

## **Η θεραπευτική της οργής: Η πραότητα και η υπομονή (Jean Claude Larchet)**

**Categories :** [ΘΕΟΛΟΓΙΑ](#)

**Date :** 1 Ιουνίου, 2009

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 μαινέσθαι 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 [τούτου] 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] μειοί». 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 δραστηριότητα 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 εκταράσσουσιν», υπογραμμίζει την ανάγκη να εξαλείψουμε τη συγκεκριμένη αιτία της νόσου· ο ίδιος επιβεβαιώνει ότι «ο μή

καταφρονών δόξης», «τάς τού θυμού προφάσεις κόπτειν ου δύναται». Από την πλευρά του ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος επιμένει στον **αιτιοπαθογενετικό ρόλο της υπερηφανίας** και στην ανάγκη αντιμετώπισής της: «Όταν δέ και νοσώμεν, διπλή τών λόγων η ανάγκη: μία μέν τό απαλλαγῆναι τῆς νόσου· δευτέρα δέ, απαλλαγέντας μή περιπεσεῖν 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 πολλῆς. Ταύτην ούν ανέλωμεν τήν αιτίαν, καί συνανήρηται καί τό νόσημα». Επομένως **η ταπείνωση συνιστά το αντίδοτο της κενοδοξίας και της υπερηφανίας**, όπως θα δούμε. **Για να θεραπευθούμε από την οργή, πρέπει λοιπόν ν' αποκτήσουμε την ταπείνωση**. Επειδή «**ο [θυμός] πάσης οιήσεως υπάρχει τεκμήριον**», «η επιστροφή πολλῆς δείται τῆς ταπεινώσεως», επισημαίνει ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης, που σημειώνει επιπλέον: η ταπείνωση οδηγεί στο «προκαταλαμβάνειν τόν πλησίον εν παροργισμοίς καί λύειν πρώτον τήν μήνιν». «Ως φωτός φανέντος υποχωρεῖ τό σκότος, ούτω καί εξ οσμῆς ταπεινώσεως πάσα πικρία καί θυμός εξαφανίζεται». Σ' ό,τι αφορά τον Άγιο Γρηγόριο Νύσσης γράφει (*Εἰς Μακαρισμούς*): «Οἶον μήτηρ τις είναι τῆς κατά τό πράον ἔξεως η τῆς ταπεινοφροσύνης κατάστασις. Εἰ γάρ υφέλοις τού ήθους τόν τύφον, καιρόν ουκ ἔχει τό κατά θυμόν εγγενέσθαι πάθος [Σ.τ.μ.: Η κατά λέξη απόδοση τῆς ίδιαις πρότασις του γαλλικού κειμένου είναι: «**Αν κλείσεις την πόρτα στην υπερηφανία, η οργή δεν βρίσκει τρόπο να μπει**»]. Ὑβρις γαρ και ατιμία τῆς τοιαύτης αρρώστιας τοίς οργισθείσιν αιτία γίνεται. Ατιμία δέ ουχ άπτεται τού εαυτόν ταπεινοφροσύνη παιδαγωγήσαντος». Και συνεχίζει: «Τό δέ ούτως ἔχειν ουδέν ἕτερον, ή εν ἔξει βαθεία τῆς ταπεινοφροσύνης εστίν είναι, ής κατορθωθείσης, ουδεμίαν είσοδον ο θυμός κατά τῆς ψυχῆς ἔξει». 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, ἔφεσις ατιμίας ακόρεστος», γράφει ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης, και συνεχίζει: «Αοργησία εστι, φύσεως ήττα εν αναισθησία ὕβρεων». Στη συγκεκριμένη προοπτική, **αυτός που εκστομίζει ὕβρεις, παίζει, χωρίς να το θέλει, το ρόλο του ιατρού της ψυχῆς**, όπως επισημαίνει ένας Γέροντας· εντοπίζει το σύνδεσμο τούτης της θεραπευτικῆς μ' εκείνες, που αναφέρθηκαν προηγουμένως, της απόκρουσης της ηδονῆς αφενός και της αγάπης αφετέρου: «**Αν ένας αδελφός σου σε προσβάλει ή σε 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 σε σένα τῆ φιληδονία**. Ἐτσι η οργή σου θά καταπραῦνθεί γιατί, κατά τους αγίους Πατέρες, η αγάπη αποτελεί το χαλινάρι της οργῆς» (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 καί αξιαγάστου τριάδος πρώτον μέν καί εξαίρετον, ατιμίας [Σ.τ.μ.: Η αρετή, όπου κάποιος δέχεται ύβρεις, προσβολές και περιφρόνηση, δίχως να οργίζεται] υποδοχή ασμενεστάτη, υπτίαις χερσί ψυχής προσδεχομένη καί περιπτυσσομένη, ως καταπαύουσα καί καταφλεγούσα νόσους ψυχής καί αμαρτίας μεγάλας. Δεύτερον δέ, θυμού παντός απώλεια καί 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 καί τού αληθινού πένθους τό δάκρυον, πάσαν τήν φλόγα τού θυμού καί της οξυχολίας κατασβεννύειν πέφυκεν». Ο Άγιος Συμεών επαναλαμβάνει την εικόνα αυτή: «Τίς δέ καθ' εκάστην πενθών οργίλως ζών διαμείνη καί μή πραύς γένηται; Ωσπερ γάρ φλόξ πυρός υπό ύδατος, ούτως υπό τού πένθους καί τών δακρύων ο θυμός της ψυχής σβέννυται: καί τοσούτον ως χρονίσαντά τινα εν τούτω εις ακινησίαν μετατεθήναι καί 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 δακρύω δέδεταί». 