

## Οι τρείς γίγαντες

/ Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες / Ορθόδοξη πίστη



Ο μεγάλος δάσκαλος του πνευματικού αγώνα ἅγιος Μάρκος ο Ασκητής, ἓνας ἀπὸ τοὺς κορυφαίους ἀσκητὲς Πατέρες που ἀνθολογούνται στη Φιλοκαλία.

### ΑΝΤΙ ΠΡΟΛΟΓΟΥ

«Στην δική μας περίπτωση υπάρχουν τρεις δυνατοί και ισχυροί γίγαντες, πάνω στους οποίους στηρίζεται ὅλη ἡ ἐχθρική δύναμη του νοητοῦ Ολοφέρνη (του διαβόλου)· ὅταν αὐτοὶ πέσουν κάτω και νεκρωθοῦν, εύκολα θα εξασθενήσει ὅλη ἡ δύναμη των πονηρῶν πνευμάτων.

Αὐτοὶ οἱ τρεις γίγαντες εἶναι:

- 1). Ἡ ἀγνοία, μητέρα ὅλων των κακῶν,
- 2). ἡ λησμοσύνη, ἀδελφή, βοηθός και συνεργάτης της ἀγνοίας,
- 3). και ἡ ραθυμία, ἡ ὁποία υφαίνει το σκοτεινό και μαύρο σύννεφο για ἔνδυμα και σκέπασμα της ψυχῆς και ἡ ὁποία στηρίζει και δυναμώνει τις ἄλλες δύο και τους

δίνει ύπαρξη και φυτεύει στην αμελέστατη ψυχή την κακία και τη στερεώνει.

Από τη ραθυμία, τη λησμοσύνη και την άγνοια δυναμώνουν τα υποστυλώματα των λοιπών παθών και μεγαλώνουν. Διότι με το να είναι αυτές οι τρεις κακίες η μία βοηθός της άλλης, αποδεικνύονται ισχυρές δυνάμεις και δυνατοί άρχοντες του πονηρού διαβόλου μέσω των οποίων ο στρατός των πονηρών πνευμάτων επιστρέφει και υποστηρίζεται και μπορεί να εκτελεί τις πονηρές βουλές του, και χωρίς αυτές δεν μπορούν να υπάρξουν όσα είπαμε πριν.

Αν λοιπόν θέλεις να νικήσεις τα πάθη που αναφέραμε πριν και να κατατροπώσεις με ευκολία το στρατό των νοητών αλλοφύλων, αφού συμμαζευτείς στον εαυτό σου με την προσευχή και με τη βοήθεια του Θεού και αφού βυθισθείς στα βάθη της καρδιάς σου, ξετρύπωσε αυτούς τους τρεις δυνατούς γίγαντες του διαβόλου, τη λησμοσύνη, τη ραθυμία και την άγνοια, που είναι υποστυλώματα των δαιμόνων, μέσω των οποίων επιστρέφουν τα λοιπά πάθη της κακίας και ενεργούν και ζουν και δυναμώνουν στις ψυχές των αμαθών και φιλήδονων. Και με πολλή προσοχή και επιμέλεια του νου και με τη θεία βοήθεια, και αφού βρεις αυτές τις μεγάλες κακίες που οι άλλοι τις αγνοούν και ούτε φαντάζονται ότι υπάρχουν, αυτές που είναι πιο καταστρεπτικές από όλα τα άλλα κακά, πολέμησέ τις με τα όπλα της δικαιοσύνης, που είναι αντίθετα σε αυτές.

Τη λησμοσύνη πολέμησέ την με την αγαθή μνήμη, που είναι αιτία όλων των καλών. Την άγνοια, πολέμησέ την με την φωτισμένη γνώση, με την οποία η ψυχή ξαναξυπνάει και διώχνει από πάνω της το σκοτάδι της άγνοιας. Την ραθυμία πολέμησέ την με την προθυμία που είναι όπλο άριστο να βάλει σε τάξη και να σπρώξει την ψυχή προς τη σωτηρία...»

## Α΄ Η ΑΓΝΟΙΑ

### Γενικά

Η άγνοια είναι η αρχηγικωτάτη των παθών.

Από στενή θρησκευτική έννοια σημαίνει την μη γνώση των θρησκευτικών αληθειών, των καθηκόντων του ανθρώπου προς τον Θεό και γενικά σημαίνει την μη γνώση των βασικών αληθειών της πίστεως. Έτσι η άγνοια είναι συνώνυμη με την αγνωσία. Στους νηπτικούς πατέρες συναντάμε τις δύο λέξεις εναλλάξ. Ακόμη σημαίνει μία ζωή που δεν έχει ως βάση τη χριστιανική διδασκαλία, αλλά είναι αντίθετη με τον Ευαγγελικό νόμο.

Στην Καινή Διαθήκη η άγνοια δεν θεωρείται ως βασική αμαρτία. Γι'αυτό και ο απόστολος Παύλος τονίζει στους Αθηναίους ότι ο Θεός παραβλέπει τους χρόνους

της αγνοίας. Το ίδιο τονίζει και ο απόστολος Πέτρος στο κήρυγμά του στους Ιουδαίους μετά τη σταύρωση του Κυρίου. Λέγει ότι, ο λαός τουλάχιστον, από άγνοια σταύρωσε το Χριστό. Στις περιπτώσεις αυτές η άγνοια είναι συγγνωστή, χρειάζεται επιείκεια.

Στην πνευματική ζωή η άγνοια είναι μία γενικότερη πνευματική κατάσταση και αποτελεί έκφραση του χοϊκού φρονήματος του ανθρώπου, των γήινων σκέψεων, των γήινων επιθυμιών και επιδιώξεών του. Αναφέρει χαρακτηριστικά ο όσιος Νικήτας ο Στηθάτος: Επειδή η άγνοια του χωματένιου νου είναι πολύ βαθύ σκοτάδι που σκεπάζει τα μάτια της ψυχής, την κάνει σκοτεινή και βυθισμένη στο ζόφο ως προς τα θεία και ανθρώπινα πράγματα. Και αυτό οφείλεται στην αδυναμία της να ατενίζει τη λάμψη του θείκου φωτός ή να απολαύσει τα πνευματικά εκείνα αγαθά στα οποία αναφέρεται ο απόστολος Παύλος».

Επομένως η άγνοια είναι μία βαριά ασθένεια της ανθρώπινης ψυχής και ειδικά του νου. «Ακαθαρσία νοός» χαρακτηρίζεται από τους Πατέρες.

#### Αίτια και αποτελέσματα

Αιτία είναι το ταπεινό και γήινο φρόνημα του ανθρώπου, η βοσκηματώδης ζωή, όπως θα μας έλεγε ο Μ.Βασίλειος. Έτσι ο νους δεν μπορεί να αντιληφθεί τις θεϊκές πραγματικότητες και καταστάσεις. Έτσι η άγνοια είναι καρπός της αμαρτίας, της πτώσεως του ανθρώπου και της υποδουλώσεώς του στο θέλημά του, της απομακρύνσεως του γενικά από τον Θεό.

