



Σχολή Ανθρωπιστικών Επιστημών

Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών
«Ορθόδοξη Χριστιανική Θεολογία και Θρησκευτικός Πλουραλισμός»

Διπλωματική Εργασία

Η εγκράτεια ως κορυφαία αρετή στην αρχαία ελληνική φιλοσοφία και
η συμβολή της στην Ορθόδοξη θεολογία
και
στην πνευματική ανύψωση του ανθρώπου

Του Παπαδιώτη Αναστασίου

Επιβλέποντες Καθηγητές:

Α΄: Μπαλιάτσας Δημήτριος Β΄: Μαντζανάρης Κωνσταντίνος

Αθήνα
Μάιος 2026

Πίνακας περιεχομένων

1. Πρόλογος.....	σ. 3.
2. Εισαγωγή.....	σ. 4-6.
3 Το αρεταϊκό σύστημα στην αρχαία ελληνική φιλοσοφία και η σύνδεσή της με την εγκράτεια.	
Α. Όμηρος	σ.7-13.
Β. Ησίοδος	σ.14-17.
Γ. Ορφικοί	σ.18-21.
Δ. Σωκράτης	σ.22-26.
Ε. Πλάτωνας.....	σ.27-31.
Στ. Αριστοτέλης	σ.32-37.
Ζ. Επίκουρος	σ.38-42.
Η. Κυνικοί.....	σ.43-46.
Θ. Στωικοί.....	σ.47-50.
Ι. Σκεπτικοί.....	σ.51-53.
ΙΑ. Νεοπλατωνισμός	σ.54-57.
4. Η εγκράτεια στην Ορθόδοξη θεολογία.	
Α. Παλαιά Διαθήκη	σ.58-61.
Β. Ευαγγελιστές	σ.62-65.
Γ. Απόστολος Παύλος	σ.66-70.
Δ. Μέγας Βασίλειος.....	σ.71-74.
Ε. Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος	σ.75-80.
ΣΤ. Άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος.....	σ.81-84.
Ζ. Άγιος Γρηγόριος ο Νύσσης	σ.85-88.
Η. Άγιος Μάξιμος ο Ομολογητής.....	σ.89-92.
Θ. Άγιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος	σ.93-96.
Ι. Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς	σ.97-100.
ΙΑ. Άγιος Νεκτάριος επίσκοπος Πενταπόλεως.....	σ.101-103.
5. Η εφαρμογή της εγκράτειας στη σύγχρονη εποχή	σ.104-108.
6. Συμπεράσματα	σ.109-110.
7. Συντομογραφίες.....	σ.111-112.
8. Βιβλιογραφία	σ.113-125.

1. Πρόλογος

Η παρούσα διπλωματική εργασία δημιουργήθηκε, προκειμένου να διαφωτιστεί η έννοια της εγκράτειας, καθώς και ο τρόπος με τον οποίο συνδέθηκε με το αρεταϊκό σύστημα των αρχαίων Ελλήνων πνευματικών ανθρώπων, αλλά και τη διαμόρφωσή της μέσα από τα γραπτά των ορθόδοξων Πατέρων της Εκκλησίας. Η εγκράτεια είναι πολύτιμη αρετή, η οποία δύναται να αποτελέσει αρωγό του ανθρώπου, ώστε να βιώσει μία υγιή και ισορροπημένη ζωή, απαλλαγμένη από υπερβολές, ελλείψεις και παρορμητικές στάσεις, οι οποίες οδηγούν σε εμπαθείς καταστάσεις, βλαπτικές για την ψυχή και το σώμα. Ο άνθρωπος με οδοδείκτη την εγκράτεια πορεύεται ασφαλώς και απαλλαγμένος από πάθη και παράλογες επιθυμίες. Ζει εν Χριστώ και κατά Χριστόν, ακόμη και στην ταραχώδη και φρενήρη, σε ρυθμούς, σύγχρονη ζωή, όπου κυριαρχεί η ιδιοτέλεια, ο αριβισμός και ο τυχοδιωκτισμός.

Η διπλωματική εργασία εκπονείται, ως είθισται, στο τέλος της μεταπτυχιακής πορείας, η οποία αποτέλεσε δι' εμέ την αρχή για να εντρυφήσω στην Ορθόδοξη θεολογία επιζητώντας τη γνώση η οποία θα αναθερμάνει την πίστη και θα οδηγήσει στη Θεία γνώση. Η διαδικασία συγγραφής αποτέλεσε ένα συγκλονιστικό ταξίδι εμπειριών, για το οποίο θα ήθελα να ευχαριστήσω τον Θεό, ο οποίος με αξίωσε να πραγματοποιήσω τον διακαή πόθο μου, μετά από έξι χρόνια αναμονής, φθάνοντας πιο κοντά Του και συνειδητοποιώντας ταυτόχρονα και την ευθύνη, την οποία αναλαμβάνω πλέον και ως θεολόγος. Επιπλέον, να εκφράσω τις θερμές ευχαριστίες μου προς τους πνευματικούς πατέρες μου, τον Θεοφιλέστατο Νεκτάριο Παρασκευάκο, επίσκοπο Καρυουπόλεως και τον Αρχιμανδρίτη πατέρα Βλάσιο Μακρή, οι οποίοι με παρότρυναν και μου έδωσαν την ευλογία τους να βαδίσω σε αυτό το πνευματικό μονοπάτι, την οικογένειά μου και τα αγαπημένα πρόσωπα, τα οποία με στήριζαν σε κάθε στιγμή κούρασης και έλλειψης χρόνου και τελευταίο μα όχι και λιγότερο πολύτιμο μέντορα, τον επιβλέποντα καθηγητή μου, κύριο Μπαλιάτσα Δημήτριο για την καθοδήγησή του σε όλα τα στάδια εκπόνησης της διπλωματικής διατριβής μου.

2. Εισαγωγή

Η παρούσα διπλωματική εργασία έχει ως σκοπό να διαφωτίσει τον αναγνώστη για τον ρόλο της εγκράτειας ως κορυφαίας αρετής στην αρχαία ελληνική φιλοσοφία, την ορθόδοξη θεολογία, καθώς και τη σύνδεσή της με άλλες αρετές και τη σημασία της ύπαρξής της στη ζωή των ανθρώπων της σύγχρονης εποχής. Η έννοια της εγκράτειας αποτελεί ένα από τα ερείσματα του ηθικού και ενάρετου βίου και απασχόλησε την ανθρώπινη διάνοηση από την ομηρική εποχή μέχρι και τους σύγχρονους Ιεράρχες και Πατέρες της Ορθόδοξης Εκκλησίας, καθιστώντας την επιτακτική ανάγκη για τον σημερινό βίο των ανθρώπων, ώστε να ανασηματοδοτήσουν τις αξίες της ζωής τους επιλέγοντας να ζήσουν εν Χριστώ και κατά Χριστόν.

Ενδιαφέρον είναι να δοθεί ο ετυμολογικός ορισμός της έννοιας της εγκράτειας, ώστε ο αναγνώστης να αντιληφθεί το εύρος της σημασίας της, αλλά και να κατανοήσει τη συνδρομή της στην πνευματική ανέλιξη του ανθρώπου. Το λήμμα «εγκράτεια» παράγεται από την αρχαία πρόθεση «έν» και το ρήμα «κρατῶ». Έτσι, σύμφωνα και με την ετυμολογική ανάλυσή της, με τον όρο «εγκράτεια» εννοείται η αρετή ως πνευματική δύναμη, της οποίας ο κάτοχος δύναται να συγκρατεί τον εαυτό του, κυριαρχώντας επί των παθών και των επιθυμιών του και απέχοντας από τις ηδονές, τις οποίες γεννάει η σάρκα¹. Επιχειρεί να είναι κυρίαρχος του εαυτού του, ενεργώντας με ελευθερία, την οποία υπαγορεύει ο έντιμος βίος. Δεν αρνείται με παθητικό τρόπο κάθε είδους απόλαυση, αλλά ασκεί με ελεύθερο τρόπο τη διάθεσή του να αποκόπτεται από τα ακάθαρτα πάθη και τις ανώφελες και βλαπτικές ηδονές.

Ωστόσο, η έννοια της εγκράτειας διαμορφώθηκε στα πλαίσια της αρχαίας ελληνικής φιλοσοφίας και συνδέθηκε με διάφορα συστήματα από τον Όμηρο έως τους Νεοπλατωνιστές. Τα συγγράμματα του Ομήρου και του Ησίοδου, άλλωστε, αποτέλεσαν τα πρώτα πνευματικά αναγνώσματα για τους μεταγενέστερους φιλοσόφους. Ο Όμηρος συνέδεσε την εγκράτεια με την αριστεία και τη διαφύλαξη της πολεμικής αρετής, η οποία συνοδεύεται από την αιδώ, η οποία προφυλάσσει τους ήρωες, ώστε να μη φθάνουν στην αλαζονεία και την ύβρι. Ο Ησίοδος προβάλλει τον

¹ Δημητράκος Δημήτριος, «Νέον Ορθογραφικόν Ερμηνευτικόν Λεξικόν», εκδ. Χρ. Γιοβάνης, 1970, σσ. 471.

