣΗΣ, *Εις Μακαρισμούς*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Πράξεις*). Είναι μια στάση όχι παθητική, αλλά ενεργητική. Αποτελεί κατάσταση σταθερότητας της ψυχής (ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΝΥΣΣΗΣ, *Εις Μακαρισμούς*), γαλήνης, προσέγγισης της απάθειας, όταν φθάσει στην ολοκλήρωση και την πραγμάτωσή της (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*). Ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης την ορίζει ως εξής: «Πραότης εστίν, ακίνητος ψυχής κατάσταση, εν ατιμίαις [Σ.τ.μ.: Στις ταπεινώσεις, στις περιφρονήσεις] και ευφημίαις [Σ.τ.μ.: Στους επαίνους] ωσαύτως έχουσα». Βλέπουμε λοιπόν ότι η αρετή αυτή αντιτάσσεται όχι μόνο στην οργή, αλλά και στα υπόλοιπα πάθη, τα οποία στο πλαίσιο των σχέσεων με τον πλησίον, είναι δυνατόν να ταραξουν την ψυχή. Πρέπει όμως να προσθέσουμε ότι αποτελεί ακόμη θετική αρετή ως προς τον ίδιο τον πλησίον, όπως ερμηνεύεται με την προσευχή γι' αυτόν και με τη γενική στάση ευσπλαχνίας και αγάπης. «Πραΰτης εστίν, εν ταραχαίς τού πλησίον ανεπαισθήτως και ειλικρινώς υπέρ αυτού προσεύχεσθαι», λέγει ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης που παρατηρεί επιπλέον: «Όρος ακροτάτης πραότητος, τό και παρόντος τού ερεθίζοντος γαληνώς τη καρδία και αγαπητικώς προς αυτόν διακείσθαι».

Η πραότητα μπορεί ν' αποκτηθεί και να εφαρμοσθεί στην πράξη κυρίως με την προσευχή

(ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Αλφαβητική συλλογή, Νείλος*). Άλλες πηγές της αρετής είναι η αγάπη, της οποίας η πραότητα αποτελεί ιδιαίτερη μορφή, η νηστεία, η υπομονή (Πρβλ. ΚΑΛΛΙΣΤΟΣ και ΙΓΝΑΤΙΟΣ ΞΑΝΘΟΠΟΥΛΟΙ, *Εκατοντάς πνευματική*), η κατάνυξη και τα δάκρυα (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*).

Δεν πρέπει, ωστόσο, να λησμονούμε ότι οι ανθρώπινες προσπάθειες για την απόκτησή της δεν επαρκούν· είναι δώρο του Θεού· ο Απόστολος Παύλος την συμπεριλαμβάνει στους καρπούς του Αγίου Πνεύματος (Γαλ. 5, 22). Το δώρο τούτο ο άνθρωπος το λαμβάνει μόνο με την προϋπόθεση ότι το επιζητεί (πρβλ. Α' Τιμ. 6, 11. Κολοσ. 3, 12).

Εκτός από την οργή, η πραότητα αποτελεί φάρμακο και για όλα τα νοσήματα της ψυχής, σύμφωνα με τη διδασκαλία των Παρομιών: «Πραϋθυμος ανήρ καρδίας ιατρός» (Παροιμ. 14, 30). Πέρα από την οργή, τη λύπη, την ακηδία, την κενοδοξία ή την υπερηφάνια, ξεριζώνονται επίσης με την πραότητα η ηδονή και συγχρόνως όλες οι κακίες, γράφει ο Άγιος Ιωάννης Κασσιανός· και υπογραμμίζει επιπλέον την προφυλακτική ισχύ της αρετής: Όποιος διατηρεί την πραότητά του ούτε φλέγεται από την οργή ούτε μαραζώνει από τις αγωνίες της ακηδίας και της λύπης ούτε διαλύεται από τις άκαρπες αναζητήσεις της κενοδοξίας ούτε υψώνεται με την έπαρση της υπερηφάνιας.

Συμβάλλοντας στην εκρίζωση των διαφόρων παθών της ψυχής και πρωτίστως της οργής, η πραότητα λυτρώνει την ψυχή από την ταραχή που αυτά της προκαλούν και την προστατεύει από κάθε μελλοντική τλαιπωρία (Πρβλ. ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, *Αγάπης εκατοντάς*), ενώ την καθιστά άτρωτη σε κάθε ύβρη και προσβλητικό λόγο (ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*).

Συνιστά επίσης σημαντική τροχοπέδη στη δαιμονική δράση (ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*), και ο Ευάγριος (*Πονηροί λογισμοί*) επιβεβαιώνει ότι τούτη την αρετή φοβούνται περισσότερο να συναντήσουν στον άνθρωπο οι δαίμονες. Τούτο γίνεται κατανοητό ιδιαίτερα από το γεγονός ότι η οργή αποτελεί ιδιαίτερο χαρακτηριστικό γνώρισμά τους· και ο οργισμένος άνθρωπος τους μοιάζει (Πρβλ. ΕΥΑΓΡΙΟΣ, *Κεφάλαια γνωστικά*) (πρβλ. Ψαλμ. 57, 5). Αντίθετα η πραότητα τον απομακρύνει από τη δαιμονική κατάσταση και τον φέρνει κοντά στην αγγελική (ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*).

Συμβάλλοντας στη θεραπεία του ανθρώπου από διάφορα πάθη, η πραότητα του επιτρέπει να αποκτά πρόσβαση, αντίστοιχα, σε πληθώρα αγαθών.

Γίνεται λοιπόν αρχή και πηγή εσωτερικών αγαθών, ηρεμίας, ανάπαυσης και ειρήνης (Πρβλ. ΣΥΜΕΩΝ ΝΕΟΣ ΘΕΟΛΟΓΟΣ, *Κατηχήσεις*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Ματθαίος*, ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΝΥΣΣΗΣ, *Εις Μακαρισμούς*). Κάνει την ψυχή ισχυρότερη, ιδιαίτερα απέναντι στις επιθέσεις του άλλου (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Εβραίοι*). Αυξάνει την εμπιστοσύνη του ανθρώπου στην προσευχή (ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*). Παρουσιάζεται ιδιαίτερα ως πνευματικό θεμέλιο και «υπόθεσις [Σ.τ.μ.: Θεμέλιο, βάση, στήριξη] διακρίσεως», όπως σημειώνει ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης: «[Ο Κύριος] οδηγήσει πραείς εν κρίσει (Ψαλμ. 24, 9) μάλλον δέ εν διακρίσει». Αποτελεί επίσης πηγή σοφίας. Πράγματι, έχει γραφεί ότι ο Θεός «οδηγήσει· πραείς εν κρίσει, διδάξει πραείς οδούς Αυτού» (Ψαλμ. 24, 9). Ο Ψαλμωδός λέγει ακόμη: «Επήλθε πραΐτης εφ' ημάς καί παιδευθησόμεθα» (Ψαλμ. 89, 10). Γράφει σχετικά ο Ευάγριος προς έναν από τους παραλήπτες των επιστολών του: «Πέπεισμαι γάρ ότι η πραΐτης σου αιτία πολλής γνώσεώς σοι εγένετο, ότι ουδεμία των αρετών ως η πραΐτης σοφίαν γεννά, η καί Μωϋσής επηνέσθη (sic) ως πραΐς παρά τούς ανθρώπους».

Πολλές είναι οι αρετές, οι απότοκες της πραότητας: είναι «αγάπης θύρα, μάλλον δε μήτηρ», «υπομονής στήριγμα», «υπακοής συνεργός» (ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*), πηγή

σωφροσύνης (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ), καθώς και «πάσης ταπεινοφροσύνης πρόδρομος» (ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*). Με την τελευταία αυτή αρετή, η πραότητα συνδέεται στενότερα· συμβάλλει άλλωστε και στην απόκτησή της (Πρβλ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΝΥΣΣΗΣ, *Εις Μακαρισμούς*).

Η πραότητα αποτελεί για την ψυχή μια πηγή πνευματικής χαράς (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Ματθαίος*), πρώτο καρπό του Μακαρισμού, ο οποίος σύμφωνα με το λόγο του Χριστού επαγγέλλεται για τους πραείς: «Μακάριοι οι πραείς, ότι αυτοί κληρονομήσουσι τήν γήν» (Ματθ. 5, 5). «Τήν γήν», τί σημαίνει αυτό; «Τήν καρδίαν, καρποφορούσαν εν χάριτι» σχολιάζουν οι Άγιοι Κάλλιστος και Ιγνάτιος Ξανθόπουλοι, ή ακόμη: την Βασιλείαν των ουρανών (Πρβλ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΝΥΣΣΗΣ, *Εις Μακαρισμούς*), την οποία οι άγιοι προγεύονται ήδη κατά ένα μέρος από (τη ζωή) εδώ κάτω. Το τέλος και ο σκοπός της πραότητας, γράφει ο Άγιος Γρηγόριος Νύσσης είναι ο «μακαρισμός και [η] ουρανιας γης κληρονομία, εν Χριστώ Ιησού». Πραγματικά, με την πραότητα, ο άνθρωπος ομοιώνεται με το Χριστό (ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*), καθώς είναι η κατεξοχήν χριστοειδής αρετή (πρβλ. Ματθ. 11, 29· 21, 5. Β' Κορ. 10, 1).

Συχνά οι Πατέρες συνάπτουν στην πραότητα την υπομονή, η οποία διαθέτει την ίδια δύναμη ν' αντιμετωπίζει την οργή και να προστατεύει την ψυχή από αυτή. Έτσι ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος επισημαίνει: «Οργή μάλιστα πύρ εστι, φλόξ εστι, συναρπάζει, αναιρεί, κατακαίει· αλλ' ημείς τη μακροθυμία τη ανοχή αυτήν σβέσωμεν». Και ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης συμβουλεύει: «Δεθήτω λοιπόν θυμός ο τύραννος εν δεσμοίς πραότητος [...] τυπτόμενος υπό μακροθυμίας». Ο Άγιος Μάξιμος πάλι βλέπει στις δύο αυτές αρετές να συνδυάζονται οι θεραπευτικές μέθοδοι και η πρόληψη: «Εισί τινά [φάρμακα] ιστώνται τα πάθη της κινήσεως και μη εώντα προβήναι εις αύξησιν και [...] ελαττούντα [...]. Καί επί θυμού [...] μακροθυμία [...] και πραότης ιστώσιν αυτόν και ουκ εώσιν αύξειν». Σ' ό,τι αφορά τον Άγιο Ιωάννη Κασσιανό, συνδυάζει πρακτικά και τις δύο σ' ένα και μοναδικό φάρμακο: είναι προφανές ότι το δραστικότερο φάρμακο για την ανθρώπινη καρδιά είναι η μακροθυμία σύμφωνα με τη ρήση του Σολομώντα: «Πραϋθυμος ανήρ καρδιάς ιατρός» (Παροιμ. 14, 30). Μετά την επισήμανση ότι η μακροθυμία εκδιώκει την οργή, καθώς και άλλα πάθη, συνεχίζει: όποιος είναι πάντα πράος και ήρεμος δεν εξάπτεται από την οργή [...]. Αλήθεια, έχει δίκιο ο σοφός που λέγει: «Κρείσσων ανήρ μακρόθυμος ισχυρού, ο δε κρατών οργής κρείσσων καταλαμβανομένου πόλιν» (Παροιμ. 16, 32). Θεωρεί επίσης τη μακροθυμία ως την αρετή που αντιτίθεται στην οργή: αν η οργή αφανίζει τη μακροθυμία, αντίθετα και η υπομονή εκδιώκει την οργή: είτε οι κακίες να «παραχωρούν» τη νίκη στο λαό του Ισραήλ, δηλαδή στις αντίθετες προς αυτές αρετές [...], και η μακροθυμία να διεκδικεί τη θέση της οργής.

Η μακροθυμία συνίσταται στο να υπομένουμε με ηρεμία τα κακά που προκαλούνται από συμβάντα, ή από τους άλλους ανθρώπους· ιδιαίτερα, στην τελευταία αυτή περίπτωση, σημαίνει ν' αντέχουμε χωρίς ταραχή τις κριτικές, τις ύβρεις, τις προσβολές ή άλλες λεκτικές επιθέσεις (ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ). Ο Άγιος Μάξιμος δίνει τον εξής ορισμό για «τό μακροθυμείν»: «Τό εγκαρτερείν τοίς δεινοίς και τό υπομένειν πονηρά· και τό αναμένειν τό τέλος τού πειρασμού, και τό μή εξάγειν θυμόν ως έτυχε· μηδέ λόγον λαλείν εν αφροσύνη, μηδέ υπονοεύν τι ή εννοεύν τών μη πρεπόντων θεοσεβεί. [Σ.τ.μ.: Ανάξια για έναν άνθρωπο που φοβείται το Θεό]. Και ο Άγιος Κασσιανός λέγει ότι κανείς δεν αγνοεί ότι ετυμολογικά η «patientia» προέρχεται από τις λέξεις «pati» και «sustinere» [Σ.τ.μ.: Χρησιμοποιούμε τις λατινικές λέξεις, γιατί το συγκεκριμένο έργο του Αγίου Κασσιανού έχει γραφεί στη λατινική. Οι λέξεις αποδίδονται ως εξής: patientia - υπομονή, μακροθυμία, pati (απρμ. αποθ. patior) - πάσχειν, Sustihere (απρμ.) υπομένειν, υφίστασθαι. Εντούτοις είναι προφανές, ότι άξιος να χαρακτηρίζεται μακρόθυμος [Σ.τ.μ.: Ισοδύναμα: υπομονετικός] είναι μόνο εκείνος που υπομένει αδιαμαρτύρητα την κακή συμπεριφορά που του δείχνει (ο άλλος) (ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ). Από την πλευρά του ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος παρατηρεί: «Ο

[μακρόθυμος] φέρων γενναίως, πάντα υποστήσεται ευκόλως»· «ο [μακρόθυμος] ὡσπερ εν λιμένι καθήμενος, βαθείας απολαύει γαλήνης· κόν ζημία περιβάλῃς, ουκ εκίνησας τήν πέτραν, κόν ὕβριν επαγάγῃς ουκ ἔσεισας τόν πύργον, κόν πληγᾶς προστρίψῃς, ουκ ἐπληξας τόν ἀδάμαντα». Η αρετή της μακροθυμίας αποκτάται πρωτίστως μέσω της αγάπης του Θεού, η οποία οδηγεί τον άνθρωπο ιδίως να έχει ως πρότυπο για όλα το Χριστό, ο οποίος «[...] αχαριστούμενος καί βλασφημούμενος εμακροθύμει καί τυπτόμενος υπ' αυτών καί φονευόμενος υπέμενε, μηδενί τό σύνολον τό κακόν λογιζόμενος». Γράφει αλλού ο Άγιος Μάξιμος (*Αγάπης εκατοντάς*): «Ο τήν θείαν αγάπην εν εαυτώ κτησάμενος ου κοπιᾶ κατακολουθών οπίσω Κυρίου τού Θεού αυτου, κατά τόν θείον Ιερεμίαν· αλλά πάντα πόνον, ονειδισμόν τε καί ὕβριν φέρει γενναίως, μηδενί τό σύνολον κακόν λογιζόμενος».

Η μακροθυμία απορρέει εξίσου και από την αγάπη προς τον πλησίον (ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Πράξεις*), ὅπως επίσης και πρωτίστως από την ταπείνωση, σε τέτοιο βαθμό μάλιστα ὥστε ο Άγιος Ιωάννης Κασσιανός να επιβεβαιώνει ότι δεν έχει καμιά ἄλλη πηγή.

Η μακροθυμία είναι από τις αρετές που συμβάλλουν καθοριστικά στη σωτηρία του ανθρώπου. «Εν τη υπομονή υμών κτήσασθε τās ψυχᾶς υμών», διδάσκει ο Χριστός (Λουκ. 21, 19). Αποτελεί φάρμακο «πρώτης επιλογής» για όλα τα νοσήματα της ψυχής (Πρβλ. Κυπριανός Καρθαγένης), και ὄχι μόνο για την οργή. Είναι προφανές ότι το δραστικότερο φάρμακο για την ανθρώπινη καρδιά είναι η μακροθυμία. Διαθέτει επίσης αξιόλογη προφυλακτική ισχύ. Δεν διασφαλίζει μόνο αυτό που είναι αγαθό για μας· μας προστατεύει και από το ενάντιο, σημειώνει ο Άγιος Κυπριανός. Και ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος παρατηρεί: «τήν ψυχὴν απαλλάττει πνευμάτων πονηρών» και την προστατεύει από τα ἴχνη τους.