«Όποιος ξέπεσε από την θεϊκή αγάπη, μέσα του έχει ως κυρίαρχο το νόμο της σάρκας. Η κατάσταση αυτή δεν του επιτρέπει να φυλάξει οποιαδήποτε εντολή του Θεού. Και επειδή αντί για τις αρετές προτίμησε την φιλήδονη ζωή, τελικά, αντί για τη γνώση του Θεού, επισύρει πάνω του την άγνοια του Θεού», τονίζει ο άγιος Μάξιμος. Εδώ το θέμα όμως τίθεται στην κανονική του βάση. Διότι λέγοντας άγνοια αναφερόμαστε σε ανθρώπους, που αρχικά γνώριζαν το θέλημα του Θεού και απομακρύνθηκαν από κοντά του. Άνθρωποι λοιπόν που στην αρχή γνώρισαν το θέλημα του Θεού και κατόπιν απομακρύνθηκαν και βυθίστηκαν στη ζωή των αισθήσεων και των ηδονών, έχασαν κάθε είδους επαφή με τον Θεό, ξέχασαν και αυτά που γνώριζαν, έπεσαν σε μία ασυγχώρητη άγνοια.

Έχουμε εδώ μία κάθετη πτώση από μία ευλογημένη κατάσταση που είχαμε σε μία αγνωσία πολύ μεγάλου βαθμού. Και εδώ βρίσκεται το μεγάλο κακό. «Είναι φοβερό πράγμα η άγνοια και κάτι πιο φοβερό», θα μας πει και πάλι ο Νικήτας Στηθάτος, «διότι είναι ένα ψηλαφητό σκοτάδι και κάνει κατασκότεινες τις ψυχές στις οποίες θα επικρατήσει».

Η άγνοια χωρίζει την ψυχή από την ένωσή της με τον Θεό. Κάνει ολόκληρο τον άνθρωπο παράλογο και αναίσθητο.

«Εκείνος που πέφτει στην άγνοια δε γνωρίζει τα κρίματα του Θεού... Με αυτούς που τον ελέγχουν μαλώνει και όσους τον συγχωρούν τους θεωρεί ανόητους. Όταν γίνεται πλούσιος, φέρνεται αλαζονικά και όταν φτωχαίνει, υποκρίνεται. Όταν καλοπερνάει, πέφτει σε διάφορες ασέλγειες και ακατονόμαστες πράξεις, και όταν κακοπερνά, κλαίει τη μοίρα του. Αν λοιπόν κανείς δεν αποκτήσει με τη χάρη του Θεού τη γνώση της αλήθειας και το φόβο του Θεού, όχι μόνον από τα πάθη του, αλλά και από όσα λυπηρά του συμβούν τραυματίζεται βαριά».

Αυτές είναι μερικές από τις συνέπειες της άγνοιας στον ψυχικό κόσμο του ανθρώπου.

Αλλά η άγνοια έχει αντίκρισμα και στην εξωτερική του κατάσταση· επηρεάζει σημαντικά και τις διαπροσωπικές σχέσεις του ανθρώπου με τους συνανθρώπους του. Βυθίζει λοιπόν η άγνοια τον άνθρωπο σε ένα βαθύ σκοτάδι, αφού θεωρεί τις απολαύσεις και τις ηδονές ως κύριο σκοπό της ζωής του, θεωρεί τα μη όντα ως όντα.

Το βαθύ σκοτάδι

Σκοτάδι και μάλιστα βαθύ πνευματικό σκοτάδι η άγνοια «Δεινόν σκότος», χαρακτηρίζεται. Όχι μόνον δεν φέρνει κοντά στο Θεό αυτόν που τον κυριεύει, αλλά και τον απομακρύνει πλέον οριστικά. Είναι έλλειψη φόβου του Θεού. Και εάν η γνώση του Θεού κάνει τον άνθρωπο λογικό, τότε η άγνοια του Θεού κάνει τον άνθρωπο άλογο, δηλαδή χωρίς λογική, μη έχοντα την δυνατότητα να ξεχωρίζει το ορθό από το λάθος. Όχι μόνον ά-λογο, αλλά και αναίσθητο κάνει τον άνθρωπο.

Η άγνοια δεν είναι απλώς δεινό, αλλά και πηγή κακίας. «Τρία είναι τα δεινά, τα φοβερά στον κόσμο, τα αρχέκακα πάσης κακίας: Η άγνοια, η φιλαυτία και η τυραννία», θα μας πει ο άγιος Μάξιμος. Αλλά τα δύο άλλα προέρχονται από την άγνοια. Αυτή βρίσκεται στην κορυφή και αποτελεί κάθε κακίας αφορμή. Θα μας πει χαρακτηριστικά και ο όσιος Θεόδωρος ο Εδέσσης: «Η φιλοδοξία δεν οφείλεται στην ανάγκη του σώματος, αλλά στην άγνοια του πρώτου καλού και της αληθινής

δόξας. Αιτία αυτής και γενικά όλων των κακών είναι η άγνοια.

Διότι δεν γίνεται εκείνος που κατάλαβε σωστά την φύση των πραγμάτων, και από πού έρχεται και που καταλήγει το καθένα, κατόπιν να περιφρονησει το σκοπό του και να στραφεί στα γήινα. Διότι η ψυχή δεν επιθυμεί εκείνο που φαινομενικά είναι καλό. Και αν τυραννιέται από τη συνήθεια, μπορεί κάλλιστα να νικήσει και τη συνήθεια. Αλλά όταν ακόμη υπήρχε η συνήθεια, ξεγελιόταν από την άγνοια. Επομένως πρέπει να φροντίσει για το πρώτο αγαθό, να καταφρονησει όλα τα παρόντα και να πληροφορηθεί για τη μεγάλη τους ματαιότητα».

Ο άγιος Γρηγόριος ο Σιναΐτης χαρακτηρίζει την άγνοια ως «νύχτα των παθών», σκοτάδι βαθύ στο οποίο την κυριαρχία έχει ο διάβολος.

Αν η γνώση είναι καρπός του Αγίου Πνεύματος, τότε η άγνοια είναι το ηθικό σκοτάδι. Αποτελέσματα του ηθικού αυτού σκότους είναι ότι αντίθετο υπάρχει με τα χαρίσματα του Αγίου Πνεύματος, δηλαδή: μίσος, κοσμική αθυμία, μέθη, λοιδορία, κατάκριση, τύφος της ψυχής, περιέργεια, κ.λ.π.