θεσμό της δικαιοσύνης, η οποία λειτουργεί προτρεπτικά για τον άνθρωπο του μόχθου και της άσκησης, προκειμένου να μην υπερβάλλει και κατακρημνίζεται από το βάθρο της αρετής. Οι Ορφικοί μέσα σε μυστικιστικό κλίμα φθάνουν στην κάθαρση του σώματος και στον εξαγνισμό ασκούμενοι στην ευσέβεια, τη γνώση και την αποφυγή της σαρκοφαγίας. Ακολούθως, ο Σωκράτης με τον τρόπο ζωής του και το ηθικό σύστημά του πρωτοπορεί και θεωρεί πως διά της ενδοσκόπησης είναι δυνατόν να γνωρίσει ο άνθρωπος εαυτόν, αποκτώντας την αρετή και απορρίπτοντας την κακία. Ο πιο γνωστός μαθητής, στον κύκλο του Σωκράτη, ο Πλάτων, θέτει τα θεμέλια της φιλοσοφικής διάνοησης και με την ηθική στερέωση της τριμερούς ψυχής και την κυριαρχία της σοφίας και της σύνεσης. Ο άνθρωπος επιβάλλεται στον εαυτό του και πραγματώνει την ευδαιμονία. Ο νους της Ακαδημίας, ο Αριστοτέλης, με συστηματικό και επιστημονικό τρόπο προσανατολίζει την ηθική διδασκαλία του στην επίτευξη του μέτρου και υποστηρίζει ότι η μεσότητα γίνεται αρωγός στην προσπάθεια του ανθρώπου να αποφύγει την έλλειψη και την υπερβολή. Ο Επίκουρος περιλαμβάνει στο αρεταϊκό σύστημα του την εγκράτεια ως αποφυγή του πόνου και επιδίωξη της ευδαιμονίας, προς χάριν της διατήρησης της γαλήνης και της πνευματικής αταραξίας. Οι Κυνικοί επαναφέρουν την ολιγάρκεια και τη λιτότητα του βίου και διέβλεψαν πως δια της περιφρόνησης των φυσικών απολαύσεων θα επέλθει η ψυχική υγεία και η ευδαιμονία. Οι Στωικοί θεωρούν ότι ο λόγος κυβερνά τη φύση και η εναρμόνιση με τον λόγο καθιστά τον άνθρωπο ενάρετο και δίνει τη δυνατότητα να κατακτήσει την ευδαιμονία. Οι Σκεπτικοί πρεσβεύουν ότι ο άνθρωπος επιλέγοντας ελεύθερα την αυταπάρνηση των υλικών αγαθών, κερδίζει την ψυχική, νοητική και συναισθηματική αταραξία και με την ισοσθένεια² πειθαρχεί, ώστε να μη φτάνει σε ακρότητες και επιτυγχάνει την ηρεμία της ψυχής. Οι Νεοπλατωνικοί, οι οποίοι έδρασαν παράλληλα προς τους Πατέρες της Εκκλησίας, επιθυμούν την άσκηση των αρετών, τη θέαση του Ενός και την πληρότητα διά της εγκράτειας, της δικαιοσύνης και της σωφροσύνης.

Η εγκράτεια, παρ' όλο που ως όρος έχει αρχαιοελληνική προέλευση, καθιερώθηκε ως αρετή του Ορθόδοξου χριστιανού, η οποία βοηθά τον πιστό να ανέλθει πνευματικά και αυτό καταγράφεται από τα βιβλία της Παλαιάς Διαθήκης έως τους σύγχρονους

² www.ekivolos.gr, Τζωρτζόπουλος Δημήτρης, «Ο Αρχαίος Σκεπτικισμός ως κατάφαση της ζωής», 04/06/2015. Η ισοδυναμία δύο αντιτιθέμενων λόγων, εκ των οποίων κανένας δεν προβάλλεται ως αξιόπιστος. Αυτή η στάση, κατά την οποία αποφεύγεται τόσο η άρνηση όσο και η επιβεβαίωση μίας σκέψης, οδηγεί στην αταραξία.

εκκλησιαστικούς Πατέρες. Βέβαια, η εγκράτεια συνδέεται με τη νηστεία, την εκούσια αποφυγή τροφής, η οποία αποτελεί ένα τρόπο αισθητοποίησης της αυτοκυριαρχίας. Έτσι, στην Παλαιά Διαθήκη η εγκράτεια τίθεται, πρωτίστως, στους πρωτοπλάστους και μετέπειτα υιοθετείται από τον Μωσή, τον προφήτη Ηλία, τον Ησαΐα και τους κατοίκους της Νινευή. Στους Ευαγγελιστές πρότυπα εγκράτειας αναδεικνύονται ο ίδιος ο Χριστός, ο Τίμιος Πρόδρομος και όσοι επιθυμούν να λαμβάνουν τη Θεία χάρη. Ο Απόστολος Παύλος καταγράφει την εγκράτεια ως καρπό του Αγίου Πνεύματος, η οποία προστατεύει τον πιστό από πλήθος σαρκικών προαιρέσεων και θεμελιώνει την πνευματικά ενάρετη ζωή. Μετέπειτα, οι Καππαδόκες Πατέρες, ο Μέγας Βασίλειος ο Άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος, ο Άγιος Γρηγόριος ο Νύσσης, αλλά και ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος νοηματοδότησαν την εστία και μετά από τους λόγους τους ή τις ομιλίες τους επισήμαναν τη σημασία της εγκράτειας για κάθε τομέα του ανθρώπινου βίου, ώστε οι άνθρωποι να μην παρασύρονται από τη ματαιότητα του κόσμου, αλλά να αγωνίζονται για την μακαριότητα και την ένωσή τους με τον Χριστό. Με την ίδια θερμή και στους επόμενους αιώνες και χιλιετίες οι Πατέρες της Εκκλησίας αγωνίστηκαν για τον διαφωτισμό του ορθόδοξου γένους, αλλά και κάθε ανθρώπου ο οποίος επιθυμεί τη σωτηρία της ψυχής του τονίζοντας τη σημασία της εγκράτειας για την πνευματική ανέλιξη, όπως ο Άγιος Μάξιμος ο Ομολογητής, ο Άγιος Συμεών ο νέος Θεολόγος, ο Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς και ο Άγιος Νεκτάριος ο Πενταπόλεως, όπου ο καθένας φωτισμένος από το πανάγιο Πνεύμα προσθέτει πνευματικό πλούτο στις καρδιές των επιθυμούντων τη φιλοθεΐα προς απόρριψη της φιλαυτίας.

Επομένως, με τη χρήση της ιστορικής και της συγκριτικής μεθόδου, η συγγραφική έρευνα θα εδραιωθεί σε πηγές, όπως είναι τα συγγράμματα αρχαίων Ελλήνων ποιητών και φιλοσόφων. Τα θεόπνευστα βιβλία της Παλαιάς και της Καινής Διαθήκης, οι ομιλίες και οι λόγοι των Πατέρων της Εκκλησίας και σε βιβλιογραφία, ώστε να προσκομίστούν στοιχεία και δεδομένα. Η κριτική αποτίμησή τους και η καταγραφή τους σε ενιαίο κείμενο θα διευκρινίσουν απορίες και με τη χρήση ορθών επιχειρημάτων θα εξαχθούν ασφαλή συμπεράσματα, τα οποία θα αναδεικνύουν τη σημασία της εγκράτειας για τον πνευματικό βίο και την ενάρετη κατά Χριστόν και εν Χριστώ ζωή και θα οδηγήσουν τον αναγνώστη στην αναζήτηση της επικοινωνίας με τον Θεό και την αποκατάσταση της σχέσης με τον συνάνθρωπο μα κυρίως με τον εαυτό του, διά της ενδοσκόπησης και της αυτογνωσίας.

3. Το αρεταϊκό σύστημα στην αρχαία ελληνική φιλοσοφία και η σύνδεση της με την εγκράτεια

Α. Όμηρος

Ο Όμηρος αποτελεί τον μεγαλύτερο των επικών ποιητών όλων των λαών, αλλά και των εποχών, και παρ' όλο που οι πληροφορίες για την καταγωγή και τη ζωή του προέρχονται από παραδόσεις και δεν τεκμηριώνονται με επιστημονική ακρίβεια, τα δύο μεγάλα αριστουργήματα της αρχαίας ελληνικής ποίησης, η *Ιλιάδα* και η *Οδύσσεια*, αποδίδονται στον επικό ποιητή. Μέσα από τα έπη παρουσιάζεται το αρεταϊκό σύστημα της εποχής του και παραδίδεται το σύνολο των αρετών και των αξιών, οι οποίες προσδιορίζουν με ακρίβεια το ιδανικό πρότυπο του ήρωα, του αρίστου³. Άλλωστε, τα λήμματα «αρετή» και «αριστεία» έχουν κοινή ετυμολογική ρίζα το αρχαίο ελληνικό ρήμα «ἀραρίσκω», το οποίο ορίζεται ως *αρμόζω*⁴. Έτσι, από την ομηρική εποχή συνιστούν έννοιες σημασιολογικώς άρρηκτα συνδεδεμένες και με ετυμολογική συγγένεια, καθώς η αρετή πιστοποιείται και εκπληρώνεται διά της αριστείας και επιτυγχάνεται η τελειότητα, η ολοκλήρωση του σκοπού του ήρωα. Ο ολοκληρωμένος επικός ήρωας, πέραν της διακρίσεως και της υπεροχής επί των υπολοίπων χαρακτήρων είτε συντρόφων είτε αντιπάλων, είναι αναγκαίο να διακατέχεται από ηθική ποιότητα και πνευματική ανωτερότητα⁵. Άλλωστε, είναι γνωστή η έκφραση του Ιππόλοχου στον Γλαύκο τονίζοντάς του πάντοτε να είναι ο 'πρώτος', να υπερτερεί των άλλων⁶. Ο επικός ποιητής συλλαμβάνει τον ιδανικό άνθρωπο, ο οποίος, όμως, για να ζήσει τον ιδανικό βίο, είναι απαραίτητο να είναι γόνος αριστοκρατικής οικογένειας και αυτό αποτελεί τεκμήριο αγαθοσύνης, το οποίο δεν εμπίπτει στον έλεγχό του. Ο ενάρετος άνθρωπος είναι επιτακτική ανάγκη να ανήκει σε πλούσια και ισχυρή οικογένεια και να τυγχάνει ευγενικής καταγωγής⁷. Η κληρονομικότητα και η κοινωνική θέση ορίζουν τον

³ Θεοδωρακόπουλος Ι.Ν., Μέγας Γ., Τζανετάτος Θ., «Εγκυκλοπαίδεια Γιοβάνη», εκδ. Χρήστος Γιοβάνης, 1982, τόμος 16^{ος}, σσ. 199.