Ενώ ταυτόχρονα λυτρώνει και προστατεύει τον άνθρωπο από το πονηρό, αποτελεί γι' αυτόν «τό πάντων αἴτιον τών αγαθών». Συνεισφέρει λοιπόν σε μεγάλο βαθμό στην αποκατάσταση της υγείας στην ψυχή.

Πρωτίστως παρέχει στην ψυχή την απαραίτητη ενέργεια για να μάχεται και να καταβάλλει την αναγκαία προσπάθεια για την πνευματική της πρόοδο (Κυπριανός Καρθαγένης). Παρατηρεί σχετικά ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος ότι του δίνει ακαταγώνιστη δύναμη. Καθώς απελευθερώνει την ψυχή από την οργή και από την ταραχή που προκαλούν τα υπόλοιπα πάθη στην ελάττωση των οποίων [Σ.τ.μ.: Της οργής και της ταραχής] συμβάλλει, προσφέρει επιπλέον στην ψυχή την ειρήνη και τη σταθερότητα.

Αντίστοιχα εμφανίζεται και ως η αρχή και η αφετηρία πολλών αρετών (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Ολυμπιάς*). Συντελεί ιδιαίτερα στην ανάπτυξη της σωφροσύνης (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ, ΚΥΠΡΙΑΝΟΣ ΚΑΡΘΑΓΕΝΗΣ). «Εγκράτειαν ακλινή [Σ.τ.μ.: Στερεά, αμετακίνητη] ποιεί» (Πρβλ. ΕΥΑΓΓΡΙΟΣ, Λόγος πρακτικός). Εμφανίζεται επίσης ως αρετή που ενώνει, αποκαθιστά και διατηρεί την ομόνοια και την αρμονία μεταξύ των ανθρώπων (Πρβλ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΜΕΓΑΣ, ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ, ΚΥΠΡΙΑΝΟΣ ΚΑΡΘΑΓΕΝΗΣ), ὅπως φανερώνει και η συμβουλή του Αποστόλου Παύλου: «Ανεχόμενοι ἀλλήλων εν αγάπῃ, σπουδάζοντες τηρεῖν τήν ενότητα τού Πνεύματος, εν τω συνδέσμῳ τῆς ειρήνης» (Εφεσ. 4, 2). Τέλος από την υπομονή, προέρχονται οι πνευματικές, παράκληση και χαρά. Ο Άγιος Ισαάκ Σύρος γράφει σχετικά: «Όταν πληθυνθή η υπομονή εν ταις ψυχαῖς ημών, σημειόν εστιν, ότι ελάβομεν εν τω κρυπτῷ τήν χάριν της παρακλήσεως. Η ισχύς της υπομονῆς ισχυροτέρα εστί τών εννοιῶν τῆς χαράς τών εμπιπτουσῶν εν τῇ καρδίᾳ».

Οι Πατέρες εντέλλονται στην πραότητα και την υπομονή να συνάψουμε την αγάπη, που γίνεται ἔτσι η τρίτη αρετή που αντιτίθεται στο πάθος της οργής (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*).

Σημειώνουμε τη στενή σχέση που υπάρχει μεταξύ της αγάπης και της μακροθυμίας. Αφενός, η αγάπη συνεπάγεται τη μακροθυμία, καθώς η δεύτερη συνιστά ιδιότητα της πρώτης, όπως επισημαίνει ο Απόστολος Παύλος που γράφει: «*Η αγάπη μακροθυμεί*» (Α' Κορ. 13, 4). Στο ερώτημα λοιπόν: «*Πώς η αγάπη ημεροί τόν θυμόν;*» ο Άγιος Μάξιμος απαντά: «*Επειδή έχει τό ελεείν και τό ευεργετύν τόν πλησίον, και τό μακροθυμείν επ' αυτόν και τό υπομένειν τά υπ' αυτού επαγόμενα [...]. Ταύτα ούν έχουσα η αγάπη, ημεροί τόν θυμόν τού κεκτημένου αυτήν*». Σχολιάζοντας ο Άγιος Κυπριανός τη διατύπωση του Αποστόλου Παύλου, υπογραμμίζει από την πλευρά του, ότι η αγάπη δεν είναι δυνατόν να διατηρηθεί σταθερή παρά μόνο με την προϋπόθεση ότι θα εμποτιστεί στη δοκιμασία της υπομονής. Αφετέρου, η μακροθυμία συνεπάγεται την αγάπη για να είναι πραγματικά ενάρετη, διότι όπως σημειώνει ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος είναι δυνατόν: «*τινές, [...] τη μακροθυμία [...] κεχρήσθαι [...] εις τήν άμυναν τών παροξυνάντων, διαρρηγγύντες εαυτούς*», «*τήν φλόγα ανάψαι των υπό της οργής εκκαιομένων*» και ακόμη «*εις μνησικακίαν εμπεισείν*». Το γεγονός αυτό επιτρέπει να πούμε ότι «*άν μή η χρηστός [ο μακρόθυμος], πονηρία τό πράγμα γίνεται*». Γι' αυτό ο Απόστολος αφού έχει πει: «*Η αγάπη μακροθυμεί*», προσθέτει, «*χρηστεύεται*» και ακόμη «*η αγάπη ου ζηλοί*» (Α' Κορ. 13, 4), και σε άλλο σημείο συμβουλεύει: «*Ανεχόμενοι αλλήλων εν αγάπη*» (Εφεσ. 4, 2).

Ο αμεσότερος τρόπος για να κατορθώσουμε να φθάσουμε σε τούτη την αγάπη προς τον πλησίον είναι η προσευχή γι' αυτόν. Γράφει ο Άγιος Μάξιμος ότι εάν «*συνέβη σοι πειρασμός εκ τού αδελφού και η λύπη εις μίσος σε ήγαγε, μή νικώ υπό τού μίσους, αλλά νικά εν τή αγάπη τό μίσος. Νικήσεις δέ τρώπω τοιούτω: προσευχόμενος υπέρ αυτού γνησίως πρός τόν Θεόν*». Ο ίδιος συμβουλεύει ακόμη: «*Εάν μέν σύ μνησικακής τινι, προσεύχου υπέρ αυτού και ιστάς τό πάθος τής κινήσεως*». [Σ.τ.μ.: *Θα σταματάς την εξέλιξη του πάθους*]. Και αλλού λέγει: «*Επί [του πάθους] της μνησικακίας, προσεύχου υπέρ τού λυπήσαντος και απαλλάττη*».

Σε ό,τι άφορα τη φύση και τα αποτελέσματα της αγάπης, θα τα εξετάσουμε όταν θα έλθει η στιγμή να εξετάσουμε την αρετή αυτή στο σύνολό της.

Η θεραπευτική της πορνείας: Η εγκράτεια και η σωφροσύνη. Α' Μέρος: Η μοναχική σωφροσύνη

Η θεραπευτική της πορνείας ακολουθεί άμεσα τη θεραπευτική της γαστριμαργίας στο βαθμό που η πορνεία, όπως και η γαστριμαργία συγκαταλέγονται στα «*σωματικά πάθη*» και είναι μέρος των αδρών και πρωταρχικών παθών τα οποία πρέπει ν' αντιμετωπίσουμε κατά προτεραιότητα· όμως και στο βαθμό που η πορνεία συνδέεται άμεσα με τη γαστριμαργία, η οποία συχνά συνεπάγεται την εμφάνισή της (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ), οι θεραπευτικές για τα δύο πάθη είναι αλληλένδετες.

Αποδεικνύεται ότι η θεραπευτική της πορνείας είναι εξαιρετικά δύσκολη· απαιτεί πολλή δύναμη, προσοχή και διαρκεί πολύ, όπως σημειώνει ο Άγιος Κασσιανός· ο δεύτερος αγώνας μας, σύμφωνα με τη διδασκαλία των Πατέρων μας, είναι εναντίον του πνεύματος της πορνείας· έχει μεγάλη διάρκεια, είναι σκληρότερος απ' όλους τους υπόλοιπους και ελάχιστοι είναι εκείνοι που πετυχαίνουν ολοκληρωτική νίκη. Είναι ένας πόλεμος φοβερός.

Η αρετή που αντιστέκεται στην πορνεία είναι η σωφροσύνη [Σ.τ.μ.: Αποδίδουμε έτσι τη λέξη chastete, ακολουθώντας το συγγραφέα. Ο όρος κατανοείται ισοδύναμα και ως αγνεία] με τη στενή έννοια τού όρου. Μπορούμε να διακρίνουμε δύο οδούς σωφροσύνης: την πρώτη στα πλαίσια του μοναχισμού, της αγαμίας ή της χηρείας [Θα την ονομάσουμε «*μοναχική σωφροσύνη*», καθώς ο μοναχισμός υποδηλώνει ετυμολογικά την κατάσταση αυτού, ο οποίος βρίσκεται μοναχός. Υπενθυμίζουμε ότι στην ορθόδοξη Εκκλησία, η αγαμία δεν αποτελεί ένα στάτους, αλλά μία προσωρινή κατάσταση εν αναμονή τού αρραβώνα ή μέσω της οδού τού

γάμου ή μέσω της οδού τού μοναχισμού, που είναι οι δύο δυνατές πνευματικές οδοί. Σε αναφορά προς τους Πατέρες, θα χρησιμοποιήσουμε εξίσου τον όρο «παρθενία», τον οποίο κατανοούμε, όπως κάνουν ορισμένοι Πατέρες, στην ευρεία σημασία του ως «τέλειας εγκράτειας» και «απόλυτης παραίτησης από την άσκηση της σεξουαλικότητας» (M. AUBINEAU, Εισαγωγή στο ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΝΥΣΣΗΣ, *Περί παρθενίας*) και τη δεύτερη στο πλαίσιο του γάμου. Αν οι δύο τούτοι τρόποι σωφροσύνης διαφέρουν ως προς τη μορφή τους, εντούτοις στοχεύουν στην επίτευξη του ίδιου σκοπού: αφενός μεν ν' αποκαταστήσουν την αγνεία στο σώμα και την ψυχή χωρίς την οποία είναι αδύνατο να ενωθεί ο άνθρωπος με το Θεό, και αφετέρου να επιτρέψουν στον άνθρωπο ν' αφιερώσει στο Θεό, -και όχι πλέον στη «σάρκα»-, το σύνολο της επιθυμητικής δύναμης και της αγάπης του.

1. Η μοναχική σωφροσύνη

Πρέπει καταρχήν να υπενθυμίσουμε ότι υπό τη χριστιανική προοπτική, η σεξουαλικότητα είναι δυνατόν να έχει νόημα και ν' ασκείται υγιώς και φυσιολογικά μόνο στο πλαίσιο της συζυγικής αγάπης, γι' αυτό και αποκλείεται εκ των προτέρων από το πλαίσιο της αγαμίας και του μοναχικού βίου. Επιπλέον, η αρετή της σωφροσύνης, η οποία, στην κυριολεκτική σημασία της, αντιτίθεται στο πάθος της πορνείας, προϋποθέτει και υποδηλώνει, στο συγκεκριμένο αυτό τελευταίο πλαίσιο, πλήρη αποχή από κάθε σεξουαλική πράξη και, πρωτίστως, επιθυμία. Αυτές [Σ.τ.μ.: Τόσο η πράξη όσο και η επιθυμία], ανεξάρτητα από τη μορφή τους, δεν μπορούν παρά ν' αναστήσουν το πάθος. Η πλήρης αποχή προϋποθέτει αφεαυτής την τέλεια εγκράτεια, δηλαδή την ικανότητα να κυριαρχούμε και να δαμάζουμε εντελώς τις σεξουαλικές ορμές και επιθυμίες.

Στο βαθμό που η σεξουαλικότητα συνδέεται με την αναπαραγωγή τού είδους, λαμβάνει τη μορφή ενός ιδιαίτερα ισχυρού και αναπόσπαστα ενωμένου, με την καθημερινή φύση της ανθρωπότητας, ενστίκτου. Το γεγονός τούτο καθιστά την πραγμάτωση της πλήρους αποχής εξαιρετικά δύσκολη και εξηγεί τη διάρκεια και τη δυσχέρεια του αγώνα που αναλαμβάνουμε.

Επειδή η πορνεία είναι πάθος, στην υποκίνηση και πραγμάτωση τού οποίου συμβάλλει το σώμα, η θεραπευτική της απαιτεί ειδικότερα, πέρα από τα πνευματικά φάρμακα, την εφαρμογή της εγκράτειας [στο σώμα] (ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ, Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΓΑΖΗΣ, *Επιστολή*). Γι' αυτό οι νηστείες (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ, ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*, ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, *Αγάπης εκατοντάς*, ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Ανώνυμη συλλογή*, ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Συλλογαί διάφοροι, αιθιοπική*, ΕΥΑΓΓΡΙΟΣ, *Λόγος πρακτικός*, ΒΑΡΣΑΝΟΥΦΙΟΣ, *Επιστολή*), οι αγρυπνίες, η έμπονη εργασία, που σκληραγωγούν το σώμα, αποτελούν για το μοναχό τα βασικά μέσα για να παλέψει με τους πειρασμούς, να είναι εγκρατής, να τηρεί την αποχή και να νικάει την πορνεία στο συγκεκριμένο επίπεδο. Οι τρεις συγκεκριμένες πρακτικές στοχεύουν στην εξασθένηση του σώματος, ώστε να του στερήσουν το πλεόνασμα ενέργειας, που θα μπορούσε εύκολα να επενδυθεί στη σεξουαλικότητα· καθεμιά όμως απ' αυτές έχει ιδιαίτερη σκοπιμότητα. Η σωματική εργασία έχει ως στόχο την αποφυγή της αργίας που ευνοεί τη γέννηση εμπαιθών λογισμών και φαντασιώσεων (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ). Οι αγρυπνίες επιδιώκουν την ελάττωση του ύπνου, του οποίου η υπερβολή ευνοεί την πορνεία (Βλ. για παράδειγμα ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Συλλογαί διάφοροι*). Σ' ό,τι αφορά τη νηστεία, κατέχει ουσιαστική θέση στο βαθμό που το υπερβολικό φαγητό είναι ένας από τους κύριους παράγοντες που ευνοούν την πορνεία. Γι' αυτό το λόγο άλλωστε, η θεραπευτική της πορνείας δεν πρέπει να ξεκινάει παρά μόνο ύστερα από την αντίστοιχη της γαστρίμαργιας, γιατί είναι αδύνατο να υποτάξεις την πρώτη, αν δεν έχεις πρώτα νικήσει τη δεύτερη (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ). Έτσι ο Άγιος Ιωάννης Κασσιανός, αφού υπενθυμίσει ορισμένες εκδηλώσεις της πορνείας, σημειώνει ότι καταρχήν η γνώση των πνευματικών ιατρών εφαρμόζεται για τον

εντοπισμό της πρώτης αιτίας των ομοειδών νοσημάτων, που συνίσταται στην υπερβολή της τροφής.

Στις συγκεκριμένες ασκητικές πρακτικές πρέπει να προσθέσουμε «την αποφυγή των αφορμών» που ουσιαστικά πετυχαίνεται με την καταφυγή στην ησυχία (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*, ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, *Αγάπης εκατοντάς*). Είναι αναγκαίο ν' αφαιρέσουμε από την έντονη επιθυμία [Σ.τ.μ.: Την ορμή] τα πράγματα που εκ φύσεως την υποκινούν, από το φόβο να μη κατρακυλήσει στην ικανοποίησή της, γράφει ο Άγιος Κασσιανός, που σημειώνει ακόμη: το νόσημα τούτο [η πορνεία], πέρα από τη νέκρωση του σώματος και τη συντριβή της καρδιάς, απαιτεί επίσης την ησυχία και την ηρεμία, ώστε να ρίξει το φοβερό πυρετό των παθών και να θεραπευτεί πλήρως. Πολύ συχνά, είναι χρήσιμο, σ' όσους πάσχουν από το συγκεκριμένο νόσημα, να μη τους δείχνουμε που θα τους έκαναν κακό, ώστε ν' αποφύγουμε να τους οδηγήσουμε στην «κυφορία» μιας επιθυμίας που θ' απέβαινε μοιραία. Αντίστοιχα, η ηρεμία και η ησυχία είναι πολύ ωφέλιμες στον αγώνα για την ίαση από το νόσημα, ώστε ο ασθενής νους, χωρίς πλέον να ταράσσεται ή να πειράζεται από πολλαπλές εικόνες, να είναι σε θέση να κατορθώσει την καθαρότερη θέαση του εσωτερικού του και να ξεριζώσει ευκολότερα τη δυσώδη εστία της έντονης επιθυμίας. Στην περίπτωση που δεν υπάρχει η δυνατότητα απομόνωσης, είναι απαραίτητη η αυστηρή «φυλακή των αισθήσεων»· ιδιαίτερα μάλιστα της όρασης, -που μαζί με την αφή-, είναι οι αισθήσεις που υποδουλίζουν ευκολότερα το πάθος (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ, ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΑΓΚΥΡΑΣ, *Αληθής αφθορία*).