Η άγνοια και ο διάβολος

Αιτία της άγνοιας είναι ο διάβολος. Επειδή η άγνοια προέρχεται από την απομάκρυνση του ανθρώπου από τον Θεό, φανερό είναι ότι ο διάβολος στην περίπτωση αυτή παίζει πρωταρχικό ρόλο. Αυτός είναι αρχή και τέλος πάσης άγνοιας και κάθε σκότους και κάθε αμαρτίας. Ο όσιος Πέτρος ο Δαμασκηνός παρατηρεί ότι ο διάβολος μετά την πτώση έχασε κάθε επαφή με τον Θεό και εξ αιτίας της υπερηφάνειας του και της αγνωμοσύνης του έγινε «άγνωστος» για τον Θεό. Αυτό σημαίνει ότι σταθερά πλέον δεν θέλει να γίνει γνωστός από τον Θεό και μένει για πάντα μακριά από τη σωτηρία.

Όπως αιτία της άγνοιας είναι ο διάβολος, έτσι είναι και αιτία της πλάνης. Ενώ όσοι γνωρίζουν τον Θεό διακρίνονται για την ενότητα που έχουν μεταξύ τους, εκείνοι που έχουν το πνεύμα της πλάνης διακρίνονται για την διαίρεση μεταξύ τους. Αυτοί που βρίσκονται στην αγνωσία μετακινούνται από πλάνη σε πλάνη και ποτέ δε στέκονται σε ένα μέρος. Έτσι λοιπόν η άγνοια ισοδυναμεί με την πλάνη. Γι' αυτό και ο διάβολος είναι εισηγητής και συνεργός όχι μόνο στην δημιουργία της άγνοιας, αλλά και της πλάνης με οποιαδήποτε μορφή και αν εμφανίζεται αυτή στο χώρο της πνευματικής ζωής.

## Η θεραπεία

Βασικός σκοπός εκείνου που αγωνίζεται για να καθαριστεί από τα πάθη του είναι να διώξει τον πονηρό από μέσα του. Να διώξει το σκοτάδι της άγνοιας και να ανατείλει το φως του Χριστού.

Από όσα αναφέρθηκαν παραπάνω μπορούμε να καταλάβουμε και πως θα πολεμηθεί η άγνοια. Εκείνοι που δεν έχουν προσωπική εμπειρία των αληθειών της πίστεως και του δόγματος και του ορθού τρόπου ζωής, πρέπει να διδαχθούν από άλλους που είναι έμπειροι σε αυτά.

Αυτή είναι και η γραμμή του Αγ. Γρηγορίου του Παλαμά, ο οποίος ακολουθώντας τη γνήσια ορθόδοξη παράδοση, θεωρεί απαραίτητη την παρουσία του Γέροντα, του Πνευματικού που θα οδηγήσει τον άλλον στον ασφαλή δρόμο της σωτηρίας. «Εί τις θέλει απαλαγήναι τούτου, μη πιστευέτω τω ιδίω λογισμώ, αλλ' ερωτάτω γέροντα...». Έτσι λοιπόν κριτήριο ορθοδοξίας και αληθείας παραμένει ο Γέρον, που στην ουσία δείχνει την ταπείνωση εκείνου που ρωτά, διότι δεν βασίζεται στο δικό του λογισμό. Ο Γέρον όμως αυτός πρέπει να έχει την γνώση του Θεού, να μη βρίσκεται σε πλάνη. Μόνον εκείνος που έφθασε στην θέωση, μπορεί να μεταδώσει την αληθή γνώση και να διαλύσει την ψευδώνυμο γνώση. Αντίθετα εκείνος που καυχιέται για τη γνώση του, αυτός κόβει κάθε σύνδεσμο με ανθρώπους που έχουν γνωρίσει τον Θεό και την χάρη Του. Αυτός βρίσκεται σε πλάνη.

Ο Όσιος Πέτρος ο Δαμασκηνός μας συνιστά επτά πράξεις σωματικές, ασκήσεις θα λέγαμε, με τις οποίες μπορεί κάποιος να καθαριστεί από την άγνοια.

1. Ησυχία, ήτοι απερίσπαστος διαγωγή, απέχουσα πάσης μερίμνης βιοτικής. Η βασικότερη μέριμνα που πρέπει να έχει ο άνθρωπος είναι το πώς θα αρέσει στον Θεό, πως θα μπορεί να ετοιμαστεί για το βραβείο της άνω κλήσεως και πώς να αντιμετωπίσει τον εχθρό του, τον διάβολο και τα πάθη του. Και προσέχει ώστε ούτε να ξεχάσει τον Θεό, ούτε να οδηγηθεί στην απελπισία ξεχνώντας την φιλανθρωπία Του.

2. Σύμμετρος νηστεία. Στη μετρημένη αυτή νηστεία, ανάλογη δηλαδή με τις σωματικές δυνάμεις του καθενός, περιλαμβάνεται και η μετρημένη χρήση του νερού.

3. Σύμμετρος αγρυπνία. Με το μέσο αυτό η ψυχή δουλαγωγεί το σώμα και δεν το αφήνει να επιθυμεί αντίθετα με την ψυχή.

4. Η ψαλμωδία. Είναι και αυτή προσευχή και συνοδεύεται με γονυκλισίες, ώστε να κοπιάζει το σώμα και με τον κόπο του να ταπεινώνεται η ψυχή.

5. Πνευματική προσευχή. Είναι η νοερή προσευχή, στην οποία δεν παρεμβάλλονται άλλες σκέψεις στο νου. Ο άνθρωπος εδώ ζητάει να γίνεται μόνο το θέλημα του Θεού που είναι και το σωτήριο θέλημα. Μένει μόνος με το Θεό, ανίδεος, δηλαδή χωρίς να τυπώσει μέσα του κάποια άλλη μορφή.

6. Ανάγνωση. Είναι η μελέτη της Αγίας Γραφής, των βίων των αγίων, των Πατέρων της Εκκλησίας μας με τα οποία μαθαίνει η ψυχή πως θα μπορέσει να νικήσει τα πάθη της και να αποκτήσει διάφορες αρετές. Μπορεί κανείς να μην καταλαβαίνει στην αρχή αυτά τα οποία μελετά. Χρειάζεται επιμονή και υπομονή. Η γνώση θα έρθει αργότερα.

7. Αυτό που αναφέραμε στην αρχή της παραγράφου αυτής, δηλαδή η ερώτηση των εμπειρών. Η απειρία μπορεί να οδηγήσει σε παρανοήσεις και πλάνη, ενώ η ταπείνωση είναι η πιο ασφαλής οδός για να γνωρίσει κάποιος τον Θεό και να γνωριστεί από Αυτόν.

Μετά από αυτά πρέπει να έχει κανείς υπομονή σε ότι συμβεί και σε ότι επιτρέψει ο Θεός να συμβεί. Να μην δίνει σημασία σε όνειρα. Να μελετά συνέχεια το όνομα του Θεού και να ζητάει ένα πράγμα, να γίνεται πάντα το θέλημα του Θεού. Τότε ο νους αρχίζει να φωτίζεται. Να βλέπει ότι τα φταιξίματά του είναι σαν την άμμο της θαλάσσης. Συντρίβεται τότε η ψυχή, ταπεινώνεται η καρδιά και θεωρεί τον εαυτό της κατώτερο από όλα. Έτσι αρχίζει να κατανοεί τις ευεργεσίες του Θεού και

αρχίζει να εφαρμόζει τις εντολές Του.