⁴ <https://www.ekivolos.gr>, Ρασσιάς Βλάσιος, «Θύραθεν Φιλοσοφικό Λεξικό», «Περί αρετής στην αρχαία Ελλάδα».

⁵ <https://www.esos.gr>, Παπατσίρος Απόστολος, «Η αρετή της αριστείας», 12/10/2020.

⁶ <https://www.greek-language.gr>, Όμηρος, «Ιλιάδα», Ραψωδία Ζ, στίχ. 208, Monro D., Allen T., Oxford University Press, Τόμος 1^{ος} 2^{ος} 1976.

⁷ <https://www.ekivolos.gr>, Terence Irwin, «Όμηρος».

αγαθό, ακόμη και αν αυτός ο χαρακτήρας δεν στέκεται στο ύψος των περιστάσεων, όπως συμβαίνει με τον Πάρη⁸.

Βέβαια, υπάρχουν πτυχές του ήρωα, τις οποίες διατηρεί υπό τον έλεγχό του, και κατά αυτό τον τρόπο, οδηγείται στην απόδειξη της ανωτερότητάς του εκπληρώνοντας το ιδεώδες του ιδανικού πολεμιστή και αρχηγού. Έτσι, οι αρετές του ήρωα, η επιδεξιότητα και η ανδρεία, αποκαλύπτονται στα πεδία των μαχών. Στην Ιλιάδα χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί ολόκληρη η ραψωδία Ε, στην οποία ο Όμηρος παραθέτει την αριστεία του Διομήδη⁹. Ο Διομήδης, με όπλο τη δύναμή του, επικρατεί επί των άλλων πολεμιστών, και σύμφωνα με τον μύθο, χρησιμοποίησε την ευφυΐα του και την επιδεξιότητα βοηθώντας τον Οδυσσέα στην κατάστροψη σχεδίων, ενώ την ανδρεία την αποδεικνύει με την αφοβία, καθώς πρωτοστατεί στις μάχες¹⁰. Ωστόσο, οι πράξεις του ομηρικού ήρωα επιστεγάζονται από την τιμή και κυρίως την καλή γνώμη των συμπολεμιστών του και μετέπειτα τις υλικές απολαβές από τη διανομή των λαφύρων. Έτσι, στην Ιλιάδα προέχει η πολεμική αρετή, η οποία, όμως, έχει αξία, όταν ο ήρωας φροντίζει να τη χρησιμοποιεί για το κοινό συμφέρον και να μην αδιαφορεί για τους άλλους. Στη ραψωδία Λ ο σοφός βασιλιάς της Πύλου και δεινός ρήτορας, ο Νέστορας, διηγείται στον Πάτροκλο τα παλαιότερα κατορθώματά του, τονίζοντας ιδιαίτερα τη στάση του απέναντι στους συμπολεμιστές του, η οποία διακρίνεται για τον αλτρουισμό της και το πνεύμα θυσίας. Εν συνεχεία, τη συγκρίνει με τον τρόπο θέασης αλλά και αντιμετώπισης των γεγονότων από τον Αχιλλέα, η οποία είναι εγωιστική¹¹. Τη στιγμή κατά την οποία ο βασιλιάς των Μυρμιδόνων τηρεί αυτή την αυτάρεσκη και εγωκεντρική θέση, αφαιρεί την αξία της πολεμικής αρετής, χωρίς να καταργείται ή να

⁸ Σπανάκου Ζωή, Πανούσης Ιωάννης, «Ομηρικά Έπη: Ιλιάδα», μτφ. Πολυλάς Ιάκωβος, Ινστιτούτο Τεχνολογίας, Υπολογιστών και εκδόσεων «Διόφαντος», ανάδοχος συγγραφής Ελληνικά Γράμματα, 2007-2013, σσ. 76-77. Ο Πάρης εκουσίως παραμένει εκτός μάχης και φανερώνεται οκνηρός και φυγόπονος, γεγονός το οποίο επισύρει την μομφή και τους ονειδισμούς των Τρώων πολεμιστών. Έτσι, ο Πάρης, παρ' όλο που λόγω των πράξεών του κρίνεται κακός, διατηρεί τις προϋποθέσεις της αγαθότητας και αυτομάτως καθίσταται καλός.

⁹ Σπανάκου Ζωή, Πανούσης Ιωάννης, «Ομηρικά Έπη: Ιλιάδα», μτφ. Πολυλάς Ιάκωβος, Ινστιτούτο Τεχνολογίας, Υπολογιστών και εκδόσεων «Διόφαντος», ανάδοχος συγγραφής Ελληνικά Γράμματα, 2007-2013, σσ. 58-59. Ο Διομήδης, ο βασιλιάς του Αργους, γιος του Τυδέα και ανιψιός του Ηρακλή, θεωρείται μαζί με τον Αϊάντα τον Τελαμώνιο, ο καλύτερος πολεμιστής μετά τον Αχιλλέα. Μετά από ενδυνάμωση της Αθηνάς, αναγνωρίζει τους θεούς και φθάνει στο σημείο να τραυματίσει την θεά Αφροδίτη.

¹⁰ Κωστελένου Δ., Μαστρογιαννοπούλου Μ., «Μυθολογικό και Ομηρικό Λεξικό», Α' τόμος, εκδ. Σύγχρονη Διδακτική, Αθήνα, 1989, σσ. 181-182. Έκλεψαν το Παλλάδιο από τον ναό του θεού Ήλιου, μιας και υπήρχε ο χρησμός ότι μετά από αυτή την ενέργεια θα αλωνόταν η Τροία.

¹¹ <https://www.greek-language.gr>, Μαρωνίτη Δ.Ν., Πόλκα Α., «Αρχαϊκή επική ποίηση: από την Ιλιάδα στην Οδύσσεια, η αρετή».

μειώνεται το κύρος της. Ο Αχιλλέας διατηρεί τα ηρωικά χαρακτηριστικά του και η αδιαφορία του για τους άλλους δεν αποτελεί τροχοπέδη στη διαφύλαξη της αρετής του και σε καμμία περίπτωση δεν θίγεται η φήμη του, καθώς παραμένει το πρωτοπαλικάρο των Αχαιών. Ωστόσο, αυτή η κατάσταση απραξίας οδηγεί τον Πάτροκλο σε έκρηξη οργής¹². Ο Αχιλλέας, ακόμη και όταν επιστρέφει στο πεδίο της μάχης, δεν μάχεται προς υπεράσπιση των Αχαιών, αλλά για να ικανοποιήσει το μένος του προς το πρόσωπο του Έκτορα και να κάμψει την επιθυμία για εκδίκηση, εξαιτίας του θανάτου του αγαπημένου φίλου του Πατρόκλου, μιας και απέτυχε να τον υπερασπιστεί μετανιώνοντας για την προσωπική αδυναμία του.

Στο έτερο ομηρικό έπος, στην Οδύσσεια, έργο μεταγενέστερο της Ιλιάδας και απαύγασμα της ωριμότητας και της εμπειρίας του Ίωνα ποιητή, ο κεντρικός ήρωας διατηρεί την πολεμική αρετή. Η αρετή παρουσιάζεται μέσα από τις πράξεις και τα λόγια του Οδυσσέα και ενισχύεται από την πολυμήχανη ευφυΐα του, διά της οποίας επιβάλλεται στους βίαιους αντιπάλους του, ξεπερνώντας κάθε εμπόδιο και κίνδυνο, μέχρι να ολοκληρώσει τον νόστο του, όπως συμβαίνει με τον κύκλωπα Πολύφημο, όπου θέτει σε λειτουργία σχέδιο απόδρασης από τη σπηλιά, οπότε βρίσκεται εγκλωβισμένος μαζί με τους συντρόφους του - σχέδιο το οποίο στέφεται με επιτυχία¹³.

Βέβαια, αναδεικνύεται και η γυναικεία αρετή, η οποία αποτυπώνεται στο πρόσωπο της Πηνελόπης. Συγκεντρώνει χαρακτηριστικά τα οποία ανυψώνουν την προσωπικότητά της και την προβάλλουν ως ολοκληρωμένη σύζυγο, όπως η σύνεση και η φυσική ομορφιά της. Γι' αυτόν το λόγο, η ίδια αναφέρει πως, κατά την απουσία του Οδυσσέα, θεωρεί ότι έχει απωλέσει την αρετή της¹⁴. Άλλωστε, το ενάρετον του χαρακτήρα της βασίλισσας της Ιθάκης επαινείται και από τον Αγαμέμνονα, σε αντιδιαστολή προς τη δική του γυναίκα, την Κλυταμνήστρα¹⁵.

¹² Όμηρος, «Ιλιάδα», ραψωδία ΙΙ, στίχ. 30-35, Monro D., Allen T., Oxford University Press, Τόμος 1^{ος}-2^{ος}, 1976.

¹³ Όμηρος, «Οδύσσεια», ραψωδία ι, στίχ. 373-512, Allen T., Oxford University Press, Τόμος 3^{ος}-4^{ος}, 1976.

¹⁴ Όμηρος, «Οδύσσεια», ραψωδία τ, στίχ. 124-126, Allen T., Oxford University Press, Τόμος 3^{ος}-4^{ος}, 1976.