Τα μέσα τούτα, μολοντί αποτελούν ανεκτίμητη και συχνά αναντικατάστατη βοήθεια, με κανένα τρόπο δεν αρκούν για να τα καταφέρουμε με το πάθος (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ, ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*). Η πρώτη αιτία της ανεπάρκειας αυτής είναι ότι έδρα της σεξουαλικής λειτουργίας δεν είναι μόνο το σώμα αλλά και η ψυχή: η ανθρώπινη σεξουαλικότητα είναι ψυχική τουλάχιστο στον ίδιο βαθμό, αν όχι σε μεγαλύτερο, απ' ό,τι φυσική. Αντίστοιχα αρμόζει ο πόλεμος εναντίον της πορνείας να διεξάγεται τουλάχιστον ή και περισσότερο σε ψυχικό επίπεδο παρά σε σωματικό. Ο Άγιος Ιωάννης Κασσιανός επισημαίνει ότι ο Εχθρός μας επιτίθεται σε δύο μέτωπα· οφείλουμε λοιπόν και μεις ν' αναλάβουμε τον αγώνα και ν' αντισταθούμε στα δύο αυτά μέτωπα· και όπως αντλεί τη δύναμη ή την αδυναμία του και από το σώμα και από την ψυχή, παρόμοια, μπορεί ν' αποκρουστεί μόνο απ' όσους αγωνίζονται ταυτόχρονα και στα δύο επίπεδα. Όλοι οι Πατέρες επιμένουν στο γεγονός ότι η σωφροσύνη δεν συνίσταται αποκλειστικά ούτε κυρίως στη σωματική εγκράτεια (Βλ. για παράδειγμα ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ, ο οποίος υπογραμμίζει ότι η εγκράτεια είναι κατά κάποιον τρόπο μόνο η αρχή της σωφροσύνης, η «μερική σωφροσύνη». Η αληθινή σωφροσύνη προϋποθέτει την «διαρκή σωματική καθαρότητα» και επιπλέον και ιδιαίτερα την «εσωτερική καθαρότητα της ψυχής». Βλ. επίσης ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Συλλογαί διάφοροι*), η οποία μάλιστα είναι ανωφελής αν η ψυχή παραμένει υπό την κατοχή ακάθαρτων επιθυμιών και ρυπαρών φαντασιών. Επειδή η επιθυμία που πραγματοποιείται με τη σάρκα δεν προέρχεται από τη σάρκα (ΚΛΗΜΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΥΣ, *Στρωματείς*), το πρότυπο και η αρχή της σωφροσύνης βρίσκονται ουσιαστικά στην ψυχή και συνίσταται κυρίως στην «ακεραιότητα της καρδιάς». Με δεδομένο ότι οι επιθυμίες, οι εμπαιθείς λογισμοί, οι φαντασιώσεις και τα φαντάσματα γεννώνται από την καρδιά (πρβλ. Ματθ. 15, 19), η «φυλακή της καρδιάς» αποτελεί τη σπουδαιότερη θεραπευτική έναντι της πορνείας. Γράφει σχετικά ο Άγιος Κασσιανός ότι πρέπει πρώτα να έχουμε το φάρμακο γι' αυτό από το οποίο γνωρίζουμε ότι προέρχεται η πηγή της ζωής και του θανάτου, όπως λέγει και ο Σολομώντας: «πάση φυλακή τήρει σήν καρδίαν· εκ γάρ τούτων έξοδοι ζωής» [Σ.τ.μ.: Αναβλύζει, ξεπροβάλλει, αναπηδά, προέρχεται] (Παροιμ. 4, 23). Πράγματι η σάρκα υπακούει στην απόφαση και την εντολή της καρδιάς. Η συγκεκριμένη πρακτική, που συνεπάγεται τις πνευματικές, διάκριση και νήψη-εγκράτεια, έγκειται, όπως είδαμε, στην απόρριψη των πονηρών λογισμών, ενθυμήσεων και φαντασιών μόλις αναδυθούν, ενώ ακόμη αποτελούν απλώς προσβολές. Με

τον τρόπο αυτό αποφεύγεται η συγκατάθεση σ' αυτούς, η χαρά για την εμφάνισή τους και η παραχώρηση θέσης στο πάθος, πρώτα στην ψυχή και υστέρα στο σώμα (Πρβλ. ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Ανώνομη συλλογή*, ΒΑΡΣΑΝΟΥΦΙΟΣ, *Επιστολή*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΓΑΖΗΣ, *Επιστολή*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ). Ιδιαίτερα κατά τον αγώνα εναντίον του συγκεκριμένου πάθους και εξαιτίας της μεγάλης δύναμής του, πρέπει να προτιμάμε την άμεση άρνηση των προσβολών παρά την αντιρρητική αντίκρουση των λογισμών, σύμφωνα και με τη διδασκαλία του Αγίου Ιωάννου Σιναΐτου: «Μή θέλε δικαιολογίας καί αντιρρήσεις ανατρέπει τόν της πορνείας δαίμονα· διότι εκείνος τά εύλογα κέκτηται, ως φυσικώς ημιν μαχόμενος».

Πρέπει λοιπόν να συνδέσουμε με φυσικό τρόπο την προσευχή με τη φυλακή της καρδιάς, ιδιαίτερα τη μονολόγιστη ευχή, καθώς οι δύο αυτές ενέργειες, όπως έχουμε δείξει είναι άρρηκτα ενωμένες. Όταν η μονολόγιστη ευχή δεν έχει «εγκατασταθεί» εντελώς στην καρδιά, [Σ.τ.μ.: Ο άνθρωπος δεν έχει αποκτήσει δηλαδή αληθινή καρδιακή προσευχή] είναι χρήσιμο και επωφελές να συνδέσουμε «την σωματική προσευχήν» με την καρδιά: και η προσευχή αυτή συμβάλλει στην προστασία του ανθρώπου από το πάθος. Αναφέρει σχετικά ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης: «Συνέρχεται τοις μήπω κεκτημένοις προσευχήν καρδιάς αληθή, ο έν τη σωματική ευχή σκυλμός· [Σ.τ.μ.: Ταλαιπωρία, πόνος] λέγω δή έκτασις χειρών, στήθους τύψις, εις ουρανούς ειλικρινής ανάβλεψις, στεναγμών θόρυβος, γονάτων συνεχής κλίσις». Εξίσου πολύ αποτελεσματική εναντίον της συγκεκριμένης νόσου αποδεικνύεται η ψαλμωδία (Πρβλ. ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, *Αγάπης εκατοντάς*, ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Ανώνομη συλλογή*).

Πέρα τούτων, ο ρόλος της προσευχής ιδιαίτερα είναι να ζητήσει ο άνθρωπος από το Θεό τη χάρη, χωρίς την οποία όλες οι ανθρώπινες προσπάθειες για να νικήσει το πάθος μοιάζουν καταγέλαστες και δεν είναι δυνατόν να καταλήξουν σε κανένα οριστικό αποτέλεσμα, συνεπώς η σωφροσύνη εμφανίζεται πάντοτε ως δώρο του Θεού (Πρβλ. ΚΛΗΜΗΣ ΡΩΜΗΣ, *Προς Κορινθίους*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ, ΒΑΡΣΑΝΟΥΦΙΟΣ, *Επιστολή*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΓΑΖΗΣ, *Επιστολή*, ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Αλφαβητική συλλογή*, *Αγάθων*, *Συλλογαί διάφοροι*, *αιθιοπική*). Παρατηρεί ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης: «Ο τήν εαυτού σάρκα βουληθείς πολεμήσαι ή νικήσαι εξ εαυτού, [Σ.τ.μ.: Με τις ιδικές του δυνάμεις] εις μάτην τρέχει». Και συμπληρώνει: «Μηδείς τών αγνεϊαν εξησκηκότων εαυτώ την ταύτης κτήσιν λογιζέσθω· τήν γάρ φύσιν εαυτού νικήσαι τινα τών ουκ ενδεχομένων εστίν. Όπου ήττα φύσεως γέγονεν, εκεί τού υπέρ φύσιν παρουσία επέγνωσται». Ο Άγιος Ιωάννης Κασσιανός συμβουλεύει ότι αν ριχτούμε μ' όλη μας την ψυχή [...] στην πάλη, σύμφωνα με τους κανόνες του πνευματικού αγώνα, ας συγκεντρώσουμε όλη μας την προσπάθεια στο να κυριαρχήσουμε στο ακάθαρτο αυτό πνεύμα μ' εμπιστοσύνη στη βοήθεια του Κυρίου και όχι στις ιδικές μας δυνάμεις, -η ενέργεια του ανθρώπου δεν θα μπορούσε ποτέ να πετύχει κάτι τέτοιο. Η ψυχή θα δεχτεί αναγκαστικά την επίθεση τούτης της κακίας και μάλιστα θα είναι τόσο μεγαλύτερης διάρκειας, όσο θ' αρνείται ν' αναγνωρίσει ότι διεξάγει ένα πόλεμο πάνω από τις δυνάμεις της και ότι οι κόποι η προσοχή που καταβάλλει κατά τη διάρκεια του αγώνα δεν είναι δυνατόν να της εξασφαλίσουν τη νίκη, αν ο Κύριος δεν την βοηθήσει και δεν την προστατεύσει. Στο περιθώριο του αδιάκοπου μόχθου πρέπει να μάθει ότι ηγέτιδα είναι η πείρα, ότι η σωφροσύνη αποτελεί ελεύθερη δωρεά της θείας χάρης.

Δύο άλλες πνευματικές ενέργειες συμβάλλουν ακόμη στη θεραπεία του ανθρώπου από την πορνεία και ειδικότερα στην προστασία του από τους λογισμούς που του υποβάλλει: αφενός οι προσεκτικές, ανάγνωση και μελέτη, της Αγίας Γραφής (τις οποίες ο Άγιος Ιωάννης Κασσιανός κατατάσσει ανάμεσα στα φάρμακα της ψυχής), και αφετέρου η «μνήμη θανάτου» (ΔΙΑΔΟΧΟΣ ΦΩΤΙΚΗΣ, *Λόγος ασκητικός*) την οποία ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης θεωρεί ως μία από τις καλύτερες θεραπευτικές επικουρίες παράλληλα με τη μονολόγιστη ευχή. Επιπλέον, οι Πατέρες διακρίνουν τόσο στην υπακοή στον πνευματικό Πατέρα όσο και στην

τακτική πρακτική της «εξαγόρευσης των λογισμών» τρόπους και μεθόδους επιτυχημένης αντιμετώπισης του πάθους και απόκτησης της σωφροσύνης.

Όλα τα πάθη είναι συνυπεύθυνα και αλληλέγγυα, επομένως η θεραπευτική της πορνείας δε θα μπορούσε να αποσυνδέεται από την αντίστοιχη των υπόλοιπων παθών και ειδικότερα όσων ευνοούν άμεσα τις εκδηλώσεις της. Να γιατί ο αγώνας εναντίον της πορνείας οφείλει να συνοδεύεται πρωτίστως από την πάλη εναντίον της γαστριμαργίας, όπως είδαμε, καθώς επίσης και από τον αγώνα εναντίον της υπερηφανίας και της κενοδοξίας, της κατάκρισης του πλησίον, της ακηδίας, της οργής (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ, ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*, ΔΙΑΔΟΧΟΣ ΦΩΤΙΚΗΣ, *Λόγος ασκητικός*), της παρρησίας (δηλαδή της υπέρμετρης οικειότητας προς τον πλησίον) (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΓΑΖΗΣ, *Επιστολή*) και της κενολογίας (ή του πάθους των μάταιων λόγων) (Πρβλ. ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Αλφαβητική συλλογή, Ποιμήν*), καθώς και της φιλαργυρίας (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ): η πορνεία συνδέεται άμεσα μ' όλες αυτές τις εμπαιθείς καταστάσεις.

Κατά παρόμοιο τρόπο και οι αρετές είναι αλληλέγγυες· δεν είναι λοιπόν δυνατόν η απόκτηση της σωφροσύνης να μη συμβαδίζει με την άσκηση των υπόλοιπων αρετών, και ιδιαίτερα όσων συνδέονται άμεσα μ' αυτή. Ιδιαίτερα την πραγματική ταπείνωση (ΒΑΡΣΑΝΟΥΦΙΟΣ, *Επιστολή*, ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, *Συλλογαί διάφοροι, αιθιοπική*)· οι Πατέρες λέγουν ότι δεν είναι δυνατόν ν' αποκτήσουμε τη σωφροσύνη, εάν προηγουμένως δεν αποκτήσουμε στην καρδιά μας την ταπείνωση ως στερεό θεμέλιο. Και η υπομονή και η πραότητα όμως είναι εξίσου σημαντικές: όσο περισσότερο προκόβει κάποιος στην πραότητα και την υπομονή, τόσο περισσότερο επωφελείται στην καθαρότητα του σώματος, γράφει ο Άγιος Ιωάννης Κασσιανός, που επιπλέον παρατηρεί ότι στους αγώνες που το πάθος προξενεί στη σάρκα μας, ο θρίαμβος πετυχαίνεται μόνο αν ενδυθούμε τα όπλα της πραότητας· και περαιτέρω, το πιο αποτελεσματικό φάρμακο για την ανθρώπινη καρδιά είναι η υπομονή.

Η πλήρης μοναχική αποχή νοηματοδοτείται στο θεμέλιο και το σκοπό τού μοναχισμού: στην τέλεια αφιέρωση της ύπαρξής του στο Θεό. Ο μοναχός δε νυμφεύεται, ώστε να μη έχει άλλη φροντίδα παρά μόνο το Θεό και να μπορεί ν' αφιερώνει μόνο σ' Αυτόν τις δυνάμεις τής επιθυμίας και της αγάπης, όλη τη διάνοιά του και όλη την ισχύ του. «Ο άγαμος μεριμνά τα του Κυρίου, πώς αρέσει τω Κυρίω», υπογραμμίζει ο Απόστολος Παύλος (Α' Κορ. 7, 32) και «η άγαμος μεριμνά τα του Κυρίου (Α' Κορ. 7, 34)· και ο ένας και η άλλη είναι «αμεριμνοί» απέναντι στα πράγματα του κόσμου τούτου (προβλ. Α' Κορ. 7, 32). Και αντίθετα, «ο γαμήσας μεριμνά τά τού κόσμου, πώς αρέσει τη γυναικί [...]· η δέ γαμήσασα μέριμνα τά τού κόσμου, πώς αρέσει τω ανδρί (Α' Κορ. 7, 34). Αν ο Απόστολος «νομίζει καλόν» για τον άνδρα και τη γυναίκα να μένουν άγαμοι (πρβλ. Α' Κορ. 7, 26), αυτό το λέγει «προς τό εύσχημον και ευπάρεδρον τω Κυρίω απερισπάστως» (Α' Κορ. 7, 35).

Έχουμε δει ότι οι Πατέρες συμφωνούν στην άποψη ότι η σεξουαλική επιθυμία δεν είναι πρωτογενής και δεν ανήκει ουσιαστικά στην ανθρώπινη φύση· εμφανίστηκε ως συνέπεια της πτώσης (Πρβλ. 1ο μέρος τού βιβλίου, κεφ. 3, ενότ. 2, β), όταν ο Αδάμ και Εύα έπαψαν να στρέφουν όλη την επιθυμία τους προς τον ένα και μοναδικό Θεό. «Η παρθενία», γράφει ο Άγιος Ιωάννης Δαμασκηνός, «άνωθεν και εξ αρχής εφυτεύθη τη φύσει τών ανθρώπων [...]. Εν παραδείσω παρθενία επολιτεύετο» (ΙΩΑΝΝΗΣ ΔΑΜΑΣΚΗΝΟΣ, *Έκθεσις ακριβής, ΣΥΜΕΩΝ ΝΕΟΣ ΘΕΟΛΟΓΟΣ, Κατηχήσεις*). Σύμφωνα με παρατήρηση του Αγίου Ιωάννου του Χρυσοστόμου, ο Αδάμ και η Εύα ζούσαν στον παράδεισο ως άγγελοι (*Γένεσις-ομιλία*). Γι' αυτό το λόγο οι Πατέρες διακρίνουν στην παρθενία ένα μέσο ώστε ο άνθρωπος ν' ανακτήσει την παραδείσια κατάσταση της φύσης τους (ΩΡΙΓΕΝΗΣ, *Γένεσις-ομιλία, Ασμα άσμάτων-ομιλία, Περί ευχής*, ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΝΥΣΣΗΣ, *Περί παρθενίας*), που τον κατατάσσει στην αγγελική κατάσταση (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Περί παρθενίας*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΔΑΜΑΣΚΗΝΟΣ, *Έκθεσις ακριβής*, ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΝΥΣΣΗΣ, *Περί παρθενίας*, ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ

ΑΓΚΥΡΑΣ, *Αληθής αφθορία*, ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΚΑΙΣΑΡΕΙΑΣ, *Επιστολή*) και προεικονίζει την ουράνια ζωή (ΩΡΙΓΕΝΗΣ, *Ρωμαίοι-εξηγητικά*), σύμφωνα με το λόγο του Χριστού: «Ἐν τῇ ἀναστάσει οὔτε γαμοῦσιν οὔτε ἐκγαμίζονται, ἀλλ' ὡς ἄγγελοι Θεοῦ ἐν οὐρανῷ εἰσίν» (Ματθ. 22, 30). Να γιατί η κατάσταση της παρθενίας όχι μόνο «ἐξ ἀρχῆς και τοῦ γάμου προτέρα ἡμῖν ἐφάνη» (ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Περὶ παρθενίας*), ἀλλὰ και ἀναμφισβήτητη ὑπεροχὴ ἔχει σε σχέση με το γάμο· ἀπὸ τις δύο καταστάσεις εἶναι ἡ τελειότερη.