Εφαρμόζοντας τις εντολές Του, αρχίζει να ανεβαίνει μία μία την κλίμακα των αρετών. Και αυτό γίνεται μέχρι να φτάσει ο άνθρωπος στην τελευταία εντολή, την εντολή της αγάπης. Και αυτός που έφτασε την αγάπη, έφτασε τον Θεό, διότι «ο Θεός αγάπη εστί».

Η άρση της άγνοιας είναι χάρισμα του Θεού. Δίνεται σε όσους αγωνίζονται και προσπαθούν. Ο Θεός βλέποντας την προσπάθεια που καταβάλει ο άνθρωπος, του αφαιρεί το σύννεφο που καλύπτει το νου του και δεν μπορεί να βλέπει καθαρά, του αφαιρεί δηλαδή την άγνοια και του χαρίζει την γνώση του εαυτού του, την γνώση των μυστηρίων και της αληθείας του.

## Β΄ Η ΛΗΘΗ

### Γενικά

Το δεύτερο πάθος, ο δεύτερος γίγαντας της πνευματικής μας ζωής είναι η λήθη.

Η λήθη είναι στενά συνδεδεμένη με την μνήμη. Ο άνθρωπος κινείται ανάμεσα στη μνήμη και την λήθη. Θα ήταν τρομερό βάρος στον άνθρωπο αν θυμόταν τα όσα έζησε και όλα όσα έχουν συμβεί μέσα του. Η λήθη, η λησμοσύνη δηλαδή, αλαφρώνει τον ψυχικό οργανισμό από το πιεστικό βάρος της μνήμης, πραγμάτων που δε χρειάζεται τώρα να τα θυμάται κάποιος. Από την άλλη άποψη η λησμοσύνη αποτελεί αδυναμία που μπορεί να έχει τραγικές συνέπειες για τον άνθρωπο, ιδιαίτερα όμως για την πνευματική του ζωή και τη σχέση του με τον Θεό.



Έτσι στην πνευματική ζωή η λήθη είναι μια παθολογική κατάσταση της ίδιας της ψυχής του ανθρώπου. Μάλιστα οι Πατέρες την χαρακτηρίζουν ως Άδη. Είναι «κακία ψυχής», διότι είναι λησμοσύνη «των κατά φύση καλών», αφού είναι αποτέλεσμα μιας συμπεριφοράς που προηγήθηκε και που δεν είναι ελεύθερη από ενοχή.

Μόνη της δεν έχει καμία δύναμη. Δυναμώνει ανάλογα με την αμέλειά μας. «Μη λες, τι να κάνω; Έρχεται η λήθη χωρίς να το θέλω. Έρχεται, διότι όταν είχες στη μνήμη σου το χρέος σου, το παραμέλησες και δεν το λογάρισες», τονίζει ο όσιος Μάρκος ο Ασκητής.

Στον άνθρωπο η λήθη προήλθε μετά την πτώση, τότε που διακόπηκε η επικοινωνία του με τον Θεό και φυσικά κατόπιν διακόπηκε και η μνήμη του Θεού στον άνθρωπο. Διότι σε όλη την δημιουργία μόνον ο άνθρωπος μπορεί να θυμάται τον Θεό και να ζει με τη μνήμη αυτή.

Είναι λοιπόν τώρα η λήθη μία εχθρική δύναμη που εισβάλλει με κάθε τρόπο, ως άλλος ληστής, στην προσωπική ζωή του ανθρώπου και του καθορίζει τη στάση έναντι του Θεού, που στο τέλος καταντά να είναι μία αγνόηση του Θεού ηθελημένη. Καταβροχθίζει αμέσως κάθε αγαθό λογισμό που αποβλέπει στην εξύψωση και τη σωτηρία του. Γι' αυτό και τονίζει ο Αββάς Ησαΐας ο αναχωρητής: «Η λήθη είναι πιο ισχυρή από όλους τους λογισμούς και από αυτήν προέρχονται όλα τα πονηρά και ότι κάνει ο άνθρωπος το γκρεμίζει αυτή αμέσως». Έτσι κάθε αγαθός σπόρος που πέφτει στον αγρό της ψυχής, έχει την τύχη του σπόρου που έπεσε στο βράχο πάνω και το έφαγαν τα πετεινά του ουρανού. (Μαρκ. 4,4).

Γράφει χαρακτηριστικά ένας σύγχρονος θεολόγος: «Λησμοσύνη σημαίνει όχι απλώς να σταματήσουμε να σκεπτόμαστε το Θεό, αλλά να ξεκολλήσουμε από Αυτόν σαν ζωή, να πάψουμε να ζούμε με Αυτόν και μέσα σε Αυτόν. Και ακριβώς σ' αυτή τη λησμονιά του Θεού βρισκόταν η βάση του προπατορικού αμαρτήματος. Ο άνθρωπος ξέχασε τον Θεό, διότι στράφηκε αλλού, επιθύμησε άλλα πράγματα, αγάπησε άλλα και πάνω από όλα τον ίδιο του τον εαυτό. Έστρεψε την πλάτη στον Θεό και έπαψε να Τον βλέπει. Ξέχασε τον Θεό και ο Θεός έπαψε να υπάρχει γι'

αυτόν. Η λήθη λοιπόν δεν είναι απλώς θάνατος, αλλά είναι η αρχή του θανάτου. Έτσι η μνήμη από δύναμη ζωής που ήταν, έγινε τώρα γεύση θανάτου.

## Αιτία της λήθης

Αυτοί που γεύτηκαν τον Θεό λένε ότι, αν Τον γευτεί κάποιος μία φορά, δεν πρόκειται να Τον ξεχάσει.

Τότε γιατί οι άνθρωποι ξεχνούμε τον Θεό; Ποια είναι τα αίτια της λησμοσύνης, αυτής της φοβερής ψυχικής νόσου;

1. Πρώτη και κύρια αιτία της λήθης είναι η έλξη του ανθρώπου, η προσκόλλησή του στα αισθητά και τα γήινα. Σημειώνει ο άγιος Μάρκος ο Ασκητής: «Όταν η ψυχή είναι σκεπασμένη από τη πάγκακη λήθη, εύκολα δένεται ο άθλιος και τυφλός νους από κάθε τι το οποίο βλέπουμε ή ακούμε και σκεπτόμαστε». Και συμπληρώνει ένας άλλος άγιος: «Οι πολλές μέριμνες φέρνουν αμέλεια και λησμοσύνη και μας αφήνουν στάσιμους στην αρετή», διότι ο άνθρωπος δεν μπορεί ή μάλλον δεν έχει χρόνο να σκεφτεί τον Θεό. Γι' αυτό και η Εκκλησία μας με τα συνεχή «πρόσχωμεν» μας υπενθυμίζει και μας βοηθάει να συγκρατούμε το νου μας, για να μην κλέβεται συνέχεια και παρασύρεται σε μάταιες φροντίδες, διότι «μεγάλη είναι η τυραννία της λησμοσύνης». Γιατί προκαλεί επικάλυψη των βασικών αναγκών της ζωής και προσθέτει όλο και νέες ανάγκες.