¹⁵ Όμηρος, «Οδύσσεια», ραψωδία ω, στίχ. 192-197, Allen T., Oxford University Press, Τόμος 3^{ος}-4^{ος}, 1976.

Εντούτοις, η δράση των ηρώων στα ομηρικά έπη εξαρτάται από την κρίση των υπόλοιπων μελών της ομηρικής κοινωνίας. Η κοινή γνώμη απασχολεί τον ηρωικό κόσμο του Ομήρου και αυτή η εκφράζεται με τον όρο «αιδώς», ο οποίος στη Νέα Ελληνική ισοδυναμεί με τη συστολή. Η ντροπή στην ομηρική κοινότητα λειτουργεί αποτρεπτικά και βοηθά τους χαρακτήρες των έργων να μην ενεργήσουν ανάρμοστα, αλλά, αντίθετα, γίνεται αρωγός στην προσπάθειά τους να παραμείνουν σταθεροί στις αρχές τους, υπερασπιζόμενοι τα ιδανικά τους¹⁶.

Η ντροπή είναι εκείνη, η οποία κρατά τον Έκτορα εκτός των τειχών της πόλεως και παραμένει πιστός στις αρχές του και στην ευγενική καταγωγή του αντιμετωπίζοντας τον ανδρείο Αχιλλέα, παρ' ότι αναγνωρίζει ότι μειονεκτεί και συναισθάνεται ότι το ένδοξο επίγειο τέλος του είναι προ των πυλών. Βέβαια, η αιδώς λειτουργεί με διττό ρόλο, καθώς, αφενός, αποτρέπει τον ήρωα από τη λιποψυχία υπακούοντας στις παραινέσεις της γυναίκας του Ανδρομάχης, η οποία τον καλούσε να υποχωρήσει εγκαταλείποντας τη θέση του και να εισέλθει στην ασφάλεια των θεοκτίστων τειχών της Τροίας, προκειμένου να συνεχίσει να προϊστάται του στρατού των Τρώων¹⁷. αφετέρου δε, στέκεται απέναντι στον Αχιλλέα σκεπτόμενος μόνο τη γνώμη των υπόλοιπων Τρώων, αλλά επειδή ο ίδιος επιβάλλεται στον εαυτό του και συμμορφώνεται προς τα ιδανικά του, τα οποία δεν του επιτρέπουν να οπισθοχωρήσει, επιθυμώντας να κατακτήσει την υστεροφημία, η οποία αρμόζει σε έναν ήρωα και, μάλιστα, στον πρώτο πολεμιστή των Τρώων. Από αιδώ και ο Τηλέμαχος τονίζει στον μνηστήρα Αγελαίο ότι στην περίπτωση, κατά την οποία η μητέρα του Πηνελόπη επιθυμεί δεύτερο γάμο, εκείνος δεν θα τη διώξει από το παλάτι¹⁸.

Εντούτοις, όταν απουσιάζει η αιδώς κυριαρχεί η άτη, ένα θόλωμα του νου, μια κατάσταση κατά την οποία ο ήρωας σκοτίζεται και τυφλωμένος πνευματικά οδηγείται σε πράξεις ανόσιες και καταστροφικές για τον εαυτό του, τη στιγμή όπου, μάλιστα, έχουν απόλυτα την ευθύνη για την ανάρμοστη ενέργειά τους, Αυτού του είδους η σύγχυση επέρχεται αστραπιαία, αιφνιδιαστικά και οδηγεί σε πλάνη τον θνητό ήρωα, με αποτέλεσμα, όταν εκείνος έλθει σε συναίσθηση, να επιρρίπτει την ευθύνη στους

¹⁶ <https://www.greek-language.gr>, Μαρωνίτη Δ.Ν., Πόλκα Λ., «Αιδώς, ύβρις, νέμεσις».

¹⁷ Όμηρος, «Ιλιάδα», ραψωδία Ζ, στίχ. 370-379, Monro D., Allen T., Oxford University Press, Τόμος 1^{ος}-2^{ος} 1976.

¹⁸ Όμηρος, «Οδύσσεια», ραψωδία υ, στίχ. 343- 344, Allen T., Oxford University Press, Τόμος 3^{ος}-4^{ος}, 1976.

θεούς ή τις θεότητες, όπως συνέβη στην περίπτωση του Αγαμέμνονα μετά την αρπαγή του ‘τιμητικού δώρου’ του Αχιλλέα, της Βρισηίδας¹⁹. Έτσι, η άτη οδηγεί τους θνητούς να ξεπερνούν τα όριά τους φτάνοντας στην ύβρι.

Η ύβρις είναι η αλαζονική συμπεριφορά του θνητών, κατά την οποία ξεπερνούν τα επιτρεπόμενα όρια και επιβραδύνοντας το μερίδιο της μοίρας, το οποίο τους αναλογεί, οι άνθρωποι ολισθαίνουν, χάνουν την αιδώ και οδηγούνται σε αίσχη και αποτρόπαιες πράξεις υιοθετώντας σκληρό, άτεγκτο και απεχθή για το κοινό χαρακτήρα. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η στάση του Έκτορα, μετά τη θανάτωση του Πατρόκλου. Πάνω από το σώμα τού μέλλοντα νεκρού, καθώς κομπάζει για μία νίκη, η οποία δεν επήλθε, μετά από δική του αριστεία, αλλά με τη βοήθεια του Απόλλωνα απέναντι σε έναν άοπλο και τραυματισμένο αντίπαλο. Επιβαρύνοντας ακόμη περισσότερο τη μοίρα του τονίζει ότι δεν θα σεβαστεί το άψυχο σώμα του Πατρόκλου αφήνοντάς τον να γίνει βορά για τα όρνια²⁰. Στην ίδια μοίρα τοποθετείται και ο Ιθακήσιος βασιλιάς Οδυσσέας μετά την τύφλωση και τη γελοιοποίηση του κύκλωπα Πολύφημου και απομακρυνόμενος από το νησί αποκαλύπτει την ταυτότητά του και υπερηφανεύεται πώς τη χαμένη όρασή του δεν μπορεί να την αποκαταστήσει ούτε ο πατέρας του, ο Ποσειδώνας²¹. Αυτό το γεγονός πυροδοτεί μία νέα σειρά περιπετειών για τον Οδυσσέα, καθώς η αλαζονική συμπεριφορά του υποκινεί την αγανάκτηση του θεού.

Η ανάρμοστη συμπεριφορά και υπέρβαση των ορίων προκαλεί την οργή των θεών ή και της κοινής γνώμης στα ομηρικά έπη. Η νέμεσις έρχεται να δράσει συμπληρωματικά της αιδούς. Οι ομηρικοί ήρωες, όταν πρόκειται να ενεργήσουν, διχάζονται σκεπτόμενοι αν και κατά πόσο η ενέργειά τους θα επισύρει την αγανάκτηση των άλλων. Έτσι, ο Μενέλαος, ευρισκόμενος πάνω από το νεκρό σώμα του Πατρόκλου, τίθεται σε στιγμή αδυναμίας, καθώς αμφιταλαντεύεται για τον τρόπο με τον οποίον οφείλει να δράσει. Ο νους του διχάζεται, μιας και, αν εγκαταλείψει τον Πάτροκλο στα χέρια των Τρώων, θα οργιστούν οι συμπολεμιστές του, προκαλώντας την νέμεσι, ενώ, αν αγωνιστεί για τα

¹⁹ <https://www.greek-language.gr>, Πόλκα Λ., «Η άτη».

²⁰ Όμηρος, «Ιλιάδα», ραψωδία II, στίχ. 818- 867, Monro D., Allen T., Oxford University Press, Τόμος 1^{ος}-2^{ος} 1976.

²¹ Όμηρος, «Οδύσσεια», ραψωδία ι, στίχ. 547-584, Allen T., Oxford University Press, Τόμος 3^{ος}-4^{ος}, 1976.

όπλα του, λόγω αιδούς ριψοκινδυνεύει τη ζωή του²². Το ίδιο αισθάνεται και ο Τηλέμαχος, στην περίπτωση κατά την οποία θα πιέσει τη μητέρα του να ξαναπαντρευτεί, γεγονός το οποίο φοβάται ότι θα προκαλέσει την οργή των Ιθακησίων²³.

Επομένως, πληθώρα αρετών αναδεικνύεται στο αρεταϊκό ομηρικό σύστημα. Επισημαίνεται η αριστεία, η οποία προβάλλεται ως η υπεροχή και η ικανότητα των αριστοκρατικών γενεών να ξεχωρίζουν, αλλά και να υπερτερούν των άλλων, επιθυμώντας την πρωτιά, επιδιώκοντας την τιμή και το κύδος²⁴. Σε αυτά τα μέτρα φτάνουν συνδυάζοντας την πολεμική ικανότητα και την ανδρεία με ρητορική δεινότητα, καθώς σε αυτό συνίσταται το ιδεώδες του ομηρικού ήρωα. Οι χαρακτήρες των ομηρικών επών υπακούουν στους κανόνες φιλοξενίας και διακρίνονται από ευγένεια και οίκτο, όταν οι περιστάσεις το απαιτούν²⁵. Βέβαια, η γυναίκα επαινείται για τη συζυγική πίστη και αφοσίωσή της, όπως είναι η Πηνελόπη, γεγονός το οποίο προσιδιάζει με την εγκράτεια, καθώς κυριαρχεί στα ένστικτα και στις σωματικές επιθυμίες, κλείνοντας σαν άλλος Οδυσσέας τα αυτιά της στη Σειρήνες²⁶.