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 του οποίου 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 εικὴ ἔνοχος ἔσται τῇ 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 τὰς λύπας κινεῖν, ἀλλ' ἡ κατά του λοιδορήσαντος ἡμᾶς ὑπεροψία, καί ἡ ἐκάστου περὶ αὐτόν 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, ἀλλά τούτου πρώτον επιμελώμεθα, ως μηδέποτε αὐτόν προεκτρέχειν της διανοίας, ἔχωμεν δέ ὡσπερ ἵππον ὑπεζευγμένον ἡμῖν, καί οἶον χαλινῶ τινι τῷ λόγῳ καταπειθῆ» [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, ἡ εὐκαιρος σιωπή», «Ἀρχή μεν αοργησίας, σιωπή χειλέων εν ταραχῇ καρδίας», διδάσκει από την πλευρά του ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης, ο οποίος επιπλέον παρατηρεί: «Δι' ασθένειαν του εαυτού στόματος, [...] ἀκρατῶς προς θυμόν [έχει]» [Σ.τ.μ.: Η πρόταση αυτή προήλθε από τη σύνθεση δύο διαφορετικών ημιστιχίων στην ίδια παράγραφο (27 B1), 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 της 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 της 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 του 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 της **πικροχολίας**, της **μηνης** 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 της 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 μνηιείς 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, «οΐδε τό πάθος [τής οργής] πολλής δεόμενον τής ταχύτητος [Σ.τ.μ.: Οτι δηλαδή υπήρχε ανάγκη άμεσης χορήγησης του κατάλληλου φαρμάκου] καί καθάπερ σοφός ιατρός ου μόνον τά προφυλακτικά τών νοσημάτων τίθησιν, αλλά καί τά διορθωτικά· ούτω καί αυτός [Σ.τ.μ.: Ο Ιησούς Χριστός] ποιεί». Με το ίδιο νόημα ο Άγιος Ιωάννης Κασσιανός σχολιάζει την ίδια εντολή τού Χριστού: **Ο ιατρός των ψυχών, που γνωρίζει τα κρυπτά των καρδιών μας, θέλοντας να ξεριζώσει ακόμη και τις αφορμές τής 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 τής 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 συμβουλευσει «Ει [τις] ἦν οργίλος, θέλει ου μόνον μή οργίζεσθαι», συμπληρώνει «αλλά καί πραότητα κτήσασθαι». Και ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος προσδιορίζει: «Πώς ἐνι μάχεσθαι [τόν θυμόν] φησίν; [...] επεικεία· μάχη γάρ ἐστι τό ἐξ ἐναντίας στήναι». **Καθώς η οργή και η πραότητα δρουν ανταγωνιστικά, η μία αποκλείει την άλλη.** Επισημαίνει ο Άγιος Γρηγόριος Νύσσης: «Σχίζεται γάρ πάντως πρός τὰς ἐναντίας ορμάς, τό ἀνθρώπινον ἦθος, [...] θυμού πρός ἐπεικείαν ἀντιδιαρουμένου». Ὅπως ἐπίσης **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 Ευάγγριος: «Πραότης καί τόν ὄντα [θυμόν] μειοί» και συμβουλεύει: «[η ψυχή] τόν θυμόν διά πραύτητος γαλινώση (sic)» και αλλού: «ταύτην τήν πραύτητα εγχείρισον τοίς ἀδελφοίς σου βραδέως, πρός τόν θυμόν μεταστρέφειν». Από την πλευρά του ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης γράφει: «Πραύτης ἐστίν, υπερκειμένη τῆς τού θυμού θαλάσσης πέτρα, πάντα τὰ προσήσσουντα κύματα διαλύουσα, καί μηδαμῶς 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, *Εἰς Μακαρισμούς, ΙΩΑΝΝΗΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ, Πράξεις*). **Είναι μια στάση όχι παθητική, αλλά ενεργητική.** Αποτελεί **κατάσταση σταθερότητας της ψυχής** (ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΝΥΣΣΗΣ, *Εἰς 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 ἐστίν, ἀκίνητος ψυχῆς κατάστασις, ἐν ἀτιμίαις [Σ.τ.μ.: Στις ταπεινώσεις, στις περιφρονήσεις] και ευφημίαις [Σ.τ.μ.: Στους επαίνους] ὡσαύτως ἔχουσα». 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**. «Πραύτης ἐστίν, ἐν ταραχαίς τού πλησίον ἀνεπαισθήτως καί εἰλικρινῶς ὑπέρ αὐτοῦ προσεύχεσθαι», λέγει ο Άγιος Ιωάννης Σιναΐτης που παρατηρεῖ επιπλέον: «Ὅρος ἀκροτάτης πραότητος, τό καί παρόντος τού ἐρεθίζοντος γαληνῶς τῆ καρδία καί ἀγαπητικῶς πρὸς αὐτόν διακεῖσθαι».