## 2. Η παρρησία και οι συχνές συναναστροφές.

Αναφέρει ο Όσιος Ησύχιος: «Θα πρέπει να φεύγουμε την παρρησία, δηλαδή την υπερβολική οικειότητα με τους άλλους, όπως θα αποφεύγαμε το φίδι που λέγεται ασπίδα. Ακόμη τις πολλές παρέες και συναναστροφές σαν να ήταν φίδια ή οχιές...». Γιατί όμως αυτά; Διότι η παρρησία διώχνει από την ψυχή τον φόβο του Θεού. Έτσι οδηγείται κανείς στο «μη προσέχειν εαυτώ, αλλά ζην αδιαφόρως». Από την παρρησία οδηγείται ο άνθρωπος στο παραπανίσια λόγια. Παρρησία σημαίνει το να αγγίζει κάποιος τον άλλο χωρίς λόγο, να απλώνει το χέρι του σε κάποιον για να γελάσει, να βλέπει τον άλλον με αναίδεια. Όλα αυτά προκαλούνται από τη

παρρησία που έχει επιφέρει στην ψυχή την έλλειψη του θείου φόβου και έκανε την ψυχή να ξεχάσει τον Θεό, την οδήγησε στην λήθη.

3. Η απιστία, η οκνηρία, η αμέλεια.

Η απιστία και η οκνηρία παραλύουν την θέληση και εξαφανίζουν το φως της γνώσεως στην ομίχλη της λήθης. Η αμέλεια που δείχνουμε για να γνωρίζουμε τις δωρεές του Θεού, μας οδηγεί στη ραθυμία και αυτή συνέχεια στη λήθη. Και στη λήθη τελικά οφείλεται η επικράτηση της άγνοιας μέσα μας.

4. Η έλλειψη της μνήμης του Θεού.

Το να θυμάται κανείς πάντα τον Θεό, έχει ως αγαθό αποτέλεσμα να έχει μέσα του αγωνιστικό φρόνημα. Όταν δεν τον θυμάται, αρχίζει μέσα του μία πνευματική χαλάρωση που έχει ως αποτέλεσμα την λήθη, την λησμονιά του Θεού.

5. Η έπαρση. Η υπερτροφική ιδέα που καλλιεργήσαμε για τον εαυτό μας, θολώνει το νου μας. Ζαλισμένοι από τα κατορθώματά μας, ξεχάνουμε τον Θεό. Ο Αδάμ και η Εύα απελάμβαναν μέσα στον παράδεισο πλούσιες τις δωρεές του Θεού. Όταν όμως τους κυρίευσε ο λογισμός της υψηλοφροσύνης, τότε ξέχασαν τις υποσχέσεις του Θεού, ξέχασαν τον Θεό και υπάκουσαν στον πειρασμό.

6. Σήμερα η ανατροπή των αξιών της ζωής εύκολα οδηγεί τον άνθρωπο στη λήθη του Θεού.

7. Αλλά και τα διάφορα πάθη με τις αισθήσεις το ίδιο αποτέλεσμα έχουν. Ο Όσιος Θεόδωρος ο Εδέσσης μας λέει: «Η φιλαυτία και η φιληδονία διώχνουν από την ψυχή την μνήμη του Θεού». Αλλά και ο θυμός, η οργή και η μέθη και διάφορα άλλα πάθη ψυχικά διώχνουν από μέσα μας τον Θεό, μας κάνουν ανίκανους να τον σκεφθούμε και να τον επικαλεστούμε. Σκοτισμένος ο νους από τα δεινά πάθη, αποξενώνεται από την πνευματική του αίσθηση. Το πεδίο της μνήμης έχει γίνει σκληρό από την κακότητα των παθών. Που να μείνει χώρος για τη μνήμη του Θεού!

Πίσω από όλα αυτά, βέβαια, είτε πάθη λέγονται, είτε άλλες καταστάσεις κρύβεται πάντοτε ο κατ' εξοχήν Πονηρός, που είναι εισηγητής όλων αυτών των καταστάσεων. Και μάλιστα κρύβεται σαν τον λύκο που κρύβεται μέσα στην ομίχλη.

## Αποτελέσματα

Η καταραμένη λησμοσύνη είναι αντίθετη στην καρδιακή προσευχή, όπως το νερό στην φωτιά. Και κάθε στιγμή της είναι ισχυρός αντίπαλος. Από τη λησμοσύνη καταντάμε στην αμέλεια και από την αμέλεια στην καταφρόνηση των θείων εντολών και τη ραθυμία και σε άλογες επιθυμίες και έτσι γυρίζουμε πίσω, όπως ο σκύλος στον εμετό του».

Αυτά αναφέρει για τα αποτελέσματα της λήθης ο άγιος Ησύχιος.

Και ακόμη: α) «Καλύπτει την ψυχήν» με πυκνή ομίχλη και δεν την αφήνει να δει το φως.

β) Οδηγεί στην ηδυπάθεια, δηλαδή στο κυνήγι της ηδονής, στην αδιαφορία για τον πόνο των άλλων. Πας ο επιλανθανόμενος του Θεού, ανάλγητος γίνεται», σημειώνει ο όσιος Μάρκος.

γ) Λήθη σημαίνει λησμοσύνη των εντολών του Θεού. Οι εντολές του Θεού ξεθωριάζουν μέσα μας και δεν μας προκαλούν καμία εντύπωση ή ενθουσιασμό.

δ) Έτσι δεν είναι μακριά ο δρόμος για το σκοτασμό του νου από την άγνοια.

Και ε) Η λήθη είναι το ασφαλές καταφύγιο του πονηρού από όπου ο πονηρός με

ασφάλεια μπορεί να υποβάλλει τους λογισμούς του για την καταστροφή του ανθρώπου, λόγω της απιστίας και της αδιαφορίας του στα πνευματικά.

## Θεραπεία

Μερικά από τα μέσα τα οποία υποδεικνύουν οι θεοφόροι Πατέρες της Εκκλησίας μας είναι:

### α) Ο αγώνας.

Ο αγώνας εναντίον της λήθης χρειάζεται σωστή και καλή γνώση του τρόπου καταπολεμήσεώς της. Ο αγώνας που πρέπει να καταβάλλει κάποιος είναι αγώνας για να ξεκολλήσει η ψυχή από τη σάρκα και τον κόσμο και να αναχθεί στα πνευματικά. Διότι η προσκόλληση στα αισθητά αποτελεί παρά φύσιν κατάσταση της ψυχής.