Η εγκράτεια δεν απαντά ως έννοια και ως όρος στα ομηρικά έπη, αλλά υποκαθίσταται από την ντροπή και από τον αγώνα των προσώπων να μην υπερβαίνουν τα όρια, δείχνοντας σύνεση, φρόνηση και αυτοέλεγχο. Η επικράτηση επί της σαρκικής επιθυμίας αναδεικνύεται με τον πιο χαρακτηριστικό τρόπο μέσα από την απώλειά της. Ο Αχιλλέας, κατά τη διάρκεια της φιλονικίας του με τον Αγαμέμνονα, αναλογίζεται αν πρέπει να τραβήξει το σπαθί του και να σκοτώσει τον αρχιστράτηγο τον Αχαιών ή να ελέγξει την οργή του και να επιβληθεί στον εαυτό του, επικρατώντας του θυμικού του. Βέβαια, μετά και την παρέμβαση της Αθηνάς, επικρατεί η σύνεση. Το φως διαλύει το σκότος και ο Αχιλλέας αποφασίζει να μην υπακούσει στον παρορμητισμό του και να

²² Όμηρος, «Ιλιάδα», ραψωδία Ρ, στίχ. 91- 95, Monro D., Allen T., Oxford University Press, Τόμος 1^{ος}- 2^{ος} 1976.

²³ Όμηρος, «Οδύσσεια», ραψωδία β, στίχ. 136- 137, Allen T., Oxford University Press, Τόμος 3^{ος}-4^{ος}, 1976.

²⁴ Δημητράκος Δημήτριος, «Νέον Ορθογραφικόν Ερμηνευτικόν Λεξικόν», εκδ. Χρ. Γιοβάνης, 1970, σσ. 833. Το «κύδος» νοείται ως το 'ένδοξο κατόρθωμα'.

²⁵ Όμηρος, «Ιλιάδα», ραψωδία ω, στίχ. 468- 677, Monro D., Allen T., Oxford University Press, Τόμος 1^{ος}-2^{ος} 1976. Ο Αχιλλέας δέχεται στη σκηνή του τον βασιλιά της Τροίας, τον Πρίαμο. Μετά την ικεσία του τον σπλαχνίζεται, τον συμπονεί και κάνει δεκτό το αίτημα του παραθέτοντάς του γεύμα και τηρώντας τους κανόνες φιλοξενίας.

²⁶ <https://www.ekivolos.gr>, Γιαννικοπούλου Α., «Η εκπαίδευση στην κλασική και την προκλασική αρχαιότητα».

κάμψει τη δίψα του για αποκατάσταση της τιμής του, επιδεικνύοντας ταπείνωση και υπακοή²⁷. Ωστόσο, και στην Οδύσσεια, αφενός, το πάθημα των συντρόφων του Οδυσσέα στο νησί του Ήλιου και, αφετέρου, η ανεκτικότητα, την οποία έδειξε ο Οδυσσέας μπροστά στους μνηστήρες, υπομένοντας τις ύβρεις τους προς αποκατάσταση της τάξης, υποδηλώνει την ακρασία των συντρόφων και την καρτερικότητα του Οδυσσέα. Αντίστοιχα, επομένως, η διάθεση για αυτοσυγκράτηση και αυτοκυριαρχία προς εξυπηρέτηση ενός ανώτερου σκοπού - ή της οικονομίας - ομοιάζει προς την εγκράτεια, υπό την έννοια της υπομονής και του ελέγχου μέσα της επίδειξη φρόνησης επί των παθών.

²⁷ Όμηρος, «Ιλιάδα», ραψωδία Α, στίχ. 190- 221, Monro D., Allen T., Oxford University Press, Τόμος 1^{ος}-2^{ος} 1976.

Β. Ησίοδος

Ο Ησίοδος, ο Ασκραίος ποιητής, εισάγει στην ιστορία της αρχαίας ελληνικής γραμματείας κατά τον 8ο αιώνα π.Χ. διδακτικό έπος. Σε αντίθεση προς τα ομηρικά έπη, τα οποία αναφέρονταν στο ηρωικό παρελθόν και είχαν ως κύριο θέμα τα πολεμικά κατορθώματα της Ιλιάδας και τον καρτερικό και περιπετειώδη αγώνα του Οδυσσέα, μέχρι να ολοκληρωθεί ο νόστος του, το διδακτικό έπος ασχολείται με την καθημερινότητα του ανθρώπου και τα προβλήματα τα οποία αντιμετωπίζει σε ειρηνικές περιόδους της ζωής του, αποτυπώνοντας τις απόψεις του για τον ανθρώπινο, βίο προβάλλοντας τις αξίες, τα ιδανικά, τις αρετές μέσα από τη σοφία και τις εμπειρίες του απλού λαού²⁸.

Το αρεταϊκό σύστημα του Ησίοδου παρουσιάζεται, κυρίως, μέσα από το διδακτικό έπος του «Έργα και ήμέραι», το οποίο αποτελεί κομβικό σημείο στην εξέλιξη της αρχαίας οπτικής περί ηθικής. Το ποίημα ξεκινά με την επίκληση των Μουσών και τον ύμνο στον Δία, προκειμένου να τον εμπνεύσουν στο έργο του. Το πρώτο μέρος, το θεωρητικό (στίχοι 11-382), αφορμάται από τη διένεξη του ποιητή με τον αδελφό του, τον Πέρση, λόγω της νομής της πατρικής περιουσίας, η οποία κατέληξε σε δικαστική διαμάχη²⁹. Σε αυτό απευθύνεται στον αδελφό του και, αναφερόμενος στην κοινωνική δομή και την προέλευση του κακού στην ανθρωπότητα, επισημαίνει ηθικές υποχρεώσεις, καθώς και τις αρετές, οι οποίες αναδεικνύονται χρήσιμες στον καθημερινό αγώνα της ανθρώπινης διαβίωσης. Στο δεύτερο μέρος, το πρακτικό, δίδονται συμβουλές σχετικά με τη θρησκεία και την ηθική και δηλώνεται ο τρόπος με τον οποίο αυτές πραγματώνονται στις ανθρώπινες σχέσεις³⁰.

Ο Ησίοδος προτείνει στον αδελφό του και, κατ' επέκταση, σε κάθε άνθρωπο έναν ειρηνικό και φίλεργο αγροτικό βίο, εγκαταλείποντας την καταστρεπτική διαμάχη, η οποία έχει προξενήσει πολλά προβλήματα και διαλύει τον συγγενικό δεσμό τους. Έτσι, τον προτρέπει να εμπνέεται από τον συναγωνισμό και να αφιερωθεί σε μία τίμια ζωή

²⁸ Ησίοδος, «Έργα και Ημέραι», Merkelbach R., West M.L., Oxford University Press, 1970.

²⁹ <https://www.greek-language.gr>, Κακριδής Φάνης, «Το διδακτικό έπος-Ησίοδος».

³⁰ Στέφος Αναστάσιος, Στεργιούλης Εμμανουήλ, Χαριτίδου Γεωργία, «Ιστορία της αρχαίας ελληνικής γραμματείας», Ινστιτούτο Τεχνολογίας, Υπολογιστών και εκδόσεων «Διόφαντος», ανάδοχος συγγραφής Ελληνικά Γράμματα, 2007-2013, σσ. 34-37.

στο αγρόκτημα, από την οποία, όμως, δεν απουσιάζει και ο κόπος³¹. Ορμώμενος από το γεγονός της διάστασης με τον αδελφό του, δίδει μία διαφορετική προσέγγιση στην έριδα. Διατυπώνει την άποψη πως δεν υπάρχει μόνο μία έριδα, αλλά στην πραγματικότητα είναι δύο, η αγαθή και η κακή.³²

Με αυτό τον τρόπο ο Ησίοδος προτείνει ένα νέο σύστημα αξιών και αρετών, το οποίο χαρακτηρίζεται από τον μόχθο της εργασίας, η οποία επιβλήθηκε στον άνθρωπο ως θεϊκή τιμωρία. Ο διδακτικός ποιητής καταφεύγει στον μύθο, προκειμένου με παραβολικό τρόπο να καταδείξει την ηθική κατάπτωση του ανθρώπου, σε μία περίοδο αταξίας και ταραχών, όπου, πλέον, το μόνο εφόδιο της ανθρώπινης κοινωνίας είναι η ελπίδα για ένα ευοίωνο μέλλον³³. Η εύκολη διαβίωση δεν διασφαλίζει στον άνθρωπο μια καλύτερη ζωή, αλλά οφείλει να αγωνιστεί, ώστε να διαφύγει το προβληματικού παρόντος και να ανέλθει από το έσχατο σημείο ηθικής έκπτωσης, στο οποίο έχει περιέλθει. Έτσι, παρατηρείται η τάση στον Ησίοδο το καλό με το κακό, η ευδαιμονία και η κακοτυχία να συνυπάρχουν αδιαχώριστα και αναπόσπαστα καθ' όλη την πορεία της ανθρώπινης ύπαρξης, γεγονός το οποίο τονίζει την ουσιαστική δυσημία του βίου του ανθρώπινου γένους³⁴. Ο διδακτικός ποιητής εκφράζει, επομένως, μία ηθική ανάγκη, η οποία υπαγορεύεται από τον μόχθο και καθιστά αυτομάτως την αρετή επίκτητη.