**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 Παροιμιών: «Πραύθυμος ανήρ καρδίας ιατρός» (Παροιμ. 14, 30). Πέρα από την **οργή**, τη **λύπη**, την **ακηδία**, την **κενοδοξία** ή την **υπερηφανία**, 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 υπερηφανίας**.

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 ταλαιπωρία** (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 πραύτης εφ' ημάς καί παιδευθησόμεθα» (Ψαλμ. 89, 10). Γράφει σχετικά ο Ευάγγριος προς έναν από τους παραλήπτες των επιστολών του: «Πέπεισμαι γάρ ότι η πραύτης σου αιτία πολλής γνώσεώς σοι εγένετο, ότι ουδεμία των αρετών ως η πραύτης σοφίαν γεννά, η καί Μωϋσής επηνέσθη (sic) ως πραύς 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 στενότατα· 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 καρδιάν, καρποφορούσαν εν χάριτι» σχολιάζουν οι Άγιοι Κάλλιστος καί 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 καί [η] ουρανίας 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 καί [...] ελαττούντα [...]. Καί επί θυμού [...] μακροθυμία [...] και πραότης ιστώσιν αυτόν καί 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: «Πραύθυμος 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 καί τό υπομένειν πονηρά· καί τό αναμένειν τό τέλος τού πειρασμού, καί τό μή εξάγειν θυμόν ως έτυχε· μηδέ λόγον λαλείν εν αφροσύνη, μηδέ υπονοείν τι ή εννοείν τών μή 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] ώσπερ εν λιμένι καθήμενος, βαθείας απολαύει γαλήνης· κάν ζημία περιβάλης, ουκ εκίνησας τήν πέτραν, κάν ύβριν επαγάγης ουκ έσεισας τόν πύργον, κάν πληγάς προστρίψης, ουκ έπληξας τόν αδάμαντα». **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 κοπιά κατακολουθών οπίσω Κυρίου τού Θεού αυτού, κατά τόν θείον Ιερεμίαν· αλλά πάντα πόνον, ονειδισμόν τε καί ύβριν φέρει γενναίως, μηδενί τό σύνολον κακόν λογιζόμενος».