Ὡστόσο, τούτο δε σημαίνει ὅτι ο χριστιανισμὸς καταδικάζει ἢ περιφρονεῖ το γάμο: ἐνὼ οι Πατέρες ἐγκωμιάζουν τὴν ὑπεροχὴ τῆς παρθενίας και τῆς ἀγαμίας των μοναχῶν, ἐξαίρουν τὴν ἀξία τοῦ γάμου. Ἄλλωστε και ο ἴδιος ο Χριστὸς τον ἐυλόγησε με τὴν παρουσία του και με το πρῶτο θαῦμα τοῦ δημόσιου βίου του στο γάμο τῆς Κανά. Αξίζει να σημειωθεῖ ὅτι ἡ πλειονότητα των πατερικῶν κειμένων ἀναφορικά με τὴν παρθενία, παράλληλα με τον ἔπαινο που τῆς ἀποδίδει, περιέχει και μια ἀπολογητική του τοῦ γάμου. Και ἀν ἀκόμη ἀναγνωρίζουν ὅτι ο γάμος εἶναι καλὸς και ἅγιος, διακηρύσσουν ὅτι ἡ παρθενία εἶναι μείζων [τοῦ γάμου] (ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Περὶ παρθενίας*, ΙΩΑΝΝΗΣ ο ΔΑΜΑΣΚΗΝΟΣ γράφει: «... καλοῦ κρείττονα τὴν παρθενίαν γινώσκοντες. Ἐν τε γάρ ταῖς ἀρεταῖς εἰσίν ἐπιτάσεις καὶ ἐξάρσεις [...]» *Ἐκθεσις ἀκριβῆς*), ἐνὼ διαπιστώνουν ἀκόμη ὅτι εἶναι κατόρθωμα των ἐκλεκτῶν. Δεν μπορεῖ να κατηγορήσουμε ὅποιον νυμφεύεται, λέγει ο Ἅγιος Ἰωάννης ο Χρυσόστομος, γιατί «ο τό ἔλλατον ἔχων ἀγαθόν [Σ.τ.μ.: Ἡ σύγκριση μεταξύ ἀγαμίας και γάμου, κατὰ τον Ἅγιο Ἰωάννη τον Χρυσόστομο ὀρίζει και τα δύο «μεγέθη» ἀγαθὰ, ἔλασσον το πρῶτο και μείζον το δεύτερο] [...], κατηγορεῖσθαι οὐκ ἀν εἶη δίκαιος». Πράγματι, ο Ἀπόστολος Παῦλος συνιστὰ το γάμο «κατὰ συγγνώμην» (Α' Κορ. 7, 6), σε ὅσους καίγονται ἀπὸ τὴ φλόγα τῆς ἐπιθυμίας και «οὐκ ἐγκρατεύονται» (Α' Κορ. 7, 9), ὥστε ν' ἀποφύγουν τον κίνδυνο τῆς πορνείας (Α' Κορ. 7, 2), και συμβουλεύει τους συζύγους: «Μη ἀποστερεῖτε ἀλλήλους, [...] ἵνα μὴ πειράξη ὑμᾶς ο Σατανὰς διὰ τὴν ἀκρασίαν ὑμῶν» (Α' Κορ. 7, 5). Στα πλαίσια αὐτὰ κινεῖται και ο Ἅγιος Ἰωάννης Δαμασκηνὸς που γράφει: «Καλὸς ο γάμος διὰ τὰς πορνείας, ταύτας περικόπτων καὶ τό λυσιώδες τῆς ἐπιθυμίας διὰ τῆς ἐνόμου μίξεως οὐκ ἐὼν πρὸς ἀνόμους ἐκμαίνεσθαι πράξεις. Καλὸς ο γάμος, οἱς οὐ πάρεστιν ἐγκράτεια· κρείττων δε ἡ παρθενία ψυχῆς τεκνογονίαν ἀύξουσα» (ΙΩΑΝΝΗΣ ΔΑΜΑΣΚΗΝΟΣ, *Ἐκθεσις ἀκριβῆς*).

Πρέπει ὠστόσο να παρατηρήσουμε ὅτι οι μοναχικές, ἀγαμία και σωφροσύνη, ἔχουν ἀξία μόνο ὅταν ἀφιερώνονται στο Θεὸ και ἔχουν ὡς σκοπὸ τὴν τελειότερη ἔνωση μαζί Του. Ἐτσι ο Ἅγιος Ἰωάννης ο Χρυσόστομος (*Περὶ παρθενίας*) ὑπογραμμίζει ὅτι ἡ ἀγαμία δεν ἀποτελεῖ «καλὸν καθ' ἑαυτὸ», και τὴν ἀξία τῆς καθορίζει μόνο ἡ προαίρεση (τοῦ ἀνθρώπου) και συμπληρώνει: «καὶ ἔλλησι [Σ.τ.μ.: Οι εἰδωλόλατρες, οι ἐθνικοὶ] μὲν ἀκαρπος ἡ τοιαύτη ἀρετὴ· ἀπέχουσι γάρ αὐτῶν τὸν μισθὸν ὅτι μὴ διὰ τὸν του Θεοῦ φόβον μετήλθον αὐτήν». Και στιγματίζει μ' αὐστηρότητα τὴ στάση ἐκείνων για τους ὁποίους αὐτὴ ἀποτελεῖ ἀπλῶς ἕνα τρόπο ἀποφυγῆς τοῦ γάμου ἀντὶ να ὑπηρετεῖ τὴν ουράνια ἔνωση και φθάνει μέχρι του σημείου να πει ὅτι τὴν περίπτωση αὐτὴ «παρθενία πορνείας μιαιωτέρα [εστίν]». Ἡ παρθενία λοιπὸν δεν ἀξίζει ἀφ' ἑαυτῆς, ἀλλὰ στο μέτρο που ἐπιτρέπει στον ἀνθρώπο να προσφέρεται τελειότερα στο Θεό. «Ἐπεὶ καὶ τὴν παρθένον», ἐπισημαίνει ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος, «οὐ τῆ του σώματος ἀγνεία βούλεται ὀρίζειν τούτο τό καλόν, ἀλλὰ τὴν πάσαν σχολὴν εἰς τὴν λατρείαν ἀναλίσκειν του Θεοῦ» και προσθέτει: ὅσες ἀκολουθοῦν το δρόμο τῆς σωφροσύνης «οὐχ ἵνα ἀπλῶς μὴ ομιλώσιν ἀνδρὶ, ἀλλ' ἵνα τὰ του Κυρίου μεριμνώσιν, ἵνα ἐξ ολοκλήρου τῆ του Θεοῦ θεραπεία προσεδρεύωσι» (ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Περὶ μονανδρίας*). Και ο Ἅγιος Αυγουστίνος συμβουλεύει τις Παρθένους να κατέχει [ο Χριστὸς] τὴν ψυχὴ τους ὅλο το χῶρο που δε θέλησαν ν' ἀφήσουν να καταλάβει με το γάμο. Ο γάμος ἐμφανίζεται λοιπὸν ὡς κατάσταση κατώτερη τῆς προηγούμενης στο μέτρο που δεν ἐπιτρέπει παρόμοια συνολικὴ ἀφιέρωση στο Θεό, καθὼς ἡ ἐπιθυμία και το περιεχόμενο τῆς ἀγάπης τοῦ ἀνθρώπου δεν εἶναι δυνατόν να ἐπενδυθοῦν στο Θεό με τὴν ἴδια πληρότητα. Ο Ἅγιος Ἰωάννης ο Χρυσόστομος σημειώνει ὅτι «οὐ ταύτη [Σ.τ.μ.: Ὀχι ἐκεῖ, δηλ. στο γάμο] δὲ μόνον ἡμῖν ἡ ἀρετὴ δυσκατόρθωτος ἀλλ' ὅτι καν ἀνεκτὸν ἦθος ἔχη ἡ συνοικουσα ο δι' αὐτήν καὶ τὰ ἐκγονα [Σ.τ.μ.: Τα τέκνα] ἐκείνης

περιρρέων ημάς φροντίδων όγλος ουδέ μικράν αναβλέψαι προς τόν ουρανόν συγχωρεί, πάντοθεν ώσπερ τις ίλιγγος περιστρέφων και βαπτίζων ημών τήν ψυχήν».

Η θεραπευτική της πορνείας: Η εγκράτεια και η σωφροσύνη. Β' Μέρος: Η σωφροσύνη στο γάμο

Η θεραπευτική της πορνείας ακολουθεί άμεσα τη θεραπευτική της γαστριμαργίας στο βαθμό που η πορνεία, όπως και η γαστριμαργία συγκαταλέγονται στα «σωματικά πάθη» και είναι μέρος των αδρών και πρωταρχικών παθών τα οποία πρέπει ν' αντιμετωπίσουμε κατά προτεραιότητα· όμως και στο βαθμό που η πορνεία συνδέεται άμεσα με τη γαστριμαργία, η οποία συχνά συνεπάγεται την εμφάνισή της (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ), οι θεραπευτικές για τα δύο πάθη είναι αλληλένδετες.

Αποδεικνύεται ότι η θεραπευτική της πορνείας είναι εξαιρετικά δύσκολη· απαιτεί πολλή δύναμη, προσοχή και διαρκεί πολύ, όπως σημειώνει ο Άγιος Κασσιανός· ο δεύτερος αγώνας μας, σύμφωνα με τη διδασκαλία των Πατέρων μας, είναι εναντίον του πνεύματος της πορνείας· έχει μεγάλη διάρκεια, είναι σκληρότερος απ' όλους τους υπόλοιπους και ελάχιστοι είναι εκείνοι που πετυχαίνουν ολοκληρωτική νίκη. Είναι ένας πόλεμος φοβερός.

Η αρετή που αντιστέκεται στην πορνεία είναι η σωφροσύνη [Σ.τ.μ.: Αποδίδουμε έτσι τη λέξη chastete, ακολουθώντας το συγγραφέα. Ο όρος κατανοείται ισοδύναμα και ως αγνεία] με τη στενή έννοια τού όρου. Μπορούμε να διακρίνουμε δύο οδούς σωφροσύνης: την πρώτη στα πλαίσια του μοναχισμού, της αγαμίας ή της χηρείας [Θα την ονομάσουμε «μοναχική σωφροσύνη», καθώς ο μοναχισμός υποδηλώνει ετυμολογικά την κατάσταση αυτού, ο οποίος βρίσκεται μοναχός. Υπενθυμίζουμε ότι στην ορθόδοξη Εκκλησία, η αγαμία δεν αποτελεί ένα στάτους, αλλά μία προσωρινή κατάσταση εν αναμονή τού αρραβώνα ή μέσω της οδού τού γάμου ή μέσω της οδού τού μοναχισμού, που είναι οι δύο δυνατές πνευματικές οδοί. Σε αναφορά προς τους Πατέρες, θα χρησιμοποιήσουμε εξίσου τον όρο «παρθενία», τον οποίο κατανοούμε, όπως κάνουν ορισμένοι Πατέρες, στην ευρεία σημασία του ως «τέλειας εγκράτειας» και «απόλυτης παραίτησης από την άσκηση της σεξουαλικότητας» (M. AUBINEAU, Εισαγωγή στο ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΝΥΣΣΗΣ, *Περί παρθενίας*)] και τη δεύτερη στο πλαίσιο του γάμου. Αν οι δύο τούτοι τρόποι σωφροσύνης διαφέρουν ως προς τη μορφή τους, εντούτοις στοχεύουν στην επίτευξη του ίδιου σκοπού: αφενός μεν ν' αποκαταστήσουν την αγνεία στο σώμα και την ψυχή χωρίς την οποία είναι αδύνατο να ενωθεί ο άνθρωπος με το Θεό, και αφετέρου να επιτρέψουν στον άνθρωπο ν' αφιερώσει στο Θεό, -και όχι πλέον στη «σάρκα»-, το σύνολο της επιθυμητικής δύναμης και της αγάπης του.

2. Η σωφροσύνη στο γάμο

Η φύση της σωφροσύνης στον έγγαμο διαφέρει μερικώς από την αντίστοιχη του αγάμου. Ενώ στην τελευταία περίπτωση προϋποθέτει την τέλεια αποχή, στο πλαίσιο του χριστιανικού γάμου, εξαιτίας του αυστηρά μονογαμικού χαρακτήρα του, παρόμοια αποχή απαιτείται μόνο ως προς κάθε εξωσυζυγική σεξουαλικότητα, ενώ και η απλή επιθυμία συνιστά ήδη μοιχεία: «Ηκούσατε ότι ερρέθη τοις αρχαίοις, ου μοιχεύσεις. Εγώ δε λέγω υμίν ότι πας ο βλέπων γυναίκα προς το επιθυμήσαι αυτήν ήδη εμοίχευσεν αυτήν εν τη καρδία αυτού» (Ματθ. 5, 27-28). Η θεραπευτική ή η προστασία από την πορνεία στο συγκεκριμένο επίπεδο συνεπάγονται την εφαρμογή ορισμένων από τις μεθόδους που περιγράφηκαν προηγουμένως και ειδικότερα τη «φυλακή της οράσεως» και κυρίως τη «φυλακή της καρδιάς», καθώς «έσωθεν εκ της καρδιάς των ανθρώπων οι διαλογισμοί οι κακοί εκπορεύονται, μοιχεία, πορνεία, [...], ασέλγεια» (Μάρκ. 7, 21-22. Ματθ. 15, 19). Ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος επισημαίνει ότι ο

Χριστός, υπογραμμίζοντας τον πρωταρχικό ρόλο της επιθυμίας, προσφέρει τον τρόπο της επίθεσης στην κατεξοχήν αιτία της νόσου: «Ου το νόσημα, αλλά και τήν ρίζαν [ο Ιησούς] αναιρεί του νοσήματος: ρίζα γάρ μοιχείας επιθυμία ακόλαστος· διό ου μοιχείαν κολάζει μόνον, αλλά και επιθυμία τήν της μοιχείας μητέρα. Ούτω και οι ιατροί ποιούσιν ου προς τά νοσήματα ίστανται μόνον, αλλά και προς τας αιτίας αυτάς [...]. Ούτω και ο Χριστός ποιεί» (ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Ομιλία-Μετάνοια*).

Η πορνεία όμως δεν συνδέεται καθόλου με την καθεαυτή συζυγική ένωση, ενώ αντίθετα η τελευταία είναι μέσο αποφυγής της πρώτης. Η πλειονότητα των Πατέρων διακρίνουν στο γάμο, για όσους δεν μπορούν να παραμείνουν εγκρατείς, ένα φάρμακο της πορνείας· σύμφωνα με τη γνώμη τους, εδώ εντοπίζεται ένας από τους πρώτους σκοπούς της συζυγίας. Η άποψη αυτή συμφωνεί καθολοκληρία με τη διδασκαλία τού Αποστόλου Παύλου: «Διά δέ τας πορνείας έκαστος τήν εαυτού γυναίκα εχέτω, και έκαστη τόν ίδιον άνδρα εχέτω» (Α' Κορ. 7, 2)· «μή αποστερείτε αλλήλους, [...] ίνα μή πειράζη υμάς ο σατανάς διά τήν ακρασίαν υμών» (Α' Κορ. 7, 5)· «λέγω δέ τοις αγάμοις και ταις χήραις, καλόν αυτοίς εστιν εάν μείνωσιν ως καγώ. Ει δέ ούκ εγκρατεύονται, γαμησάτωσαν· κρείσσον γάρ εστι γαμήσαι ή πυρούσθαι» (Α' Κορ. 7, 8-9).