Μετά από μία σύντομη παραβολή, στην οποία διαφαίνεται σύγκρουση της εξουσίας και της μουσικής, με την πρώτη να προσπαθεί με κάθε τρόπο να ταπεινώσει, να ελέγξει και να εκμηδενίσει τη δεύτερη, ακολουθεί ένας λόγος, ο οποίος περιστρέφεται γύρω από τις έννοιες του δικαίου και της αδικίας. Σε μία εποχή, κατά την οποία επικρατεί ο ισχυρότερος και οι βασιλείς και οι αριστοκράτες επιβάλλονται στους αδυνάτους οικονομικά και κοινωνικά, ο Ησίοδος προκρίνει τη δικαιοσύνη ως ασφαλή τρόπο για την επίλυση των διαφορών εντός των ανθρωπίνων κοινωνιών. Η δικαιοσύνη προβάλλεται ως το σωτήριο μέσο, το οποίο ο Δίας παρέδωσε στον άνθρωπο,

³¹ <https://boeotia.ehw.gr>, Φέρλα Κλεοπάτρα, «Ησίοδος», 06/09/2011.

³² www.in.gr, Στεργιόπουλος Βαγγέλης, «Η δίκη κατά της βίας και της αδικίας», 22/01/2018. Η πρώτη ταυτίζεται με την εποικοδομητική άμιλλα, κατά την οποία η επιτυχία ενός ανθρώπου γίνεται το κίνητρο της επιδίωξης της και από τους συνανθρώπους του. Η δεύτερη αποτελεί συμφορά, καθώς είναι η ολέθρια και η φθοροποιός, η οποία προκαλεί διχόνοια, διάσπαση, αποσάθρωση, καταστροφή και θάνατο.

³³ <https://www.ekivolos.gr>, Osborn Robin, «Η γένεση της Ελλάδας 1200-379 π.Χ. – Ο κόσμος του Ησίοδου και του Ομήρου».

³⁴ <https://www.ekivolos.gr>, Easterling P.E., Knox B.M.W., «Ιστορία της αρχαίας ελληνικής λογοτεχνίας-Ησίοδος».

προκειμένου να μην περιέλθει σε δεινή ηθική κατάσταση και η κατάπτωση του γένους των ανθρώπων φανερώσει όλες τις αδυναμίες, οι οποίες θα δράσουν καταλυτικά στους θεσμούς οδηγώντας αναπόδραστα στην ανομία. Έτσι, ο άνθρωπος οφείλει - προς διασφάλιση της υγιούς διαβίωσής του και εξασφάλισης και συνθηκών ύπαρξης της κοινωνίας - να συμπεριφέρεται με γνώμονα τη δικαιοσύνη αντιστρατεύμενος τη βία και αντιστεκόμενος στην αδικία³⁵. Ο ποιητής αμφιβάλει για τη ορθή και άρτια απονομή δικαιοσύνης, όπως αυτή παρέχεται από τους άρχοντες, όπου και σπεύδει προς αναζήτηση της θείας δικαιοσύνης, η οποία δύναται να εξαλείψει τη διαφθορά, που χαρακτηρίζει το γένος των ανθρώπων.

Ο Ησίοδος απομακρυνόμενος και παραιτούμενος από το δίκιο των βασιλέων εστιάζει στην ηθική ακεραιότητα. Όμως, η εντιμότητα δεν χρήζει αριστοκρατικής καταγωγής και μάχιμων ικανοτήτων, αλλά συνάδει προς την πλήρη μόχθου και κόπου τίμια εργασία. Με αυτό τον τρόπο, η ησιόδεια αρετή αποκόπτεται από τον αριστοκρατικό βίο και συνάπτεται στην έντιμη ζωή και την πίεση της ηθικής τάξης. Δεν θεωρείται, πλέον, η κοπιαστική εργασία και ο αγροτικός μόχθος αισχρός τρόπος διαβίωσης, αλλά αντιθέτως προάγονται και ταυτόχρονα προάγεται ως ο ηθικός και ενάρετος ο άνθρωπος, ο οποίος αποκτά την επιτυχία και φτάνει στην ευτυχία με την άσκηση έργου³⁶. Βέβαια, ο δρόμος, ο οποίος οδηγεί στην αρετή είναι ανηφορικός, μακρύς και κακοτράχαλος· όμως, ακολουθώντας αυτόν ο άνθρωπος δύναται να αναρριχηθεί στην κορυφή της επιτυχίας, απομακρυνόμενος και αποκλείοντας τον εύκολο δρόμο της κακίας. Έτσι, η αρετή συσχετίζεται με την καλλιέργεια και την παιδεία αναπτύσσοντας ήθος και ορθώνοντας πολιτισμό, καθώς με την εργασία το έλλογο ον γίνεται χρήσιμο και νιώθει πλήρες, ενώ η κακία κατακρημνίζει τον άνθρωπο στην αδράνεια και την πνευματική πενία³⁷.

Μεγάλη σημασία στο ησιόδειο έργο κατέχει και το δίπολο αιδούς - ύβρεως. Η αιδώς έρχεται να συμπληρώσει τον πυλώνα ύπαρξης των κοινωνιών, τη δικαιοσύνη. Εκδηλώνεται υπό τη μορφή της ορθής ελεύθερης επιλογής, η οποία υπαγορεύεται από την ηθική συνείδηση. Η αιδώς στηρίζεται στον αυτοέλεγχο, την αυτογνωσία και στην

³⁵ www.in.gr, Στεργιόπουλος Βαγγέλης, «Η δίκη κατά της βίας και της αδικίας», 22/01/2018.

³⁶ <https://www.greek-language.gr>, Μαρωνίτης Δ.Ν., Πόλκας Λ., Τουλούμης Κ., «Έργα και ήμέραι, δομή και θέματα».

³⁷ www.filosofikilithos.gr, Δρίτσας Παύλος, «Οι αρετές ως καθάρσεις».

εκδήλωση σεβασμού προς τον συνάνθρωπο και λειτουργεί ως συνεκτικός και συνδετικός κρίκος της κοινωνίας, διασφαλίζοντας την ειρηνική διαβίωση, αποτρέποντας από ηθικές παρεκτροπές, μιας και οι άνθρωποι επιθυμούν να συμμορφώνονται στις ηθικές επιταγές της κοινωνίας. Άρα, αποτελεί μία εσωτερική δύναμη, η οποία φέρνει σε συνείδηση τον άνθρωπο και αποτελεί τροχοπέδη στην ηθική κατάπτωση και κατάρρευση, μιας και ευθύνεται για την ολοκληρωτική καταστροφή του ανθρώπου. Ο άνθρωπος, ωστόσο, οφείλει για την εξασφάλιση της κοινωνικής συνοχής και συνέχειας να μην οδηγείται στην ύβρι είτε με τη μορφή της αλαζονείας είτε με τη βίαιη αφαίρεση αγαθών είτε με την υπέρβαση των άγραφων ηθικών νόμων³⁸.

Επομένως, το ησιόδειο αρεταϊκό σύστημα, όπως αυτό διαφαίνεται, κυρίως, μέσα από το διδακτικό ποίημα «Έργα καὶ ἡμέραι» συνδέεται με την εγκράτεια μέσα από την έννοια της αιδούς. Με την αιδώ ο άνθρωπος διακρίνεται από αυτοέλεγχο και σύνεση. Δείχνει σεβασμό, πρωτίστως, στον εαυτό του και μετέπειτα στον συνάνθρωπο, διατηρώντας την ηθική συνείδησή του κατ' ελεύθερη επιλογή. Έτσι, διατηρείται η εσωτερική πειθαρχία και τη στιγμή κατά την οποία η Δίκη ωθεί προς την τήρηση των νόμων, η σύνταξη με την αιδώ και η απόταξη της ύβρεως, η εξασφάλιση του αυτοελέγχου και η απόρριψη της υπερβολής οδηγεί στη σωφροσύνη και την αυτοσυγκράτηση θέτοντας τα θεμέλια του μέτρου, διασφαλίζοντας μία ενάρετη ζωή, μακριά από την έλλειψη και την υπερβολή, λειτουργώντας ως πανάκεια των κακώς κειμένων και προσβλέποντας στην ηθική ανύψωση και σταθερότητα.

³⁸ users.sch.gr, Μήτρα Δήμητρα, «Αρχαία ελληνική μυθολογία, αιδώς».

Γ. Ορφικοί

Το μυστικιστικό θρησκευτικό ρεύμα του Ορφισμού και η πολυπλοκότητα της ορφικής λατρείας απασχόλησε έντονα τους μελετητές, καθώς από αυτήν απορρέει ένα ηθικό σύστημα αξιών και ένας ιδιαίτερος τρόπος διαχείρισης της καθημερινότητας. Ο Ορφισμός ως θρησκεία έχει ονομαστεί από τον μυθικό ήρωα, θρυλικό ποιητή και μουσικό, ο οποίος με τη λύρα του κατόρθωνε να ημερεύει μυθικά πλάσματα και να γαληνεύει τη φύση δίνοντας ζωή, ακόμη και στα άψυχα, τον Ορφέα. Φημιζόταν για την κάθοδό του στον Άδη, όπως και την ανάβασή του από τον κόσμο των σκιών, γεγονός το οποίο μελετητές συνέδεαν με το βάθος της αρχαίας ελληνικής σοφίας, φωτίζοντας με τις φιλοσοφικές αναζητήσεις τους το σκοτάδι της άγνοιας³⁹. Η ορφική λατρεία διαδόθηκε ταχύτητα, κατά το τέλος της αρχαϊκής και στις αρχές της κλασικής εποχής, ξεπερνώντας τα στενά όρια του ελλαδικού χώρου, γνωρίζοντας μεγάλη ανάπτυξη αρχικά στη νότια Ιταλία και στη συνέχεια στην υπόλοιπη ιταλική χερσόνησο και, ασφαλώς, στη Ρώμη. Ο Ορφισμός συνδέθηκε και με τη διονυσιακή λατρεία, αλλά και την πυθαγόρεια φιλοσοφία διατηρώντας σαφείς διαχωριστικές γραμμές. Βασικές πηγές πληροφόρησης για τους Ορφικούς, καθώς και για τα τελούμενα από αυτούς μυστήρια και τον ορφικό βίο, ο οποίος οδηγεί στη λύτρωση, αποτελούν μεταγενέστεροι φιλόσοφοι, όπως ο Πλάτωνας και αρχαιολογικά ευρήματα, όπως τα λεπτά ορφικά ελάσματα χρυσού, ο πάπυρος του Δερβενίου και οι τάφοι των μυημένων⁴⁰.