### β) Χρειάζεται επιμονή.

Η επίμονη προσπάθεια για εφαρμογή των θείων εντολών στην πράξη έχει ιδιαίτερη σημασία. Η μνήμη δεν μπορεί να συγκρατήσει πράγματα που έμαθε θεωρητικά. Χρειάζεται προσπάθεια συνεχής. Η μεθοδική και επίμονη προσπάθεια εφαρμογής του θείου θελήματος οδηγεί σιγά σιγά στην εξαφάνιση των κακών συνηθειών και στην εμμονή στις καλές συνήθειες και επομένως στη μνήμη του Θεού και τη λησμοσύνη του κακού.

### γ) Προσπάθεια και αποδοχή των λυπηρών της ζωής.

«Αν θέλεις να έχεις συνέχεια στη σκέψη σου την μνήμη του Θεού , μην διώχνεις ως άδικες τις θλίψεις που σου έρχονται, αλλά δέξου τες ως ερχόμενες δίκαια και διότι έπρεπε στη ζωή σου να συμβούν... Από των γεγονότων αυτών ανακινείται η μνήμη του Θεού και διώχνεται η λησμοσύνη», σημειώνει ο άγιος Μάρκος ο Ασκητής.

Στην προσπάθεια για την υπερνίκηση της λήθης ο καλλίτερος βοηθός μας είναι ο ίδιος ο Θεός.

«Κάνε εσύ το καλό που θυμάσαι και αυτό που δεν έχεις στο νου σου θα σου αποκαλυφθεί από τον Θεό, όταν έλθει η κατάλληλη ώρα».

Ένα μικρό κεράκι νικάει το σκοτάδι, διότι το φως είναι κάτι που υπάρχει, ενώ το σκοτάδι είναι η απουσία του φωτός. Η μνήμη είναι κάτι που υπάρχει. Έτσι μία μικρή μνήμη του Θεού, μία μικρή προσπάθεια, μπορεί να σβήσει το σκοτάδι που προκαλεί η λήθη του Θεού.

Βασικός παράγοντας για να μη λησμονούμε τον Θεό, είναι δύο άλλα πράγματα: Η μελέτη του νόμου Του, και η μνήμη των ευεργεσιών Του. Ο προφήτης Δαβίδ είχε συνέχεια μέσα του τη μνήμη του Θεού και του θελήματός Του, γι'αυτό και έλεγε: «Εν τοις δικαιώμασί σου μελετήσω, ουκ επιλήσομαι του νόμου σου». «Εκολλήθην τοις μαρτυρίοις σου». «Εμελέτων εν ταις εντολαίς σου, ας ηγάπησα σφόδρα», και πλήθος άλλες αντίστοιχες εκφράσεις. Δεν μελετούσε περιστασιακά ή από καθήκον και μόνον τυπικά τον νόμο του Θεού, αλλά με συνέπειες για τη προσωπική του ζωή. Αποτέλεσμα αυτού του αγαλλιάματος της καρδιάς του, αυτού του σφοδρού πόθου που είχε για το Θεό, ήταν οι αλλεπάλληλες ευεργεσίες του Θεού, τις οποίες ποτέ δε λησμονούσε. Γι'αυτό και αναφέρει αλλού: «Αρχοντες κατ'εμού κατελάουν», εγώ όμως «ηδολέσχουν εν τοις δικαιώμασί σου». Και στην Ιερό Ψαλτήρα σημειώνει επιγραμματικά και με τόνο: «Εις τον αιώνα ου μη επιλάθωμαι των δικαιωμάτων σου, ότι εν αυτοίς έζησάς με».

Όλα αυτά είναι αποτέλεσμα της σφοδρής αγάπης για τον Θεό που είχε.

Και η σφοδρή αυτή αγάπη, ο διάπυρος ζήλος, είναι κάτι που διώχνει το θηρίο της λησμοσύνης από μέσα μας.

Τα κακά αποτελέσματα της λήθης τα γιατρεύει μία αυστηρή φύλαξη του νου και η αδιάκοπη επίκληση του ονόματος το Ιησού Χριστού.

Τόσο συχνή που να μας πει ο άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος: «Προτιμότερο είναι μα

μνημονεύει κανείς τον Θεό, παρά να αναπνέει.

Και αν πρέπει να πω μαζί με τον Μωυσή θα έλεγα, και όταν πέφτουμε στο κρεβάτι και όταν σηκωνόμαστε και όταν κάνουμε οτιδήποτε άλλο, να τυπώνουμε στη μνήμη μας τον Θεό για να πετύχουμε την καθαρότητα της καρδιάς». «Εμνήσθην του Θεού και ευφράνθην», τονίζει ο προφήτης Δαβίδ.

Αν λοιπόν η μνήμη του Θεού ευφραίνει την ψυχή μας, ας μα δυσκολευόμαστε και ας μην διστάζουμε να απολαμβάνουμε τη μνήμη του Θεού. Με τη μνήμη αυτή «ουρανός η διάνοια γίνεται».

Έτσι απομακρύνεται η «παγκάκιστη λήθη», αποφεύγεται ο σκοτασμός του νου και ανατέλλει στις καρδιές μας το φως της γνώσεως του Χριστού.

## Γ' Η ΡΑΘΥΜΙΑ

Γενικά περί ραθυμίας και αποτελέσματα αυτής

Η ραθυμία είναι ο τρίτος γίγαντας του θέματός μας.

Αποτελεί μία από τις πολύ μεγάλες παθολογικές καταστάσεις του νου και συγγενεύει πολύ με τις δύο προηγούμενες καταστάσεις, την άγνοια και τη λήθη. Είναι, θα λέγαμε, μία τεμπελιά, οκνηρία, αδιαφορία, δυσκινησία και ότι ανάλογο μπορεί να χρησιμοποιήσει κανείς για να μπορέσει να την χαρακτηρίσει από πνευματικής απόψεως.

Κατά τον Άγιο Ιωάννη τον Χρυσόστομο είναι και αυτό ένα γνώρισμα της ανθρώπινης φύσεως. «Ράθυμος η ανθρώπινη φύσις και τη ανέσει και τη τρυφή μάλλον εαυτήν επιδίδωσι». «Οξύρροπος προς απώλειαν», θα μας πει σε άλλο σημείο, όχι διότι κατασκευάσθηκε έτσι από τον Θεό, αλλά «παρά την εκ προαιρέσεως ραθυμίαν».

Και αυτής η ρίζα βρίσκεται στην υποδούλωση της ψυχής στις αισθήσεις του σώματος και στον κόσμο των αισθητών. Η ρίζα της βρίσκεται μέσα στην ψυχή,

μέσα στον σκοτισμένο μας νου, που χάνει την θέση της υπεροχής του με την υποδούλωσή του στα υλικά.