Στη συνέχεια του αποστολικού λόγου που παραγγέλει: «Τίμιος ο γάμος εν πάσι και η κοίτη αμίαντος» (Εβρ. 13, 4) η «συζυγική σωφροσύνη», την οποία υπενθυμίζουν οι Πατέρες δε σημαίνει αποχή από τα συζυγικά καθήκοντα. Η σεξουαλική ένωση ανήκει ουσιαστικά στο γάμο. Με μεγάλη σαφήνεια ο Απόστολος Παύλος γράφει: «Τή γυναικί ο ανήρ τήν οφειλομένην εύνοϊαν αποδιδότω, ομοίως δέ και η γυνή τω ανδρί. Η γυνή τού ιδίου σώματος ούκ εξουσιάζει, αλλ' ο ανήρ· ομοίως δέ και ο ανήρ τού ιδίου σώματος ούκ εξουσιάζει, αλλ' η γυνή. Μή αποστερείτε αλλήλους, ει μή τι αν εκ συμφώνου προς καιρόν, ίνα σχολάζητε τή νηστεία και τή προσευχή και πάλιν επί τό αυτό συνέρχησθε [...]» (Α' Κορ. 7, 3, 5). Η αποχή, -και η διδασκαλία τού Αποστόλου Παύλου αυτό φανερώνει-, έχει κάποια θέση στο καθεαυτό πλαίσιο τής συζυγικής ζωής, αλλά μόνο πρόσκαιρα, και σε αναφορά με συγκεκριμένες πνευματικές ανάγκες [Η Ορθόδοξη Εκκλησία συνιστά την αποχή από κλίνης κατά τις ημέρες της νηστείας Τετάρτης και Παρασκευής (κατά τις οποίες «μνήμην ποιούμεθα» των Παθών και της Σταύρωσης του Χριστού), καθώς και κατά την διάρκεια των 4 νηστειών της Σαρακοστής κάθε έτους. Ο Άγιος ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΝΑΖΙΑΝΖΗΝΟΣ σημειώνει ακολουθώντας τον Απόστολο Παύλο, ότι «δός τω δώρω τήν αγνειαν κατά καιρόν, έως ευχής πρόκειται προθεσμία, και ασχολίας τιμιωτέρα, και ταύτην εκ κοινής ομολογίας και συναινέσεως». Και διευκρινίζει: «Ού γάρ νομοθετούμεν, αλλά παραινούμεν» (Λόγος 40, 18). Η τελευταία αυτή παρατήρηση ερμηνεύει την απουσία δικανισμού από την Ορθόδοξη παράδοση ως προς αυτό το θέμα. Αφήνεται στη συνείδηση του ζεύγους να κρίνει ποιο είναι το καλύτερο από πνευματικής απόψεως. Το ίδιο πνεύμα διαποτίζει και τη διδασκαλία τού Αγίου ΙΩΑΝΝΟΥ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΥ (Βλέπε για παράδειγμα Α' Κορινθίους-ομιλία, 19, 2)]. Ο Άγιος Γρηγόριος Νύσσης φθάνει μέχρι του σημείου να γράψει ότι «ο πλεονάζων [κατά την σωφροσύνην] "κεκαυτηρίασται τήν συνείδησιν", καθώς ορίζεται ο Απόστολος» (Α' Τιμ. 4, 2), επειδή «τον γάμον ίσα τη μοιχεία βδελύσεται» (ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΝΥΣΣΗΣ, *Βίος Μωυσέως*, Πρβλ. *Περί παρθενίας*).

Υπάρχει σόφρων σεξουαλική ένωση· είναι δυνατόν στους συζύγους να ενώνονται και «μή πειράσθαι διαλύειν "ο συνέζευξεν ο Θεός"», όπως αναφέρει ο Κλήμης ο Αλεξανδρέας (*Στρωματείς*), που φθάνει μέχρι του σημείου να γράψει για το θέμα όσων διαβάλλουν τη συζυγική ένωση: «μιαράν δέ είναι τήν συνουσίαν λέγοντες ούτοι τήν σύστασιν και αυτοί έκ συνουσίας είληφότες πώς ουκ αν είεν μιαιοί;». Ο ίδιος επισημαίνει επιπλέον ότι ο γάμος και η πνευματική ζωή αγιάζουν τη χρήση της σεξουαλικότητας: «των δέ αγιασθέντων άγιον οίμαι και τό σπέρμα· ηγιάσθαι μέν ουν ημίν οφείλει ου μόνον το πνεύμα, αλλά και ο τρόπος και ο βίος και τό σώμα».

Συχνά οι Πατέρες υπογραμμίζουν ότι η σεξουαλικότητα δεν είναι κακή καθεαυτήν, καθώς όλα εξαρτώνται από τον τρόπο χρήσης της. Ο Άγιος Μεθόδιος Ολύμπου (*Συμπόσιον*) σημειώνει: «Κοσμίως μὲν γὰρ πραττόμενον καὶ σωφρόνως κόσμιον ἀπέβη, αἰσχροῦς δὲ καὶ ἀσχημόνως αἰσχρόν». Και ο Άγιος Δωρόθεος Γάζης (*Διδασκαλία*) επισημαίνει: «Ὡσπερ ἐστὶ τὸ νομίμως βιώσαι καὶ τὸ πορνεύσαι, ὅτι ἡ μὲν πράξις ἡ αὐτή, ὁ δὲ σκοπὸς ἐστὶν ὁ ποιῶν τὴν διαφορὰν τοῦ πράγματος».

Αναλύοντας το πάθος της πορνείας είδαμε ότι το χαρακτηριστικό του είναι η παράχρηση της σεξουαλικής λειτουργίας, που συνίσταται στη χρήση αυτής με στόχο την αισθητή ηδονή. Επομένως πρόκειται εδώ για διαστροφή της συγκεκριμένης λειτουργίας, στο βαθμό που ο εκ φύσεως προορισμός της είναι η αναπαραγωγή· ακόμη βαθύτερα, αποτελεί μια από τις εκδηλώσεις της αμοιβαίας αγάπης, σε συνάρτηση και με τους υπόλοιπους τρόπους της ένωσής τους και ιδιαίτερα με την πνευματική διάσταση αυτής. Η θεραπευτική της πορνείας και η απόκτηση της σωφροσύνης στον τομέα αυτό οφείλουν λοιπόν πρώτιστα να συνίσταται στην αποκατάσταση της εντελέχειας σ' ὅ,τι ἄφορα τη χρήση της σεξουαλικότητας. Για τους συζύγους, η πρώτη αρχή είναι να μην ενώνονται στοχεύοντας στην αισθητή ηδονή και να μη κάνουν σκοπό και αντικείμενο της ένωσής τους την απόλαυση (Πρβλ. ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, *Διδασκαλία*, ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, *Αγάπης εκατοντάς*). Καλούνται να προσέχουν και να επαγρυπνούν ὥστε να μη επιτρέπουν να τους κυριεύει η ηδονή (Πρβλ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΝΥΣΣΗΣ, *Περὶ παρθενίας*), να μη προσκολλώνται σ' αυτή και ιδίως να μη την επιζητούν και τελικά να κατορθώνουν να μη ἔλκονται και να μη δελεάζονται ἀπὸ αὐτή. Γράφει ο Άγιος Ιωάννης Κασσιανός ότι ὅσο παραμένει κάποια ροπή προς την απόλαυση δεν υπάρχει σωφροσύνη. Τούτο δεν συνεπάγεται ἀρνηση και αποκλεισμό της ηδονῆς που συνδέεται φυσικά με τη σεξουαλική ένωση, ἀλλ' ἀποχωρισμό ἀπ' αὐτή και ἀρνηση να την απολυτοποιήσουμε. Η ηδονή πρέπει να προκύπτει ὡς ἀποτέλεσμα της ένωσης, ὡς κάτι που δίνεται ἐπιπλέον.

Ούτε η αναζήτηση της σεξουαλικής ένωσης είναι αυτοσκοπός ούτε και η ηδονή που πορίζει. Η θέση της σεξουαλικής ένωσης εντοπίζεται στο πλαίσιο της αμοιβαίας αγάπης τῶν συζύγων καλεῖται μάλιστα να πραγματώνει και στο σωματικό ἐπίπεδο ἀνάλογη ένωση μ' αὐτή που πετυχαίνεται στο ἐπίπεδο τῶν ψυχῶν· ἔτσι οὖν οὗτοι ὁδηγοῦνται στην τέλεια ένωσή τους και γίνονται, σύμφωνα με τον αἰσιογραφικὸν λόγον «εἰς σάρκα μίαν» και ταυτόχρονα μία ψυχή και ἓνα πνεῦμα. Η συζυγική σωφροσύνη συνεπάγεται ὅτι ἡ ένωση τῶν σωμάτων δεν είναι οὔτε ἀυθύπαρκτη, ἀλλὰ τέλεια ολοκληρωμένη και ἀκολουθούμενη ἀπὸ την ψυχική, και ἀκόμη περισσότερο, ἀπὸ την πνευματική ένωση τῶν συζύγων. Γράφει σχετικά ὁ Άγιος Βασίλειος Ἀγκύρας: «Ἐπειδὴ γὰρ ὁ ἐν ψυχῇ λογισμὸς τὰς ψυχὰς προλαβὼν, κατὰ τὸ φαινόμενον ἀναγκαῖον συνῆψεν, εἰκότως προηνωμέναις ταύταις καὶ ἡ τῶν σαρκῶν τῶν ἐν αἰς εἰσὶν ἔννομος ένωσις ἠκολούθησεν. Ὄταν δὲ τῶν ψυχῶν ἄλλο τὴν ἀρχὴν προθεμένων, αἱ σάρκες δι' ἡδονὴν τὰ οἰκεία πραγματευσάμεναι, τὰς ἐν αὐταῖς ψυχὰς τῷ κατ' αὐτὰς πάθει δουλευούσας ἐνώσωσιν, ἀκολούθημα τῶν σαρκῶν κακῶς γινόμεναι αἱ ψυχαί, παράνομον τὴν μίξιν ἐργάζονται» (*Ἀληθὴς ἀφθορία*).

Η συζυγική σωφροσύνη συνεπάγεται ἐξίσου ὅτι ὁ ἄνθρωπος δεν κυριαρχεῖται ἀπὸ την ἐπιθυμία και τις σεξουαλικές παρωθήσεις οὔτε ὅτι ἡ ένωση τῶν συζύγων διέπεται ἀπὸ αὐτές. Κλήμης ὁ Ἀλεξανδρεὺς θέτει τὴν ἐξῆς ἀρχή: «Μηδὲν κατ' ἐπιθυμίαν ποιεῖν» (*Στρωματεῖς*). Αὐτὸ που πρέπει να πρυτανεύει στην ένωση τῶν συζύγων δεν είναι τὸ ἐνστικτό, ἡ ἀπρόσωπη ἐκδήλωση της βιολογικῆς φύσης, οὔτε βέβαια ἡ ἐπιθυμία, ἀλλὰ ἡ ἀγάπη. Με τὴν ἔννοια αὐτὴ ἡ συζυγική σωφροσύνη προϋποθέτει κάποια ἐγκράτεια, ἡ ὁποία συνίσταται στην αυτοκυριαρχία, ἡ ὁποία ἐπιτρέπει να χαλιναγωγούμε τις ἐνστικτώδεις κινήσεις, να μετριάσουμε και να συγκρατοῦμε τις ἐπιθυμίες και ν' ἀπέχουμε ἀπὸ κάθε λογισμό ἢ φαντασία που είναι δυνατόν να συνάπτεται μ' αὐτές. Για τὸν λόγον αὐτὸ ὁ Άγιος Γρηγόριος Νύσσης παραγγέλλει: «τῆ του γάμου λειτουργία [...] σωφρόνως τε και μεμετρημένως κεχρησθαι

[Σ.τ.μ.: «*Ἡμεῖς δὲ ταῦτα καὶ περὶ τοῦ γάμου γινώσκομεν, ὡς δεῖν προηγουμένην εἶναι τὴν περὶ τὰ θεῖα σπουδὴν τε καὶ ἐπιθυμίαν, τῆς δὲ τοῦ γάμου λειτουργίας μὴ ὑπερορᾶν τὸν σωφρόνως τε καὶ μεμετρημένως κεχρησθαι δυνάμενον*», εἶναι το σχετικό απόσπασμα στη συνάφειά του] [...]» (*Περὶ παρθενίας*)· ο ἴδιος συνιστᾷ «*φειδωλὴν καὶ ὑπεσταλμένην*» [Σ.τ.μ.: Συγκρατημένη] χρήση της ἐπιθυμίας. Ἀντίστοιχα, ὁ Ἅγιος Γρηγόριος ὁ Θεολόγος υπογραμμίζει τὴν ἀνάγκη νὰ εἶναι ἰσορροπημένη ἡ χρήση τῆς λειτουργίας τοῦ γάμου καὶ ν' ἀποφεύγεται ἡ παραχώρηση ὑπερβολικοῦ χώρου στη σάρκα [Σ.τ.μ.: *Καὶ τελικὰ νὰ ἐστιάζουμε καὶ νὰ δίνουμε τὴν προτεραιότητα σ' αὐτή*]. Τοῦτο εἶναι ἀπαραίτητο προκειμένου ἀφενὸς μὲν ἡ ἔνωση νὰ μὴ ἀποτελεῖ ἀπλὸ μέσο ἰκανοποίησης τῆς ἐπιθυμίας, ἀφετέρου δὲ νὰ εἶναι σεβαστὰ τὸ πρόσωπο καὶ ἡ ἐλευθερία τοῦ/τῆς συζύγου. Καὶ πάλι τοῦτο εἶναι ἀναγκαῖο ὥστε ὁ ἄνθρωπος «*μὴ [...] ὅλος γένηται σαρξ καὶ αἷμα*» καὶ νὰ μὴ παύει, στη ζωὴ του καὶ στο συζυγικὸ βίον του καθ'αυτὸ, νὰ δίνει τὰ πρωτεῖα στα πνευματικὰ (Πρβλ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΝΥΣΣΗΣ, *Περὶ παρθενίας*). Γιατί, παρατηρεῖ ὁ Ἅγιος Γρηγόριος Νύσσης, «*κίνδυνος οὐ μικρὸς παρακρουσθέντα τὸν τοιοῦτον* [Σ.τ.μ.: Ἀναφέρεται συγκεκριμένα στον «πολλὰ τὴ ψυχὴ μεριζόμενον», ὅπως προσδιορίζει ὁ ἴδιος ὁ Ἅγιος στὴν ἐπιγραφή τῆς συγκεκριμένης ἐνότητας] ἐν τῇ πείρᾳ τῆς ἡδονῆς μηδὲν ἕτερον ἀγαθὸν οἰηθῆναι ἢ τὸ δια σαρκὸς μετὰ προσπαθείας τινὸς λαμβανόμενον καὶ ἀποστρέψαντα παντελῶς τὸν εαυτοῦ νοῦν ἀπὸ τῶν ἀσωμάτων ἀγαθῶν ἐπιθυμίας ὅλον σάρκινον γενέσθαι, τὸ ἐν τούτοις ἡδὺ διὰ παντός τρόπου θηρεύοντα, ὡς «*φιλήδονον αὐτὸν μᾶλλον εἶναι ἢ φιλόθεον*» (Β' Τιμ. 3, 4)». Ἰδιαιτέρα ἐπιφοβὴ εἶναι ἡ δύναμη τῆς συνήθειας ποὺ προσκολλάει τὸν ἄνθρωπο στὴν ἡδονή, σημειώνει ὁ Ἅγιος Γρηγόριος Νύσσης: ὑπενθυμίζει μάλιστα τὸ παράδειγμα πολλῶν ἀνθρώπων, τοὺς οὐοίους «*ἡμεῖς ἐγνωρίσαμεν ἐραστὰς μάλιστα τῆς σωφροσύνης εὐθὺς παρὰ τὴν πρώτην ἡλικίαν φανέντας, ἀρχὴν δὲ ρυπαροῦ βίου ποιησαμένους τὴν δοκούσαν ἐννομὸν τε καὶ συγκεκριμένην τῶν ἡδονῶν μετουσίαν. Ἐπειδὴ γὰρ ἀπαξ τὴν τοιαύτην παρεδέξαντο πείραν [...] ὅλον πρὸς ταῦτα τὸ ἐπιθυμητικὸν μεταστρέψαντες καὶ τὴν ὁρμὴν τῆς διανοίας ἀπὸ τῶν θειοτέρων πρὸς τὰ ταπεινά καὶ ὑλώδη μετοχετεύσαντες πολλὴν ἐν εαυτοῖς τὴν ευρυχωρίαν τοῖς πάθεσιν ἠνοιξαν, ὡς παντελῶς τῆς ἐπὶ τὰ ἄνω φορὰς λήξει καὶ ἀποξηρανθῆναι τὴν ἐπιθυμίαν, ὅλην πρὸς τὰ πάθη μεταρρυσίαν*» (*Περὶ παρθενίας*). Νὰ γιατί δίνει τὸν ἐξῆς κανόνα: «*Ἡμεῖς δὲ ταῦτα καὶ περὶ τοῦ γάμου γινώσκομεν, ὡς δεῖν προηγουμένην εἶναι τὴν περὶ τὰ θεῖα σπουδὴν τε καὶ ἐπιθυμίαν*» (*Περὶ παρθενίας*).