Το ορφικό αρεταϊκό σύστημα δομείται στο μονοθεϊστικό σύστημα της πρώτης ελληνικής μυστηριακής θρησκείας.⁴¹ Οι ορφικοί θεωρούσαν το σώμα ως σήμα της

³⁹ Κωστελένου Δ., Μαστρογιαννοπούλου Μ., «Μυθολογικό και Ομηρικό Λεξικό», Β' τόμος, εκδ. Σύγχρονη Διδακτική, Αθήνα, 1989, σσ. 151-152.

⁴⁰ <http://asiaminor.ehw.gr>, Δημητριάδου Δάφνη, Αναγνώστου Ευαγγελία, «Ορφική λατρεία», Εγκυκλοπαίδεια Μείζονος Ελληνισμού, Μ. Ασία.2003.

⁴¹ <https://www.nea-acrooli-athens.gr>, «Η θεωρία της αιχμάλωτης ψυχής στον Ορφισμό», 08/10/2018. Ο Ορφισμός πρέσβευε πως ο χρόνος υπήρχε και μετά ακολούθησε η δημιουργία, η οποία ξεκινά με τη μεγάλη δίνη του αιθέρος και του χάους. Μορφοποιήθηκε σε γιγαντιαίο αυγό, στο οποίο περικλειόταν το πνεύμα του θεού και από την εκκόλαψή του προήλθε ένας τριπλός θεός, ο οποίος ήταν ένας με τρεις διαφορετικές διαστάσεις, τον Φάνη, τον Μήτην και τον Ηρικεπαίων. Αυτή ήταν η εποχή της διάνοησης των ιδεών. Μετά την επικράτηση του Δία, αρχίζει ο υλικός κόσμος, ο οποίος εδράζεται στη λογική. Μετά το τέλος της Ορφικής κοσμογονίας άρχεται ο Ορφικός ανθρωπολογικός μύθος. Ο Διόνυσος Ζαγρεύς ήταν ένα θεϊκό βρέφος, το οποίο οι Τιτάνες το κατασπάραξαν μετά από παρότρυνση της Ήρας, καθώς θα ήταν ο διάδοχος του θεϊκού θρόνου του εγκόσμιου βασιλείου. Τότε ο Δίας, για να τιμωρήσει τους Τιτάνες για το απεχθές έργο τους, τους κεραυνόβλησε και τους μετέτρεψε σε στάχτη. Από την ανάμειξη αυτή της στάχτης και του κρασιού δημιουργήθηκε το γένος των ανθρώπων. Έτσι, ισχυρίζονταν οι ορφικοί πως ο άνθρωπος είχε διττή φύση, μιας και είχε μερίδιο τόσο από τους θεούς όσο και από τους Τιτάνες. Η ψυχή ήταν κληροδότημα του θεϊκού βρέφους, το οποίο είχαν καταβροχθίσει οι ανόσιοι Τιτάνες. Γι' αυτό ήταν αθάνατοι, ενώ το σώμα, το οποίο προέρχεται από τη στάχτη της κατακεραύνωσης, είναι υλικό και ακάθατο.

ψυχής. Το σώμα αποτελεί δεσμοκτήριο της ψυχής. Η ψυχή του ανθρώπου, η οποία προέρχεται από τους θεούς βρίσκεται εγκλωβισμένη στο σώμα, το οποίο δεν της επιτρέπει να ανέλθει στους αιθέρες και παραμένει στη φυλακή της, υποκείμενη στον νόμο της ανάγκης. Το σώμα συνιστά ένα προσωρινό σκεύος, το οποίο φθείρεται και η ψυχή υπόκειται στη φυσική διαδικασία της μετενσάρκωσης. Η ψυχή, η οποία είναι αιώνια και αθάνατη και προϋπήρχε, εξελίσσεται αλλάζοντας σωματικούς φορείς μέχρι την τελειώσή της⁴². Η ψυχή έχει ανάγκη να διέλθει από μία πεντάβαθμη κλίμακα. Από την τιτανική και διονυσιακή κατάσταση της ύλης, όπου επικρατεί ο ατομισμός, ο ηδονισμός και ο ωφελισμός να περάσει στη Δία, όπου αναπτύσσονται οι κοινωνικές αρετές της φιλίας, της ανιδιοτέλειας και αλληλεγγύης. Στη συνέχεια, ανέρχεται διά της κλίμακος στην Κρονία κατάσταση, όπου επικρατεί ο ορθός λόγος και η προσωπικότητα ενισχύεται με την καλλιέργεια των αρετών. Μετέπειτα φτάνει στην Ουρανία, ο χώρος της διάνοησης και της δημιουργίας. Ο απώτερος στόχος, κατά τον οποίον η ψυχή διαφεύγει τον μετενσάρκωσεων και κατακτά την αγνότητα και τον καθαρό λόγο, είναι ατενίζοντας ενορατικά τις πρώτες αρχές, διατηρώντας την ειρήνη είναι η νοητή νυχτερινή βαθμίδα⁴³.

Έτσι, ο μυημένος μέσα από τη συμμετοχή του στις αρχές ορφικές τελετές συνειδητοποιεί ότι οφείλει να οδηγηθεί στην κάθαρση από τις ηδονές, τις οποίες προσφέρει ο γήινος ορατός υλιστικός κόσμος των αισθήσεων, φτάνοντας στη θέση του θεϊκού κόσμου μπορεί να επιστρέψει στον τόπο καταγωγής και προέλευσής της, απελευθερωμένη από το σώμα, το οποίο την αιχμαλωτίζει και την περιορίζει. Το σώμα στους ορφικούς κύκλους θεωρείται ακάθαρτο και ο τρόπος κατόρθωσης της αρετής είναι η πορεία την οποία επιβάλλει ο καθαρτικός βίος. Η εντολή της κάθαρσης επιτάσσει την περιφρόνηση του σώματος, των απολαύσεων και των σωματικών ηδονών, η οποία προσφέρεται, προκειμένου να αντικρύσει το «είναι». Η απόρριψη του υλιστικού τρόπου ζωής και του τιτανικού ρύπου επέρχεται, εκτός από την πειθαρχημένη τήρηση του ορφικού βίου, και με τη συγκατάθεση συμμετοχής στις τελετές και στα μυστήρια, με την απόκτηση της γνώσης για την κατάσταση της ψυχής, καθώς και για το ουράνιο κάλεσμα προς εκπλήρωση της πορείας της⁴⁴.

⁴² <https://www.mertino.gr>, Καράλης Ταξιάρχης, «Ο Ορφισμός, η αρχαία ελληνική πνευματική θρησκεία»

⁴³ <https://www.schizas.com>, Σιδέρη Μαρία, «Ορφική θεολογία - βασικές αρχές», 23/11/2010.

⁴⁴ <https://www.nea-acrooli-athens.gr>, «Η θεωρία της αιχμάλωτης ψυχής στον Ορφισμό», 08/10/2018.

Σύμφωνα με την ορφική διδασκαλία, καθιερώθηκαν εξαγνισμοί φυσικής μορφής, όπως η υποχρεωτική αποφυγή του κρέατος στο διαιτολόγιο των μυημένων. Τηρείτο αυστηρά η χορτοφαγία, ενέργεια βαθιά θεολογική, καθώς η κρεοφαγία θεωρείτο πράξη κανιβαλισμού, η οποία υπενθύμιζε το αποτρόπαιο έγκλημα των Τιτάνων, οι οποίοι διαμέλισαν και προχώρησαν στη βρώση του θείου βρέφους του Διονύσου Ζαγρέως. Η κρεοφαγία θεωρείτο επιτέλεση ακάθαρτης δράσης και τροχοπέδη στη διαδικασία διακοπής του κύκλου της μετενσαρκώσεως. Επιπροσθέτως, απαραίτητα θεωρούνταν τα τελετουργικά λουτρά, η τήρηση κανόνων υγιεινής και οι σπονδές ηθικού τύπου. Γι' αυτό οι ορφικοί απέφευγαν να χρησιμοποιούν τα προϊόντα ζωικής προέλευσης, ακόμη και για την ένδυσή τους. Έτσι, προτιμούσαν το λινό από το μαλλί, σεβόμενοι ακόμη και τα πλάσματα του ζωικού βασιλείου.

Καθώς ο μύστης απομακρύνεται από τις σωματικές απολαύσεις, αναζητά την πραγματικότητα και τη γνώση. Μία πορεία ηθική, δίκαιη και άμωμη απαλλάσσει την ψυχή από τον τροχό των μετενσαρκώσεων, εξασφαλίζοντάς της την αιώνια ευδαιμονία και τη μόνιμη επιστροφή της στον θεϊκό κόσμο. Ωστόσο, αυτή η πορεία δεν διαγράφεται μόνο σε μια ζωή. Είναι διαδικασία χρονοβόρα και επίπονη και δύναται να πραγματοποιηθεί με την παρουσία της ψυχής σε διάφορα σώματα και διάφορες ζωές. Οι ηθικές κηλίδες αποσχηματίζονται και εξαφανίζονται με προσωπικό μόχθο και κοπιαστική άσκηση, για να πραγματωθεί η γνώση. Η αρετή καθαρίζει την ψυχή και δεν οδηγεί μόνο στην ηθική βελτίωση, αλλά και σε γνωστική προετοιμασία, για να εξασφαλιστεί η τελική σωτηρία⁴⁵.