Ο όσιος Πέτρος ο Δαμασκηνός βλέπει την ρίζα της στην αφροσύνη. «Εκ γάρ αφροσύνης γένεται η ραθυμία», μας αναφέρει. «Αν φρόνησις είναι η υγεία του λογικού και η φωτισμένη κατάσταση με συνεχή επαγρύπνηση, τότε αφροσύνη είναι το εντελώς αντίθετο. Είναι μέθη του λογικού, σκοτισμός του νου και άνοια», αμυαλωσύνη και πονηρία γενικά και κατάπτωση των πνευματικών δυνάμεων σε μία χαλάρωση, όπου όλα είναι επιτρεπτά.

Η ραθυμία είναι αποτέλεσμα μιας γενικής καταπτώσεως της ψυχής που την χαρακτηρίζει το σκοτάδι και η πνευματική τύφλωση. Αναφέρει ο άγιος Μάρκος ο Ασκητής: «Η ραθυμία είναι αυτή που υφαίνει το σκοτεινό ρούχο του μαύρου σύννεφου και το κάλυμμα της ψυχής».

Αυτή κάνει τον άνθρωπο «εις την των αλόγων εκπίπτειν θηριωδίαν». Από ραθυμίας γίνεται φαύλος, και γίνεται σκληρή η ψυχή του. «Η ψυχή του ανθρώπου είναι μαλακή και πλάθεται εύκολα. Παθαίνει όμως ότι και το νερό του Δούναβη, που γίνεται σκληρό σαν πέτρα από το κρύο όταν παγώσει. Το ίδιο παθαίνει και η ψυχή μετά την αμαρτία και την πολλή ραθυμία. Γίνεται σκληρή σαν την πέτρα».

Η ραθυμία κάνει ακόμη βαρύ και ανυπόφορο στην ψυχή το νόμο του Θεού. «Τι μας κάνει να φαίνονται βαριές οι εντολές;» ρωτάει ο άγιος Χρυσόστομος. «Η ραθυμία μας», απαντά. Όπως δηλαδή, αν δείχνουμε προθυμία, μας φαίνονται και τα βαριά ελαφριά, έτσι και όταν δείχνουμε ραθυμία, και τα ελαφριά θα μας φανούν δύσκολα.

Πίσω από την ραθυμία κρύβεται ο διάβολος. «Δεν φοβάσαι μήπως... εξ αιτίας της ραθυμίας σου ξεπηδήσει κάποιος δαίμονας και βρίσκοντας την ψυχή σου χωρίς απασχόληση και ανέτοιμη, μπει σε αυτήν με όλη του την ευκολία, εφόσον το σπίτι σου δεν έχει πόρτα»;



Πραγματικά υπάρχει μεγάλος κίνδυνος, όταν δεν υπάρχει προσοχή και φροντίδα για τα πνευματικά, να μας κάνει ο πονηρός ότι θέλει. Οι δύο υπέροχες παραβολές των ταλάντων και των δέκα παρθένων μας ζωγραφίζουν πολύ χαρακτηριστικά τα αποτελέσματα της ραθυμίας. Για τον Αδάμ ο Μ. Βασίλειος αναφέρει ότι «ενύσταξεν δια της ραθυμίας ο λογισμός αυτού». Αλλά και ο Ιούδας «διά της ραθυμίας δούλος εγεγόνει του εχθρού».

## Η καταπολέμηση της ραθυμίας

### 1. Η άσκηση βίας.

Χρειάζεται βίαιη εξέγερση του εαυτού μας εναντίον του εαυτού μας. Χρειάζεται δηλαδή βία. Και βία είναι «η βίωση του σωματικού πόνου και μόχθου σε όλα».

Κατά τον Μ. Βασίλειο «βία είναι η καταπόνηση του σώματος που θεληματικά υπομένουν οι μαθητές του Χριστού με την άρση των δικών τους θελημάτων και της σωματικής ανέσεως, αλλά συνδεδεμένη και με την φύλαξη και την τήρηση όλων των εντολών του Χριστού».

Η βία «αποκαθαίρει τον νου», τον εξυψώνει, τον εξαγιάζει, καταβάλλει την ραθυμία και μαζί της όλες τις ολέθριες ψυχικές δυνάμεις.

Ο άγιος Μακάριος ο Αιγύπτιος μας δίνει πιο καθαρά τον τρόπο της καταπολεμήσεως της ραθυμίας με τη βία. «Το βιάζεσθαι εαυτόν εν πάσι», το να βιάζει κανείς τον εαυτό του σε όλα, αυτή είναι η οδός του Χριστιανού. Δηλαδή: «Να βιάζει τον εαυτό του στο καλό, έστω και αν η καρδιά του δεν το θέλει. Να βιάζει τον εαυτό του σε αγάπη, έστω και αν δεν έχει αγάπη. Να βιάζει τον εαυτό του στο να λυπάται τον άλλον, έστω και αν δεν αισθάνεται λύπη για τον άλλον... Να βιάζει τον εαυτό του σε προσευχή, έστω και αν η προσευχή του δεν είναι πνευματική...». «Βία φύσεως διηνεκής», θα μας έλεγε ο άγιος Ιωάννης της Κλίμακος.

Με την βία επιχειρείται μία εισβολή στα βάθη της ψυχής για να καταλυθεί η ραθυμία που φωλιάζει μέσα μας. Στην αρχή θα γίνει ο αγώνας μας εξωτερικά και χωρίς να καταλαβαίνουμε τίποτε. Μηχανικά. Κατόπιν όμως με την άσκηση ή ψυχή θα αγαπήσει την κατάσταση αυτή και θα γίνει ύστερα από μακρά άσκηση βίας

εσωτερική η εξωτερική εργασία, πηγαία.

Αυτή την προτροπή κάνει και ο Μ. Βασίλειος. «Η βασιλεία των ουρανών δεν ανήκει στους ράθυμους, αλλά σε εκείνους που βιάζουν τον εαυτό τους. Και οι βιαστές την αρπάζουν. Αν θέλεις λοιπόν να αρπάξεις τον ουρανό, μην είσαι ράθυμος, αλλά γίνου βιαστής. Σφίξε τον τράχηλό σου κάτω από τον ζυγό του Χριστού... Μη περιεργάζεσαι τα ξένα σφάλματα...». Και ο λόγος του επειδή απευθύνεται σε μοναχούς, είναι πολύ κοφτερός: «Μη νομίζεις ότι θα σωθούν όλοι όσοι κάθονται στο Μοναστήρι». Και αυτοί πρέπει να βιάσουν τον εαυτό τους σε όλα, διώχνοντας την αδηφάγο ραθυμία.

Βέβαια μέσα στα ασκητικά κείμενα υπάρχει πλήθος παραδειγμάτων με τα οποία οι Πατέρες βιάζαν τον εαυτό τους και έδιωχναν την ραθυμία.