Ἄλλο χαρακτηριστικὸ τῆς πορνείας εἶναι ὅτι πραγματικὰ ἀπομακρύνει τὸν ἄνθρωπο ἀπὸ το Θεοῦ. Ἡ σωφροσύνη ἀντίθετα στοχεύει καὶ ὀδηγεῖ στὴν ἔνωσή του καὶ πάλι με τὸ Θεό. «*Ἀγνεῖα, Θεοῦ οικειώσις [εστί]*» (*Κλίμαξ*), γράφει ὁ Ἅγιος Ἰωάννης Σιναΐτης. Ἐνὼ στὴν πορνεία ἡ ἐπιθυμία ἀπεκδύεται τὸ Θεό καὶ τὰ πνευματικὰ καὶ ἐνδύεται τὰ σαρκικά γιὰ νὰ ἐπιζητήσει τὴν αἰσθητὴ ἡδονή, ἕνας ἀπὸ τοὺς κύριους στόχους τῆς ἐγκράτειας καὶ τῆς σωφροσύνης εἶναι νὰ ἐπιτρέψει στὸν ἄνθρωπο νὰ ξαναβρεῖ τὴ φυσικὴ καὶ φυσιολογικὴ ἐνδυσὴ του ἐν τῷ Θεῷ. Διότι, ὅπως δείξαμε, μελετώντας τὴν οικονομία τῆς ἐπιθυμίας, αὐτὴ δὲν εἶναι δυνατόν νὰ διοχετευθεῖ σὲ διαφορετικὰ ἀντικείμενα χωρὶς νὰ πρέπει νὰ μοιραστεῖ καὶ χωρὶς νὰ πρέπει νὰ στερήσει κάποιον ἀπὸ τὸ μερίδιον ποὺ δίνει στὸ ἄλλο. Ἡ ἐγκράτεια καὶ ἡ σωφροσύνη στὸ γάμον παίζουν σημαντικό ρόλον στὴν ἀποκατάσταση τῆς οικονομίας τῆς ἐπιθυμίας: ἔτσι ἡ ἐπιθυμία δὲν ἐπενδύεται στὴ σεξουαλικότητα σὲ τέτοιο βαθμὸ ὥστε νὰ ἐξαντλεῖται σ' αὐτὴ καὶ νὰ παύει ἀπὸ δῶ καὶ πέρα νὰ ἔχει ὡς κύριον ἀντικείμενό της τὰ πνευματικὰ (Βλέπε τὴν ἐπεξήγηση τὴν ὁποία δίνει γιὰ τὴ συγκεκριμένη ἀρχὴ ὁ ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΝΥΣΣΗΣ, *Περὶ παρθενίας*).

Τοῦτο μᾶς ἐπιτρέπει νὰ κατανοήσουμε ὅτι ἡ θεραπευτικὴ τῆς πορνείας καὶ ἡ ἀπόκτηση τῆς σωφροσύνης συνιστοῦν πραγματικὰ τὴν ἀναστροφή τῆς ἐπιθυμίας, κατὰ τέτοιο τρόπο ὥστε ἡ πνευματικὴ ἀγάπη νὰ καταλάβει τὴ θέση τῆς σαρκικῆς. Ἐτσι εἶναι δυνατόν νὰ κατανοηθεῖ ἡ περίφημη φράση τοῦ Ἁγίου Ἰωάννου Σιναΐτου: «*Ἄγνος ἐστίν, ὁ ἔρωτι ἔρωτα διακρουσάμενος, καὶ πύρ πυρὶ αἴλλῳ ἀποσβέσας*». Καὶ ἔτσι μπορεῖ νὰ συνεχίσει: «*πόθου δὲ τοῦ πρὸς Θεόν, ὁ τῶν σωμάτων ἔρωτος τύπος γενέσθω σοι*» καὶ σ' ἄλλο σημείον: «*Μακάριος, ὅστις τοιοῦτον πρὸς Θεόν ἐκτήσατο πόθον, οἷον μανικὸς ἐραστὴς πρὸς τὴν εαυτοῦ ἐρωμένην κέκτηται*». «*Εἶδον*

ακαθάρτους ψυχάς περί έρωτας σωμάτων εμμανώς διακειμένας· καί δή αύται σκήψιν μετανοίας προσλαβούσαι εκ πείρας έρωτος, τόν αυτόν προς Κύριον μετενηνόχασιν έρωτα· καί πάντα φόβον ευθύς υπερπηδήσασθαι, απλήστως εις αγάπην Θεού ενεκεντρίσθησαν· διά τούτο καί ο Κύριος τη σώφρονι εκείνη πόρνη ου λέγει, ότι εφοβήθη, αλλ' ότι ηγάπησε πολύ, καί ηδυνήθη ευχερώς έρωτι έρωτα διακρούσασθαι (πρβλ. Λουκ. 7, 47)» (Κλίμαξ).

Στο συζυγικό βίο, η πορνεία συνεπάγεται την αγάπη τού άλλου έξω από το Θεό, μια αγάπη καθαρά σαρκική, δηλαδή αδιαπέραστη από τις θείες ενέργειες· η σωφροσύνη, αντίθετα, συνεπάγεται την αγάπη τού άλλου εν τω Θεώ και την αγάπη τού Θεού μέσα στον άλλο. Η σωφροσύνη πραγματώνει μια μεταμόρφωση της αγάπης, της παρέχει πρόσβαση στο πνευματικό επίπεδο, στο οποίο γίνεται εντελώς περατή και διαφανής στο Θεό, της δίνει μυστηριακό νόημα (πρβλ. Εφεσ. 5, 32)· της επιτρέπει έτσι να πραγματώνει κατ' αναλογία το μυστήριο του Χριστού και της Εκκλησίας, όπως υπογραμμίζει ο Απόστολος Παύλος στην περικοπή της προς Εφεσίους Επιστολής που διαβάζεται κατά τη διάρκεια της ακολουθίας τού γάμου: «Οι άνδρες αγαπάτε τάς γυναίκας εαυτών, καθώς καί ο Χριστός ηγάπησε τήν εκκλησίαν» (5, 25)· «(ο) άνθρωπος [...] προσκολληθήσεται προς τήν γυναίκα αυτού, καί έσονται οι δύο εις σάρκα μίαν. Τό μυστήριο τούτο μέγα εστί, εγώ δέ λέγω εις Χριστόν καί εις τήν Εκκλησίαν» (5, 31-32).

Η σωφροσύνη, είτε μοναχική είτε συζυγική, μπορεί να θεωρηθεί ως «κεκτημένη» μόνο όταν γίνεται καθημερινή και ισόβια (Πρβλ. ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΚΑΙΣΑΡΕΙΑΣ, *Επιστολή, ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, Κλίμαξ*), δεν απαιτεί πλέον κανένα αγώνα και συνοδεύεται από αναλλοίωτη γαλήνη. Τέτοια είναι η αληθινή σωφροσύνη στην ολοκλήρωσή της· δεν έχει πλέον σχέση με πάλη εναντίον τών κινήσεων της σαρκικής ροπής, αλλά τις αποστρέφεται με φοβερό μίσος και διατηρείται σε μόνιμη και απαραβίαστη καθαρότητα, [Σ.μ.τ.: Αγνεία, αγνότητα] σημειώνει ο Άγιος Ιωάννης Κασσιανός.

Η απάθεια του βλέμματος και της καρδιάς έναντι των αντικειμένων, των επιδεκτικών να πυροδοτήσουν το πάθος, αποτελεί ένα από τα σημεία της σωφροσύνης (Πρβλ. ΕΥΑΓΓΡΙΟΣ, *Λόγος πρακτικός*). Ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης τονίζει ότι «σώφρων εστί, ο τελείαν αναισθησίαν επί διαφορά σωμάτων διαπαντός κτησάμενος» και ακόμη: «ούτος [εστι] κανών και όρος της τελείας και πανάγνου αγνείας, τό παραπλησίως επ' εμπύχοις τε καί αφύχοις, λογικοίς τε καί αλόγοις σώμασι διακείσθαι». [Σ.τ.μ.: Το να συμπεριφέρεσαι παρόμοια = παραπλησίως]. Και τελικά αναφωνεί: «Μακάριος αληθώς, ός εν παντί σώματι καί χρώματι καί ώρα [Σ.τ.μ.: Στη γαλλική απόδοση της Κλίμακος, αναφέρεται η λέξη *beaute* = (κάλλος, ωραιότητα <ώρα>] τελείαν αναισθησίαν εκτήσατο». Εν Χριστώ «ουκ ένι άρσεν καί θήλυ» (Γαλ. 3, 28), δηλαδή η διαφορά τού φύλου καταργείται όχι μόνο ως αρχή της διαίρεσης, της αντίθεσης και της κυριαρχίας αλλά επιπλέον ως πηγή της επιθυμίας τών αισθήσεων και του πάθους. Στο πραγματικό του βάθος «ο άλλος» κατανοείται ως πρόσωπο που φέρει στη φύση του την εικόνα τού Θεού· γίνεται εικόνα τού Θεού, περατός [Σ.τ.μ.: Διαφανής έναντι Αυτού, δηλαδή των θείων ενεργειών] από Αυτόν, δεκτικός να Τον δοξάζει. Μ' αυτόν ακριβώς τον τρόπο ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης δίνει μαρτυρία για τον υψηλότατο βαθμό της συγκεκριμένης αρετής: «Κάλλος γάρ τις, φησί, θεασάμενος, τόν Ποιητήν μεγάλως εξ εκείνου εδόξασε· καί από μόνης τής θέας εις αγάπην Θεού καί δακρύων πηγήν εκεκίνητο· καί ην θάμβος ιδέσθαι τόν ετέρου βόθρον άλλω στεφάνων αίτιον υπέρ φύσιν γινόμενον [...]» (Κλίμαξ).

Ένα από τα αξιοσημείωτα αποτελέσματα της σωφροσύνης είναι η αποκατάσταση της σταθερότητας και της ειρήνης στην ψυχή. Συμβάλλει επίσης στην κατάργηση των εντάσεων και των διαιρέσεων που εκδηλώνονται μεταξύ της ψυχής και του σώματος, και στην αποκατάσταση της αρμονίας μεταξύ τους (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ).

Η σωφροσύνη αποτελεί πύλη τής αγάπης (Πρβλ. ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, *Αγάπης εκατοντάς*). Είναι επίσης βασική προϋπόθεση τής πνευματικής γνώσης (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ). Γενικά, η συγκεκριμένη αρετή εμφανίζεται ως μία από τις σπουδαιότερες πηγές αγιασμού τού ανθρώπου (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ). Ιδιαίτερα μέσω αυτής το Άγιο Πνεύμα (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ) και ο Χριστός (ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*) κάνουν την καρδιά τού ανθρώπου κατοικητήριό τους· και ο τελευταίος ομοιώνεται όχι μόνο προς τους αγγέλους, αλλά και τον ίδιο το Θεό (ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*).

Από τότε πλέον, η σωφροσύνη εμφανίζεται ως πηγή πνευματικών ηδονών ασύγκριτα ανώτερων από τις αισθητές, τις οποίες και εγκαταλείπει όποιος την απέκτησε (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ).

Η θεραπευτική της γαστριμαργίας: Η εγκράτεια

Η θεραπευτική ενέργεια που αποσκοπεί στην ίαση του ανθρώπου από τα πνευματικά νοσήματά του καλείται πρωτίστως να καταγίνεται με το πάθος της γαστριμαργίας για δύο λόγους: αφενός μεν γιατί το συγκεκριμένο πάθος είναι το πιο αδρό και πρωτόγονο, αφετέρου δε γιατί η νίκη πάνω σ' αυτό αποτελεί, σε μεγάλο βαθμό, προϋπόθεση για την επιτυχή έκβαση του αγώνα και εναντίον των υπόλοιπων. Γι' αυτό και ο Άγιος Γρηγόριος Μέγας γράφει ότι κανένα δεν μπορεί ν' αποκτήσει πλεονέκτημα στον πνευματικό αγώνα, αν έχει κυριαρχήσει πάνω του ο εχθρός με την (τεχνητή) απόκρυψη [Σ.τ.μ.: Δηλαδή το καμουφλάζ] των γαστρονομικών επιθυμιών. Είναι άπατη να θέλεις να δώσεις μάχη εναντίον δυνάμεων που απέχουν πολύ, πτοείσαι και τα χάνεις από αυτές που είναι εντελώς δίπλα σου [...]. Ωρισμένοι που αγνοούν ποια τακτική ν' ακολουθήσουν στον αγώνα τους παραθεωρούν (το) να νικήσουν τη γαστριμαργία τους και ρίχνονται απερίσκεπτα στους πνευματικούς αγώνες: δεν εγκαταλείπουν μερικές φορές την πραγμάτωση σημαντικών στόχων που απαιτούν ισχυρό χαρακτήρα, αλλά κυριευμένοι από την κοιλιοδουλία, τα θέληττρα της σάρκας τούς οδηγούν στην απώλεια κάθε οφέλους που είχαν αποκομίσει με θάρρος και καρτερία (ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΜΕΓΑΣ, ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ).

1) Μελετώντας το πάθος της γαστριμαργίας, είδαμε ότι συνίσταται κυρίως στην επιθυμία των εδεσμάτων, όχι με στόχο τη θρέψη αλλά την ηδονή που προσφέρουν και μάλιστα, [ότι] αυτή επιζητείται είτε με το τέχνασμα της ποσότητας είτε με την πρόφαση της ποιότητας. Το γεγονός όμως αυτό και στις δύο περιπτώσεις αποτελεί αληθινή διαστροφή της θρεπτικής λειτουργίας και μάλιστα μεταστροφή της εντελέχειάς της. Η θεραπευτική της γαστριμαργίας και η απόκτηση της αντίστοιχης αρετής, δηλ. της εγκράτειας (κατανοούμενης στη στενή έννοιά της: Η λέξη «εγκράτεια» χρησιμοποιείται σχεδόν αποκλειστικά με τη στενή έννοια της αρετής που είναι αντίθετη ειδικά στο πάθος της γαστριμαργίας, από ορισμένους συγγραφείς και Πατέρες, ιδιαίτερα τον ΕΥΑΓΓΡΙΟ και τον Άγιο ΒΑΡΣΑΝΟΥΦΙΟ), που αντιτίθεται στη γαστριμαργία, σημαίνουν καταρχήν τη διαδικασία επιστροφής στο συγκεκριμένο τρόπο ζωής: με άλλα λόγια, στη λήψη της τροφής αποκλειστικά «δια την χρείαν», δηλαδή με μοναδικό σκοπό την εξασφάλιση και τη στήριξη της ζωής και τη διατήρηση ή την αποκατάσταση της σωματικής υγείας, αποφεύγοντας αφενός μεν κάθε αναζήτηση αισθητής ηδονής αφετέρου δε κάθε υπερβολή σε αναφορά με την αυστηρή ανάγκη (Η διδασκαλία όλων των Πατέρων συγκεφαλαιώνεται ουσιαστικά στις συγκεκριμένες αρχές. Βλ. για παράδειγμα: ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, ΙΩΑΝΝΗΣ ΓΑΖΗΣ, ΕΥΑΓΓΡΙΟΣ, ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΜΕΓΑΣ). Έτσι ο Μέγας Βασίλειος γράφει: «[...][δει] φυλάσσειν καί ούτω τόν της εγκρατείας σκοπόν: τοις μὲν ευτελεστέροις καί αναγκαίοις προς τό ζην μέχρι της χρείας προσδιατρίβοντα, καί εντούτοις τού κόρου τό βλαβερόν εκκλίνοντα, των δέ προς ηδονήν καθόλου απεχόμενον». Και στην ερώτηση: «Πώς η εγκράτεια μαραίνει την επιθυμίαν;» ο Άγιος Μάξιμος απαντά με τον ίδιο

τρόπο: «Επειδή απέχεσθαι ποιεί πάντων των μή χρείαν εκπληρούντων, αλλ' ηδονήν εμποιούντων· καί ουδενός μετέχειν ποιεί, πλην προς τό ζην αναγκαίων· ουδέ τά ηδέα διώκειν αλλά τά ωφέλιμα, καί συμμετρειν δέ τή χρεία τά βρώματα καί τά πόματα» (Βλ. επίσης ΔΙΑΔΟΧΟΣ ΦΩΤΙΚΗΣ, Λόγος ασκητικός).