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

**Η μακροθυμία είναι από τις αρετές που συμβάλλουν καθοριστικά στη σωτηρία του ανθρώπου.** «Εν τη υπομονή υμών κτήσασθε τάς ψυχάς υμών», διδάσκει ο Χριστός (Λουκ. 21, 19). **Αποτελεί φάρμακο «πρώτης επιλογής» για όλα τα νοσήματα της ψυχής** (Πρβλ. Κυπριανός Καρθαγένης), και όχι 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 ψυχήν απαλλάττει πνευμάτων πονηρών» και την προστατεύει από τα ίχνη τους.

Ενώ ταυτόχρονα λυτρώνει και προστατεύει τον άνθρωπο από το πονηρό, αποτελεί γι' αυτόν «τό πάντων αίτιον 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). «Εγκράτεια» 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), όπως φανερώνει και η συμβουλή του Αποστόλου Παύλου: «Ανεχόμενοι αλλήλων εν αγάπη, σπουδάζοντες τηρείν τήν ενότητα τού Πνεύματος, εν τω συνδέσμω τής 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 ψυχαίς ημών, σημειόν εστιν, ότι ελάβομεν εν τω κρυπτώ τήν χάριν της παρακλήσεως.** Η ισχύς της υπομονής ισχυροτέρα εστί τών εννοιών τής χαράς τών εμπίπτουσών εν τή καρδιά».

Οι Πατέρες εντέλλονται **στην πραότητα και την υπομονή να συνάψουμε την αγάπη**, που γίνεται έτσι **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 τον θυμόν;**» ο Άγιος Μάξιμος απαντά: «**Επειδή έχει τό ελεείν και τό ευεργετείν τον πλησίον, και τό μακροθυμείν επ' αυτόν και τό υπομένειν τά υπ' αυτού επαγόμενα [...]. Ταύτα ούν έχουσα η αγάπη, ημεροί τον 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, διαρρηγνύντες 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 τρόπω τοιούτω: προσευχόμενος υπέρ αυτού γνησίως πρός τον Θεόν**». Ο ίδιος συμβουλεύει ακόμη: «**Εάν μέν σύ μνησικακής τινη, 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.

(Απόσπασμα από το βιβλίο «**Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΤΩΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ: Εισαγωγή στην ασκητική παράδοση της Ορθοδόξου Εκκλησίας**», JEAN CLAUDE LARCHET (\*), ΤΟΜΟΣ Β', Εκδόσεις «Αποστολική Διακονία», Μετάφραση: ΧΡΙΣΤΟΣ ΚΟΥΛΑΣ)



(\*) Ο *Jean Claude Larchet* γεννήθηκε το 1949 στη βορειοανατολική Γαλλία. Διδάκτωρ Φιλοσοφίας και διδάκτωρ Θεολογίας του Πανεπιστημίου του Στρασβούργου, είναι συγγραφέας δεκαπέντε βιβλίων και πολυάριθμων άρθρων που αφορούν τη θεολογία και την πνευματικότητα των Πατέρων της Εκκλησίας, τα οποία μεταφράστηκαν σε δώδεκα γλώσσες. Θεωρείται ως ένας από τους κορυφαίους Ορθόδοξους πατρολόγους και ένας σημαντικός εκφραστής της Ορθοδοξίας στην Ευρώπη. Ζει και εργάζεται ως καθηγητής στη Γαλλία. Διευθύνει, σε δύο γαλλικούς εκδοτικούς οίκους, μία συλλογή βιβλίων αφιερωμένων σε σύγχρονους πνευματικούς της Ορθόδοξης Εκκλησίας, ανάμεσα στους οποίους συγκαταλέγονται ο γέροντας Ιωσήφ ο Ησυχαστής, ο γέροντας Παΐσιος, ο γέροντας Εφραίμ Κατουνακιώτης, ο γέροντας Χαράλαμπος, ο γέροντας Πορφύριος.

**Διαβάστε μια παρουσίαση του βιβλίου καθώς και περισσότερα αποσπάσματα από τον Β' τόμο πατώντας [εδώ](#)**

## **Η ΑΛΛΗ ΟΨΙΣ**

Ψηλαφώντας την των πραγμάτων αλήθεια...

<https://alopsis.gr>

---