Κάποιος από τους πατέρες έβαλε κανόνα να μη βγει από το κελί του όλη τη Μ. Τεσσαρακοστή. Με συνέργεια όμως του πονηρού το κελί του γέμισε από αναρίθμητους κοριούς. Τότε ασκώντας βία επάνω στον εαυτό του είπε: Και να πεθάνω ακόμη δεν θα βγω από το κελί μου. Την Τρίτη Εβδομάδα των Νηστειών κατά παράξενο τρόπο βλέπει ένα πλήθος από μυρμήγκια το οποίο εξαφάνισε τους κοριούς!

Έτσι ασκούσαν βία πάνω στον εαυτό τους οι πατέρες εκείνοι, πράγματα τα οποία μερικά για μας είναι αδιανόητα σήμερα.

Η άσκηση βίας στον εαυτό μας είναι σχετικά εύκολη για την υπερνίκηση της ραθυμίας και των θλιβερών της συνεπειών στην πνευματική μας ζωή. Κάτι πολύ πιο ευχάριστο από τους κόπους και τις θανάσιμες συνέπειες της ραθυμίας και της άσκοπης ζωής μέσα στην άνεση και την αδράνεια. Γι' αυτό και επίκαιρη είναι η προτροπή του αγίου Εφραίμ του Σύρου: «Κουράσου και πόνεσε κοπιάζοντας σωματικά, για να αποφύγεις τους κόπους και τις δυσάρεστες συνέπειες των χωρίς κόπο μάταιων λόγων».

## 2. Μνήμη θανάτου.

Η μνήμη του θανάτου είναι ένα δυνατό όπλο και αποτελεσματικό για την ψυχή εκείνη που έχει πέσει στον βαθύ της ραθυμίας ύπνο.

Αυτή η μνήμη γεννάει το πένθος, προτρέπει σε εγκράτεια, υπενθυμίζει τη γέννα, είναι μητέρα προσευχής και δακρύων, προφυλάγει την καρδιά από την εμπαθή προσκόλληση στα γήινα, οδηγεί στην διάκριση και στον φόβο του Θεού, βοηθάει

στην τήρηση των εντολών του Θεού και αντιμετωπίζεται με θάρρος ο πνευματικός αγώνας.

Αναφέρει σχετικά ο άγιος Ιωάννης της Κλίμακος για τη μνήμη του θανάτου: «Γι' αυτό είναι αναγκαία η μνήμη του θανάτου, διότι οδηγεί σε πνευματική δραστηριοποίηση τον άνθρωπο και τον ωθεί στη πραγμάτωση της αρετής. Ειπώθηκε πως δεν είναι δυνατόν να ζήσει κανείς με ευσέβεια, αν δε λογαριάσει την κάθε μέρα του ως την τελευταία της ζωής του... Η μνήμη το θανάτου κάνει την καρδιά άφοβη γιατί την απελευθερώνει από κάθε άλλο φόβο».

Αυτά τα λίγα ρανίσματα από τον άγιο Ιωάννη της Κλίμακος είναι πολύ χαρακτηριστικά για το πόσο ωφέλιμη είναι η μνήμη του θανάτου για την αποδίωξη της ραθυμίας από την ψυχή μας.

3. Ακόμη πιο βοηθητικό βέβαια είναι και η μνήμη του Θεού.

Ο αληθινός προορισμός του ανθρώπου είναι λειτουργικός. Ζει για να υμνεί και να δοξάζει τον Δημιουργό και Θεό του. Δεν εννοείται βέβαια με αυτό μία τυπική προσευχή. Αλλά πρέπει να είναι μία ενσαρκωμένη προσευχή, διότι τότε η ζωή του γίνεται πραγματική, όταν ολόκληρη γίνεται ένας καιρός προσευχής. Και μας αναφέρει και ο άγιος Ιγνάτιος ο Θεοφόρος: «Ο χριστιανός εαυτού εξουσίαν ουκ έχει, αλλά Θεώ σχολάζει». Είναι πράγματι μία υψηλή αποστολή την οποία μπορεί να κατορθώσει κανείς αγωνιζόμενος εναντίον όλων των παθών και ιδιαιτέρως εναντίον των τριών αυτών γιγάντων· της άγνοιας, της λήθης και της ραθυμίας.

Τελειώνουμε με τις σοφές συμβουλές του όσιου Μάρκου του Ασκητή, ο οποίος έδωσε και την ονομασία στα τρία αυτά πάθη και τα ονόμασε Γίγαντες:

ΑΝΤΙ ΕΠΙΛΟΓΟΥ

«Αφού ντυθείς αυτά τα όπλα της αρετής με την δύναμη του Αγίου Πνεύματος, με κάθε είδους προσευχή και δέηση, με γενναιότητα και ανδρεία, θα κατανικήσεις τους τρεις γίγαντες των πονηρών δαιμόνων που αναφέραμε. Με την άριστη μνήμη του Θεού, σκεπτόμενος πάντοτε όσα είναι αληθινά, όσα είναι σεμνά και όσα είναι σεβαστά, όσα είναι σύμφωνα με το δίκαιο, όσα έχουν καλή φήμη, και οποιαδήποτε άλλη αρετή και έργο που είναι άξιο επαίνου, θα νικήσεις την παγκάκιστη λησμοσύνη και θα την διώξεις μακριά σου.

Με την φωτισμένη και ουράνια γνώση, θα εξαφανίσεις την καταστρεπτική και σκοτεινή άγνοια.

Με την κάλλιστη και γεμάτη από αρετή προθυμία, θα διώξεις μακριά την άθεη ραθυμία, που φυτεύει μέσα στην ψυχή το κακό.

Αυτές τις αρετές αφού τις αποκτήσεις, όχι με την προαίρεση μόνο, αλλά πραγματικά – με την βοήθεια του Θεού και με την συνεργασία του Αγίου Πνεύματος – με πολλή προσοχή και προσευχή, θα μπορέσεις να γλυτώσεις από τους τρεις δυνατούς γίγαντες του πονηρού που αναφέραμε. Διότι η συνύπαρξη αληθινής γνώσεως και μνήμης λόγων Θεού και αγαθής προθυμίας, που με την βοήθεια της ζωντανής χάριτος θα εγκατασταθεί με αγώνα στην ψυχή και θα διατηρηθεί με επιμέλεια, εξαφανίζει από την ψυχή και καθιστά ανύπαρκτο κάθε ίχνος λησμοσύνης και άγνοιας και ραθυμίας.

Και τότε βασιλεύει η θεία χάρις μέσα στην ψυχή στο όνομα του Πατρός και του Υιού και του Αγίου Πνεύματος. Αμήν».

*(Αγ. Μάρκος ο ασκητής. Φιλοκαλία τόμος Α' σελ. 175-176).*

**Πηγή:**[xristianos.gr](http://xristianos.gr)