Η θεραπευτική της γαστριμαργίας και η εφαρμογή της εγκράτειας δεν θα έπρεπε λοιπόν να (περι)ορίζονται (σε) ως μία καθαρή και απλή αποχή από την τροφή. Δεν πρόκειται λοιπόν ν' απέχουμε από την τροφή, - ο Μέγας Βασίλειος υπενθυμίζει ως προς αυτό ότι «παν κτίσμα Θεού καλόν [έστι]» και επομένως δε θα μπορούσε να είναι απόβλητο, αλλά να τη λαμβάνουμε απαθώς (ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ). Δεν πρόκειται επίσης να μισήσουμε την τροφή, αλλά μόνο τις εμπαιθείς επιθυμίες, τις σχετικές προς αυτή. Ο Άγιος Διάδοχος Φωτικής γράφει σαφέστατα: «Πάσας μέν τάς αλόγους επιθυμίας, ούτω δει μισείν τους αγωνιζομένους, ώστε εις έξιν τό προς αυτά μίσος κτήσασθαι. Τήν δέ επί των βρωμάτων εγκράτειαν, ούτως εχρήν διατηρείν, ίνα μή εις βδέλυξίν τινος αυτών έλθη τίς ποτε. Τούτο γάρ καί επικατάρατόν εστι καί δαιμονιώδες όλον».

Ο αγώνας εναντίον τού πάθους επαληθεύεται κυρίως με την απάρνηση της αισθητής ηδονής που το υποκινεί και το τρέφει. Η αποποίηση αυτή πραγματώνεται κατά πρώτο λόγο με την αποφυγή της «συνάντησης» μαζί του σε ειδικές, έκτακτες περιπτώσεις και με την άρνηση της επιζήτησης των ευχάριστων εδεσμάτων (ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, *Διδασκαλία*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*). Η δυσκολία όμως έγκειται στο γεγονός ότι η ηδονή είναι φυσικά συνδεδεμένη με τη θρεπτική λειτουργία. Πρέπει λοιπόν να καταβάλλουμε σκληρή προσπάθεια, όπως συμβουλεύει ο Άγιος Γρηγόριος ο Μέγας, ώστε ν' αποσυνδέσουμε την ηδονή της ανάγκης και να μη την επισυνάψουμε στην πρώτη μορφή (ηδονής). Με το ίδιο νόημα και ο Άγιος Γρηγόριος Νύσσης γράφει: «Ίνα ούν μή τούτο γένηται, κανόνι χρηστέον τούτω προς τόν ίδιον βίον τω σώφρονι, τω μήποτε προσθέσθαι τινί κατά ψυχήν, ω δέλεάρ τι ηδονής παραμέμικται, καί πρό γε πάντων τήν επί της γεύσεως ηδονήν διαφερόντως φυλάττεσθαι [...] Ως αν ούν μάλιστα γαληναίον ημίν διαμένοι τό σώμα, μηδενί τών εκ του κόρου παθημάτων επιθολούμενον, προνοητέον της εγκρατεστέρας διαγωγής μέτρον καί όρον της απολαύσεως ού τήν ηδονήν, αλλά τήν εφ' εκάστου χρείαν ορίζειν. [...] Ει δέ τή χρεία καί τό ηδύ πολλάκις συγκαταμέμικται [...] ουκ απωστέον την χρείαν διά τήν επακολουθούσαν απόλαυσιν· ούτε μήν κατά τό προηγούμενον μεταδιωκτέον [Σ.τ.μ.: Ν' αναζητείται επίμονα], τήν ηδονήν, αλλ' εκ πάντων εκλεγομένους το χρήσιμον υπεροράν προσήκει τού τάς αισθήσεις ευφραίνοντος». Στο σημείο αυτό είναι προφανές ότι το αληθινά βλαβερό δεν είναι η ηδονή καθεαυτή αλλά η αναζήτησή της και η προσκόλληση στα στοιχεία που συνιστούν το πάθος. Να γιατί ο Άγιος Ιωάννης Κασσιανός επισημαίνει ότι η απόλαυση που βρίσκουμε με φυσικό τρόπο στην τροφή δεν είναι ουσιαστικό κακό' αν δεν συνοδεύεται από την ακράτεια [...] ή κάποια άλλη κακία, δεν μπορούμε να πούμε ότι αποτελεί κακό. Στην κυριολεξία, λοιπόν, η εγκράτεια συνιστά, περισσότερο από την αποχή από την ηδονή, τη μη αναζήτηση και τη μη προσκόλληση σ' αυτή και βασικότερα την περιφρόνησή [Σ.τ.μ.: Με την έννοια να μην την προσέχουμε] της. Στο πνεύμα αυτό, ο Αββάς Ποιμήν συμβουλεύει: «Τρώγε χωρίς να τρως, πίνε χωρίς να πίνεις» (ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, Συλλογαί διάφοροι, *αιθιοπική*).

Καθώς η γαστριμαργία δεν αφορά μόνο στην ποιότητα των τροφών, αλλά και στην ποσότητα επίσης, οι Πατέρες συμβουλεύουν ταυτόχρονα ν' αποφεύγουμε κάθε υπερβολή (ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΚΑΙΣΑΡΕΙΑΣ, *Όροι κατά πλάτος*, ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, *Διδασκαλία*) και δίνουν ως πρακτική αρχή εφαρμογής, όταν τρώγουμε και πίνουμε (Πρβλ. ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΚΑΙΣΑΡΕΙΑΣ, *Όροι κατά πλάτος*, ΕΥΑΓΓΡΙΟΣ, *Λόγος πρακτικός*, ΒΑΡΣΑΝΟΥΦΙΟΣ, *Επιστολή*), να μη φθάνουμε στον κορεσμό και να παραμένουμε πάντα λίγο πεινασμένοι και διψασμένοι (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ, ΗΣΑΪΑΣ ΑΝΑΧΩΡΗΤΗΣ, *Ασκητικόν*). Ο Άγιος Ιωάννης Κασσιανός παρατηρεί σχετικά ότι ο γενικός κανόνας που ακολουθείται σ' ό,τι αφορά την εγκράτεια είναι να τρώγουμε όσο χρειάζεται για να θρέψουμε το σώμα, όχι αρκετά όμως για να χορτάσουμε. Και αλλού σημειώνει, ότι η γνώμη των Πατέρων είναι επαρκώς τεκμηριωμένη και

αποδεδειγμένη από την πείρα: μέτρο της εγκράτειας αποτελεί ο περιορισμός που επιβάλλεται στην ποσότητα της τροφής· και η τελείωση της συγκεκριμένης αρετής, στην οποία πρέπει να τείνουμε είναι η ίδια για όλους: να σταματήσουμε το φαγητό στην ποσότητα που μας χρειάζεται ώστε να στηρίζουμε το σώμα μας παραμένοντας ακόμη πεινασμένοι. Και ο Άγιος Ιωάννης Γάζης διδάσκει παρόμοια: «Οι Πατέρες λέγουσι περί του μέτρου της εγκρατείας, τό είναι παραμικρόν, [Σ.τ.μ. Να είναι λίγο, να είναι μικρή η ποσότητα] είτε από του φαγείν είτε από του πιείν, τούτ' έστι πεπληρωμένην τήν κοιλίαν μή έχοντα».

Η αποφυγή της βρώσης μέχρι κορεσμού συμβάλλει στον εξοστρακισμό της αισθητής ηδονής, της οποίας η αναζήτηση οδηγεί στην υπέρβαση των ορίων τού αναγκαίου (Πρβλ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΜΕΓΑΣ)· συντελεί επίσης στην παράκαμψη των ανεπιθύμητων επιπτώσεων στην ψυχική κατάσταση και στην υπερνίκηση των δυσκολιών που προβάλλονται στην πνευματική ζωή από την υπερβολικά άφθονη βρώση και πόση. Το να μη κορέσουμε την πείνα και τη δίψα επιτρέπει αντίστροφα, να επωφεληθούμε από ορισμένα θετικά αποτελέσματα της νηστείας, αν και στο σημείο αυτό δεν πρόκειται για τη νηστεία με την αυστηρή της σημασία (Πρβλ. ΔΙΑΔΟΧΟΣ ΦΩΤΙΚΗΣ, *Λόγος ασκητικός*). Ο Άγιος Ιωάννης Κασσιανός συνιστά κανείς [...] να μη τρώγει για την ικανοποίηση και τον κορεσμό. Πράγματι, δεν είναι μόνο η ποιότητα, αλλά επίσης και η ποσότητα των τροφών που εξασθενεί το σφρίγος της καρδιάς, (επι)βαρύνει το νου όσο και το σώμα και υποδαυλίζει την καιομένη εστία των κακιών. Αυτό συμβαίνει, συνεχίζει ο Άγιος Κασσιανός, γιατί ο νους παραφορτωμένος από το φαγητό, αδυνατεί πλέον να τηρήσει τον κανόνα τής διάκρισης [...]· το υπερβολικό φαγητό τον κάνει να κλυδωνίζεται και να χάνει τη σταθερότητά του.

Εάν ο κανόνας της μη επιδίωξης της ηδονής δεν δημιουργεί κάποιο πρόβλημα, εκείνος που αναφέρεται στον περιορισμό στα όρια τού χρήσιμου, στον αυτοπεριορισμό στο αναγκαίο, στη διατήρηση του ορθού μέτρου δεν συμβαδίζουν μ' αυτόν, καθώς οι έννοιες αυτές είναι σχετικές για τον καθένα. Ο Μέγας Βασίλειος παρατηρεί ότι είναι αδύνατο να οριστεί ένα πρότυπο καθολικής ισχύος: «Επί δε των βρωμάτων, ώσπερ αι χρείαι άλλαι άλλων εισί, κατά τε ηλικίας καί επιτηδεύματα, καί προς τήν του σώματος έξιν οικείως διαιρούμεναι, ούτω δή και τό μέτρον της χρήσεως διάφορον, καί ο τρόπος. Ώστε ενί μέν κανόνι πάντα περιλαμβάνεσθαι τους εν τη γυμνασία τής ευσεβείας αδύνατον [...]», και υπενθυμίζει γι' αυτό το χωρίο των Πράξεων: «Διεδίδοδο εκάστω καθότι αν τις χρείαν είχεν» (Πράξ. 2, 45) (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ). Το ερώτημα αρχίζει από τη στιγμή που θα μάθεις πώς ορίζεται το μέτρο τού χρήσιμου και του αναγκαίου: πού σταματάει το αναγκαίο, πού αρχίζει η υπερβολή; Στις παρούσες συνθήκες επαφίεται στη συνείδηση του καθενός η αξιολόγηση περί του πρακτέου για την περίπτωση του. Γι' αυτό και ο Άγιος Ιωάννης Κασσιανός παρατηρεί ότι οφείλουμε ν' αναζητούμε την τελείωση της εγκράτειας [...] καταρχήν μέσα από τη μαρτυρία τής συνείδησης· αυτή καλείται να εκδηλώσει τη διάκριση που είναι εντελώς απαραίτητη (Πρβλ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΜΕΓΑΣ). Στη σημασία αυτής της διάκρισης επιμένει ο Άγιος Δωρόθεος Γάζης: «Έκαστος ουν θέλων καθαρισθήναι από των αμαρτιών [...], θέλει πρώτον μεν φυλάττειν αυτόν από αδιαφορίας βρωμάτων [Σ.τ.μ.: Αφορά στην έλλειψη διάκρισης σχετικά με τις τροφές. Ο άνθρωπος καταναλώνει αδιάκριτα κάθε τροφή, θεωρώντας ότι όλες είναι το ίδιο]. Η γαρ αδιαφορία τών βρωμάτων, καθώς λέγουσιν οι Πατέρες, γεννά τω ανθρώπω πάν κακόν». Πράγματι, αναφέρεται στον προσδιορισμό, του εάν η τρέχουσα κατάσταση του σώματος ευνοεί την αγιοπνευματική ζωή ή συνιστά εμπόδιο γι' αυτήν. Τα εμπόδια είναι αφενός μεν μια ισχυρότατη δύναμη του σώματος αφετέρου δε μια εντονότατη αδυναμία, που αποτελούν τα δύο άκρα και πρέπει ν' αποφευχθούν. Αρμόζει λοιπόν να τρέφεται περισσότερο το σώμα, αν δείχνει άπειρο ν' ασκεί το ρόλο του στην πνευματική ζωή κι αν, αντί να ενισχύει και να στηρίζει την ψυχή, την εξασθενεί, τη θλίβει και την εξουθενώνει· αν διασπά την προσοχή της, αντί να τη διεγείρει και να την προκαλεί. Αντίστροφα, πρέπει να περιστέλλεται η διατροφή του, αν με την υπέρμετρη δύναμή του, (επι)βαρύνει την ψυχή και ευνοεί την ανάδυση και την ανάπτυξη λογισμών και εμπαθών κινήσεων (Πρβλ. ΔΙΑΔΟΧΟΣ ΦΩΤΙΚΗΣ, *Λόγος ασκητικός*,

ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΜΕΓΑΣ). Ο Άγιος Υπάτιος διδάσκει: «*Ἄλλ' απαγγέλλομεν τὴν κυβέρνησιν τῷ σώματι προσφέρειν, ἵνα μὴτε καταβαρυνθῆ ἐδέσμασι καὶ τὴν ψυχὴν κατασπάσῃ εἰς ἀμαρτίας, μὴτε πάλιν ἐκπιεσθῆ καὶ καταπέση καὶ ἐμποδίσῃ εἰς τὰ πνευματικὰ τὴν ψυχὴν. Οφείλει δε ἡ ψυχὴ δουλαγωγεῖν τὸ σῶμα, ἵνα ὅταν ἀτονήσῃ, μικρὸν αὐτῷ ἐπιδώσῃ [Σ.τ.μ.: Εἰσφέρει, συνεισφέρει] καὶ ὅταν πάλι στρηνιά [Σ.τ.μ.: Ἀσωτεύει, τρυφά] ἐπισφίγῃ» (ΚΑΛΛΙΝΙΚΟΣ, *Βίος Υπατίου*). Στο ἴδιο πνεῦμα κινούμενος, ὁ Άγιος Δωρόθεος Γάζης προσδιορίζει με ἀκρίβεια: «*Τὸ κατὰ χρεῖαν φαγεῖν ἐστίν, ὅταν ὀρίζει τις ἐαυτῷ πόσον λαβεῖν τῆς ἡμέρας καὶ βλέπει εἰ ἐβάρησεν αὐτὸν ἐκεῖνο ὁ ὠρίσε, καὶ χρήζει ἐπάραι [Σ.τ.μ.: Χρειάζεται ν' ἀφαιρέσει κάτι] μικρὸν ἐξ αὐτοῦ καὶ ἐπαίρει, ἢ οὐκ ἐβάρησεν αὐτὸν, οὐκ ἐστάθη δέ ἐπ' αὐτῷ τὸ σῶμα αὐτοῦ, καὶ χρήζει προσθεῖναι ἄλλο μικρὸν, καὶ προστιθεῖ μικρὸν. Καὶ οὕτως δοκιμάζει καλῶς τὴν χρεῖαν αὐτοῦ, καὶ στοιχεῖ λοιπὸν τῷ ὠρισμένῳ, οὐ διὰ τὴν ἡδονήν, ἀλλὰ σκοπῶ του στήσαι τὴν δύναμιν του σώματος αὐτοῦ».**

2) Μελετώντας τὸ πάθος τῆς γαστριμαργίας, εἶδαμε ὅτι ὁ παθολογικὸς του χαρακτήρας προκύπτει ὄχι μόνον ἀπὸ τὸ γεγονὸς ὅτι συνιστᾶ διαστροφή καὶ παρά φύσιν χρῆση τῆς θρεπτικῆς λειτουργίας, ἀλλὰ ἐπίσης καὶ κυρίως ἀπὸ τὸ γεγονὸς ὅτι ἐκτρέπει καὶ ἀπομακρύνει τὸν ἄνθρωπο ἀπὸ τοῦ Θεοῦ. Εἶδαμε με ποιο τρόπο συνιστᾶ κατὰ βάθος εἰδωλολατρικὴ στάση: ὁ ἄνθρωπος καθίστα τις λειτουργίες τῆς γεύσης καὶ τῆς πέψης κέντρο τῆς ὑπαρξῆς του καὶ τὴν ικανοποίησή του θέμα ἐνασχόλησης καὶ μέριμνας. Καὶ ὀρισμένες φορές μάλιστα τις ἀνάγει σ' ἓνα ἀπὸ τοὺς βασικοὺς στόχους τῆς ζωῆς του, δίνοντας σ' αὐτὲς τὴ θέση που φυσικὰ πηγαίνει στο Θεό.

Ἡ θεραπευτικὴ τῆς γαστριμαργίας δὲν εἶναι δυνατόν νὰ συνίσταται στο σημεῖο αὐτὸ παρά μόνον στη μεταστροφή καὶ τὴν ἀλλαγὴ στη στάση ζωῆς που ἐπιτρέπει στον ἄνθρωπο νὰ δώσει καὶ πάλι τὴν πρώτη θέση στην ἐπιθυμία τοῦ Θεοῦ καὶ στην προσοχὴ τοῦ Θεοῦ. Του δίνει τὴ δυνατότητα ν' ἀναγνωρίσει ὅτι ὁ Θεὸς ἀποτελεῖ γι' αὐτὸν τὸ μόνον ἀπόλυτο, τὸν μοναδικὸ ἀληθινὸ σκοπὸ τῆς ὑπαρξῆς του, Αὐτὸν στον Ὁποῖο ἀνήκει «*πάσα δόξα, τιμὴ καὶ προσκύνησις*», καὶ ὅτι τὰ πνευματικὰ ἀγαθὰ που λαμβάνει ἀπὸ Αὐτὸν εἶναι τὰ μοναδικὰ που ἀρμόζουν ἀληθινὰ στη φύσιν του καὶ εἶναι τέλεια. Νὰ γιατί ὁ Άγιος Ἰωάννης Κασσιανὸς λέγει ὅτι με τὴν ἐπιθυμία τῆς τελειότητος ὁ ἄνθρωπος ἀγωνίζεται σκληρὰ νὰ μειώσει τὴν ὀρμὴ τῆς βρώσης· καὶ συνεχίζει, λέγοντας ὅτι δὲν εἶναι δυνατόν νὰ ἐλευθερωθεῖ ἀπὸ τὴν ὑποδούλωσιν στη σάρκα καὶ νὰ νικήσῃ τὸ πάθος με τὴ συγκέντρωση του βλέμματός του στα πνευματικὰ. Καὶ προσδιορίζει ὅτι πραγματικὰ, οὐδέποτε θὰ μπορέσουμε νὰ περιφρονήσουμε τὴν ἡδονὴ τῶν ἐπίγειων βρωμάτων, ἀν ὁ νους μας δὲν προσκολλάται στη θεῖα θεωρία καὶ δὲν βρίσκει τὴν εὐτυχία του μᾶλλον στην ἀγάπῃ τῆς ἀρετῆς καὶ τὸ κάλλος τῶν θείων βρωμάτων. Καὶ ὁ Άγιος Βαρσανούφιος παρατηρεῖ ὅτι ἐκεῖνος που «*τὰ ἄνω ζητεῖ, τὰ ἄνω φρονεῖ [καὶ] τὰ ἄνω μελετᾷ*» «*οὐ δύναται αὐτὸν λαθεῖν τὸ πόσον δεῖ ἐσθίειν*», με ἄλλα λόγια δὲν ἐκδηλώνει καμιά προσκόλλησιν οὔτε ἐστιάζει τὴν προσοχὴ του στην τροφή.

Με τὴν εὐχαριστία του στο Θεό γιὰ τὴν τροφή που του παρέχει, ὁ ἄνθρωπος ἐκδηλώνει τις ὀφειλόμενες, τιμὴ καὶ λατρεία στον ἓνα Θεὸ καὶ ἔχει τὴ δυνατότητα νὰ θέσῃ τέρμα στο πάθος. Εἶδαμε ὅτι πραγματικὰ στο πάθος τῆς γαστριμαργίας, ἀπολαμβάνει τις τροφές ἔξω ἀπὸ το Θεό, τις θεωρεῖ αὐτόνομα καὶ τις θέτει ἀποκλειστικὰ στην ὑπηρεσία τῆς δικῆς του ἡδονῆς. Επομένως οἱ τροφές εἶναι κτίσμα (ἀμεσο ἢ ἔμμεσο) τοῦ Θεοῦ καὶ δωρεὰ Του στους ἀνθρώπους· γι' αὐτὸ δὲν ἔχουν ἀξία ὅταν αὐτονομούνται, ἀλλὰ μόνον δια τοῦ Θεοῦ καὶ προορίζονται γιὰ εὐχαριστιακὴ μετάληψη [Σ.τ.μ.: Νὰ καταναλώνονται μετ' εὐχαριστίας]. Γι' αὐτὸ τὸ λόγο ὁ Ἀπόστολος Παῦλος διδάσκει ὅτι «*ὁ Θεὸς [τα] ἔκτισεν εἰς μετάληψιν μετὰ εὐχαριστίας τοῖς πιστοῖς καὶ ἐπεγνωκόσι τὴν ἀλήθειαν*» (Α' Τιμ. 4,3). Ὁ ἄνθρωπος θεραπεύεται ἀπὸ τὸ πάθος καὶ ξαναβρίσκει τὴν ἐνάρετην στάση ζωῆς με στροφή τῆς διάθεσός του: παύει νὰ θεωρεῖ τὴν τροφή αὐτόνομα καὶ νὰ τὴ θέτει στην ὑπηρεσία τῆς δικῆς του ἡδονῆς· τῶρα πλέον τὴ θεωρεῖ «*ἐν τῷ Θεῷ*», τὴν ἀναφέρει σ' Αὐτὸν καὶ Τον εὐχαριστεῖ. Νὰ γιατί, ὁ Ἀπόστολος Παῦλος συμβουλεύει: «*Εἴτε οὖν ἐσθίετε εἴτε πίνετε εἴτε τι ποιεῖτε, πάντα*

εις δόξαν Θεού ποιείτε» (Α' Κορ. 10, 31) (Πρβλ. ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΚΑΙΣΑΡΕΙΑΣ, *Όροι κατά πλάτος*, ΔΙΑΔΟΧΟΣ ΦΩΤΙΚΗΣ, *Λόγος ασκητικός*, ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ, *Διδασκαλία*). Μεταλαμβάνοντας λοιπόν των τροφών ο άνθρωπος, τις αγιάζει (πρβλ. Α' Τιμ. 4, 5), και διαμέσου αυτών, όλο τον κτιστό κόσμο που αντιπροσωπεύουν. Ταυτόχρονα και ιδιαίτερα αγιάζεται και ο ίδιος, και όχι μόνο εξαφανίζει το φράγμα που η γαστριμαργία έθετε ανάμεσα σ' αυτόν και το Θεό, αλλά ενώνεται ακόμη περισσότερο με το Θεό κάθε φορά που Τον ευχαριστεί.

Η γαστριμαργία δεν πηγάει από τις ανάγκες τού σώματος, αλλά από κάποιες επιθυμίες που προέρχονται από την καρδιά, δηλαδή τον έσω άνθρωπο. Συνίσταται σε συγκεκριμένη στάση έναντι των τροφών και σε ιδιαίτερο τρόπο θεώρησης της διατροφής. Στην ουσία σημαίνει την αναζήτηση της ηδονής που σχετίζεται με την ποιότητα ή και την ποσότητα των τροφών· η επίμονη αυτή προσπάθεια οδηγεί συχνά τον άνθρωπο στην υπερβολική κατανάλωση τροφής, δηλαδή πέρα και από τις ανάγκες του ακόμη. Γι' αυτό ο αγώνας κατά του πάθους και η θεραπεία του περνούν, όπως είδαμε, από τη διάκριση, καθώς επίσης και από την κυριαρχία επί των λογισμών (Σχετικά με το τελευταίο αυτό σημείο, βλ. για παράδειγμα ΙΩΑΝΝΗΣ ΓΑΖΗΣ, *Επιστολή*, 161.163) που είναι ισοδύναμη της νήψης (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ, ΙΩΑΝΝΗΣ ΓΑΖΗΣ).

Από την άλλη πλευρά όμως, η γαστριμαργία είναι αναμφίβολα «σωματικό πάθος», δηλαδή έχει άμεση και ουσιαστική σχέση με το σώμα, όχι μόνο γιατί απαιτείται η μεσολάβησή του προκειμένου να εκδηλωθεί το πάθος, αλλά και επειδή συμβάλλει στην υποκίνησή του. Επομένως όλα αυτά τα πάθη, [Σ.τ.μ.: Αυτά που ανήκουν στην ομάδα των σωματικών παθών] σύμφωνα με τον Άγιο Ιωάννη Κασσιανό, θεραπεύονται μόνο με διπλή θεραπεία (ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ). Με άλλα λόγια, η θεραπευτική στην πράξη στο επίπεδο της ψυχής οφείλει να συμπληρωθεί με μια θεραπευτική που εφαρμόζεται σ' αυτό το ίδιο το σώμα. Γράφει σχετικά ο Άγιος Ιωάννης Κασσιανός ότι η γαστριμαργία και η πορνεία [...] πολλές φορές αφυπνίζονται, χωρίς να συμμετέχει η βούληση, αλλά με την υποκίνηση της σάρκας, που διεγείρει τις αισθήσεις· για να πετύχουν το στόχο τους όμως, χρειάζονται ένα εξωτερικό αντικείμενο και φθάνουν σε αποτέλεσμα με τη βοήθεια κάποιας ενέργειας του σώματος [...]. Ακριβώς επειδή ολοκληρώνονται με την αρωγή της σάρκας, τα δύο αυτά κακά (ο συγγραφέας υπενθυμίζει την πορνεία ταυτόχρονα με την γαστριμαργία), απαιτούν ειδικότερα, πέρα από την πνευματική θεραπευτική της ψυχής και την εφαρμογή της εγκράτειας στο σώμα. Αναφερόμαστε δηλαδή σ' αυτό που προηγουμένως ονομάσαμε σωματική άσκηση. Να γιατί οι νηστείες, οι αγρυπνίες, η σωματική εργασία (ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*) μπορούν ανάλογα με τις περιστάσεις και τα συμβάντα να συμβάλλουν στη θεραπεία της γαστριμαργίας.

Η ανάγνωση της Αγίας Γραφής (ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ), και η μνήμη του θανάτου (ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*) αποτελούν πολύτιμα ενισχυτικά της θεραπείας. Και, όπως στην πάλη εναντίον όλων των υπόλοιπων παθών, η κατάνυξη της καρδιάς διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο, καθώς, βέβαια και η προσευχή. Με την κατάνυξη, ο άνθρωπος κλαίει για τις πτώσεις του ενώπιον του Θεού, απεμπλέκεται από το πάθος και εκδηλώνει τη βούληση να το απαρνηθεί (ΙΩΑΝΝΗΣ ΓΑΖΗΣ, *Επιστολή*, ΒΑΡΣΑΝΟΥΦΙΟΣ, *Επιστολή*). Με την προσευχή αιτείται τη βοήθεια του Θεού. Ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης, μέσα από μια προσωποποίηση εμφανίζει τη γαστριμαργία ν' αποκρίνεται: «Ο κτησάμενος Παράκλητον, τούτω εντυγχάνει [Σ.τ.μ.: Ικετεύει, θερμοπαρακαλεί] κατ' εμού· Κακείνος δυσωπηθείς, εμπασθώς ουκ εά με ενεργείν». Τούτο συμφωνεί με την διαβεβαίωση του Αποστόλου Παύλου ότι η εγκράτεια αποτελεί «καρπών τού [Αγίου] Πνεύματος» (Γαλ. 5, 23).

Μελετώντας το πάθος της γαστριμαργίας, είδαμε, ότι αποτελεί την πηγή πολλών κακών, τόσο για την ψυχή όσο και για το σώμα τού ανθρώπου. Οι Πατέρες τη θεωρούν ως «προστάτην [Σ.τ.μ.: Επικεφαλής και εισαγωγική] των κακών ημών πολεμίων» (ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ,

Κλίμαξ) και ως «πάντων των κατ' αρετήν γεννημάτων αναιρετικών» (ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, *Προς Θαλάσσιον*) [Σ.τ.μ.: Καταστροφέας όλων των καρπών της αρετής]. Εναπόκειται σ' εκείνον, η πρακτική εφαρμογή της αρετής της εγκράτειας ώστε να επιτρέπει την απόκρουση των συγκεκριμένων ασθενειών (ΚΑΛΛΙΝΙΚΟΣ, *Βίος Υπατίου*) και παθών (Πρβλ. ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, *Αγάπης εκατοντάς*, Ο ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΝΑΖΙΑΝΖΗΝΟΣ συμβουλεύει: «Γαστήρ μέτρα φέρουσα τάχ' άν πάθεις ανάσση») και αντίστροφα να γίνεται «υγείας πρόξενος» (ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΚΑΙΣΑΡΕΙΑΣ, *Όροι κατά πλάτος*) και αρχή πλήθους αγαθών (ΚΑΛΛΙΝΙΚΟΣ, *Βίος Υπατίου*) και αρετών (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Περί παρθενίας*, ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΝΥΣΣΗΣ, *Ασμα ασμάτων-ομιλία*).

Παρατηρήσαμε καταρχήν ότι η γαστριμαργία θέτει σειρά εμποδίων στην πνευματική ζωή, καθώς έχει ως αποτέλεσμα να βυθίζει την ψυχή στη χαλνωση, να παχύνει και να βαρύνει το νου, να επιβραδύνει τις κινήσεις του, εμποδίζοντάς τον να κάνει τον αγώνα του όπως πρέπει, μειώνοντας και αλλοιώνοντας την ικανότητα διάκρισης και δυσκολεύοντας την προσευχή. Η εγκράτεια επιτρέπει την άρση των εμποδίων (Πρβλ. ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΚΑΙΣΑΡΕΙΑΣ, *Όροι κατά πλάτος*, ΚΑΛΛΙΝΙΚΟΣ, *Βίος Υπατίου*) και μετά από αυτή καταλήγει εις «την των ψυχικών διακονημάτων ευκολίαν» (ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΝΥΣΣΗΣ, *Περί παρθενίας*). Ιδιαίτερα αυξάνει τη νήψη και το δυναμισμό τού νου, ενισχύει τις ικανότητες διάκρισης και αντίληψης (ΚΑΛΛΙΝΙΚΟΣ, *Βίος Υπατίου*) και ευνοεί την κατάνυξη και την προσευχή (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*).

Είδαμε επίσης ότι η γαστριμαργία υποκινεί και τρέφει πολλά πάθη, στην πρώτη σειρά των οποίων βρίσκεται η πορνεία. Η εγκράτεια οδηγεί στο «τα πάθη τού σώματος δαμάζειν» (ΚΑΛΛΙΝΙΚΟΣ, *Βίος Υπατίου*) και τελικά επιτρέπει στον άνθρωπο να τα περικόψει (ΕΥΑΓΓΡΙΟΣ, *Λόγος πρακτικός*, ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΚΑΙΣΑΡΕΙΑΣ, *Όροι κατά πλάτος*), συνεισφέρει επίσης στη μείωση των ψυχικών παθών και ιδιαίτερα της κενοδοξίας (ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*), της υπερηφανίας και της φιλαυτίας (ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, *Αγάπης εκατοντάς*) και ευνοεί την επαναφορά των αντίθετων αρετών (ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, *Περί παρθενίας*): της εγκράτειας και της σωφροσύνης (ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΚΑΙΣΑΡΕΙΑΣ, *Όροι κατά πλάτος*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, *Κλίμαξ*, ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, *Λόγος ασκητικός*) σ' ό,τι αφορά στην πορνεία, και της ταπεινώσης σ' ό,τι άφορα την υπερηφάνια. Ενώ η γαστριμαργία υποκινεί και θρέφει πολλούς εμπαθείς λογισμούς, η εγκράτεια συντελεί στο «απαθή τον νουν διατηρήσαι προς τε τά πράγματα και προς τά τούτων νοήματα» (ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, *Αγάπης εκατοντάς*), στην αποκατάσταση της ησυχίας και της σταθερότητας στην ψυχή, στην κάθαρση της καρδιάς (Πρβλ. ΚΑΛΛΙΝΙΚΟΣ, *Βίος Υπατίου*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ, ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, *Αγάπης εκατοντάς*, ΗΣΥΧΙΟΣ ΙΕΡΟΣΟΛΥΜΙΤΗΣ, *Περί νήψεως*). Όλα αυτά βοηθούν τον άνθρωπο να επιτύχει την καθαρή προσευχή και να ξαναβρεί την αληθινή γνώση (Πρβλ. ΚΑΛΛΙΝΙΚΟΣ, *Βίος Υπατίου*, ΚΛΗΜΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΥΣ, *Στρωματείς*, ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, *Αγάπης εκατοντάς*).