Επομένως, στο ορφικό αρεταϊκό σύστημα θεμελιώνεται ένα ηθικό πλαίσιο, το οποίο εξυπηρετεί τη σωτηρία της ψυχής και στηρίζεται σε πρακτικές αυτοελέγχου και εγκράτειας. Το κέντρο της ορφικής θεολογίας είναι ο εξευγενισμός της ανθρώπινης υπάρξεως και η εκλέπτυνση των ηθών διατηρώντας μία πορεία ζωής ευσεβή και αναίμακτη, βασιζόμενη σε έναν καθαρό τρόπο ζωής, απαλλαγμένο από πάθη και ηδονές και συνδυασμένο με την ευταξία και τη γνώση. Η αναγκαιότητα της εγκράτειας θεσμοθετείται επί του ιδρυτικού μύθου του ορφισμού και απαιτεί την αποχή από τη

⁴⁵ <https://www.nea-acrooli-athens.gr>, «Η θεωρία της αιχμάλωτης ψυχής στον Ορφισμό», 08/10/2018.

σαρκοφαγία και την ωμοφαγία. Οι ασκητικές πρακτικές, σε συνδυασμό με τη νομιμοφροσύνη, η οποία εισάγεται μέσω των μυστηριακών τελετουργιών, γίνονται αρωγοί στην προσπάθεια του μύστη να παραμείνει καθαρός αποκόπτοντας τις αρχικές ηδονές, οι οποίες γεννούν εμπόδια στην πνευματική ανέλιξη και την κατάκτηση της αρετής. Η εγκράτεια στην ορφική διδασκαλία καθίσταται σωτήριο μέσο της ψυχής, χωρίς την οποία ο άνθρωπος παραμένει εγκλωβισμένος στον κύκλο των μετενσαρκώσεων και σε συνεχή τιμωρία, καθώς δεν δύναται ούτε να προσεγγίσει, αλλά ούτε και να φτάσει στη θέαση του θεϊκού κόσμου. Οι ηλικιακοί περισπασμοί εξοβελίζονται, διά της αυτοσυγκράτησης και ο απεγκλωβισμός της ψυχής από την ύλη επιτυγχάνεται με την αυτοπειθαρχία. Οι ορφικοί πιστοί επιθυμούν τη διατήρηση της αγνότητας στην καθημερινή ζωή τους, αγώντας για τον οποίο είχαν επίγνωση ότι έπρεπε να επιτελέσουν με αυστηρότητα, για να απαλλαγούν από την τιτανική ενοχή, γεφυρώνοντας την απόσταση από το θείο. Κατά αυτό τον τρόπο, η ψυχή δύναται να λυτρωθεί με την αποχή από τα ακάθαρτα, την αυτοκυριαρχία στο σώμα και την επίτευξη της αγνότητας - μέσω της ενσωμάτωσης της εγκράτειας στον κοσμικό βίο τους - αποδεικνύοντας τη διαχρονικότητά του ασκητικού πρωτείου της ορφικής μυστηριακής διδασκαλίας.

Δ. Σωκράτης

Ο Σωκράτης αποτέλεσε κομβική μορφή στον φιλοσοφικό κόσμο. Γεννημένος στην Αθήνα του 5^{ου} αιώνα π.Χ., έζησε την πόλη στην απόλυτη υλική και πνευματική ανάπτυξή της, λαμβάνοντας πλούσια ερεθίσματα, τη στιγμή κατά την οποία ο ίδιος δεν χαρακτηριζόταν από την πλούσια και αριστοκρατική καταγωγή του, αλλά και η εμφάνισή του ήταν αδιάφορη. Ωστόσο, ο εσωτερικός κόσμος του ευθυγραμμιζόταν με την ηθική και γοήτευε τους συναναστρεφόμενους με την πληθωρική προσωπικότητά του. Η καίρια συμβολή του ήταν, όταν έστρεψε το ενδιαφέρον από την κοσμολογία στην ηθική φιλοσοφία, εστιάζοντας στον άνθρωπο και στην προσπάθεια διατήρησης της ηθικής. Εξετάζοντας διεξοδικά τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι οφείλουν να διάγουν τον βίο τους, η διδασκαλία του είναι ανθρωποκεντρική και από την προσεκτική παρατήρηση του κόσμου και της φύσης μετακινεί την έρευνα στην ψυχή και τον νου στοχεύοντας στην αυτοσυνειδησία⁴⁶. Έτσι, ο Σωκράτης με τη δύναμη της σκέψης του, τη ρώμη της προσωπικότητάς του και με τον ηθικό βίο του συνιστά έναν από τους κορυφαίους διανοητές της παγκόσμιας ηθικής φιλοσοφίας, καθώς αποτέλεσε το έρεισμα της στροφής του ανθρώπου στην έλλογη φύση του, ώστε στα ίδια θεμέλια να οργανώσει και τη ζωή του δίνοντας προτεραιότητα στην καλλιέργεια του εσωτερικού κόσμου του μέσω της λογικής της ηθικής και της αυτοεξέτασης.

Ο άνθρωπος, κατά τον Σωκράτη, στρέφεται στον ίδιο του τον εαυτό, τον οποίο θέτει σε έλεγχο τόσο ως πρόσωπο, ως έλλογο ον, όσο και για τις ιδέες, τις οποίες αντιπροσώπευε τη στιγμή κατά την οποία κατευθυνόταν στην αυτοθεμελίωση. Βέβαια, προκειμένου να φτάσει σε αυτή την κατάσταση, ήταν αναγκαίο να κατευθύνεται από τον νου, ο οποίος, με τη σειρά του, να επαφίεται στο ηθικά καλό και να είναι οι πράξεις του και οι σκέψεις του σε συνάρτηση προς αυτό, αλλά και να μην παύει ουδέποτε την αναζήτησή του, καθώς αυτή η συνεχής ενδοσκόπηση και γνωριμία με τον εσώτερο άνθρωπο, τον ολοκλήρωνε αναδεικνύοντας τις πραγματικές δυνατότητές του. Έτσι, για να υπάρξει ο άνθρωπος όφειλε να είναι υπεύθυνος για τη μοίρα του και την πορεία του στη ζωή επιδιώκοντας την τελειότητα, την ευδαιμονία⁴⁷.

⁴⁶ Γλυκοφρύδη Αναστασία, Σακελλίου Χριστίνα, Λεοντσίνη Ελένη, «Ανθολόγιο Φιλοσοφικών κειμένων», εκδ. Ινστιτούτο τεχνολογίας υπολογιστών και εκδόσεων «Διόφαντος», Πάτρα, 2007-2013, σσ. 56-57.

⁴⁷ Μητρόπουλος Γεώργιος, Μπαβέλη Γεωργία, «Η αρετή είναι γνώση: Από τον Σωκράτη στους netizens», πρακτικά του ελληνικού ινστιτούτου εφαρμοσμένης παιδαγωγικής και εκπαίδευσης, 8^ο Πανελλήνιο Συνέδριο, 18-19 Σεπτεμβρίου 2016, σσ. 2-3.

Ο Σωκράτης καθιέρωσε μια ιδιότυπη παιδαγωγική μέθοδο, επιδιώκοντας οι άνθρωποι να φτάσουν στην αλήθεια, την οποία θεωρούσε το απόλυτο ιδανικό, χωρίς, όμως, να διδάσκει τίποτε, καθώς πρέσβευε ότι, για να καρπωθεί ο άνθρωπος την αλήθεια, έπρεπε να την κατακτήσει και γι' αυτό ουδέποτε προσέφερε έτοιμες γνώσεις. Η μέθοδος, την οποία, κατά κόρον, χρησιμοποιούσε, ώστε να οδηγήσει τους συμπολίτες του στη γνώση, ήταν η διαλεκτική⁴⁸. Μέσα από μία σειρά ερωταποκρίσεων, παρακινούσε τους μαθητές του να αναπτύξουν κριτική σκέψη και να οικοδομήσουν τον παιδευτικό κόσμο τους, αποσκοπώντας στην έκφραση γενικών θέσεων, σχετικά με ηθικά και πολιτικά ζητήματα. Εκκινώντας από την προσωπική άγνοιά του περί διαφόρων θεμάτων και με τη συνεχή ενθάρρυνση για απαντήσεις σε συνεχείς ερωτήσεις -ελεγκτική μέθοδος- , κατόρθωνε να οδηγήσει τον συνομιλητή του να ανακαλύψει τη γνώση, η οποία υπήρχε μέσα του. Κατά αυτό τον τρόπο, οι συνομιλητές και μαθητές του έφταναν στην αποκάλυψη αληθειών, τις οποίες κατείχαν αλλά δεν τις γνώριζαν. Αυτή ήταν η περίφημη μαιευτική μέθοδος. Θέτοντας ερωτήματα περί ανδρείας, δικαιοσύνης και γενικότερα στοχεύοντας να οριοθετήσει εννοιολογικά ηθικές έννοιες, στήριζε τη μέθοδο του στην πίστη του ότι η αρετή είναι διδακτή και ότι αποτελεί γνώση⁴⁹.

Ο Σωκράτης ήταν ο πρώτος φιλόσοφος, ο οποίος αισθάνθηκε την εσωτερική παρότρυνση να προσδιορίσει την κάθε αρετή. Στην καθημερινότητά τους οι άνθρωποι αναφέρονται στις αρετές, χωρίς, όμως, ταυτόχρονα να αντιλαμβάνονται την ουσία τους. Έτσι, έμειναν στην επιφάνεια και αρκούσαν σε όσα τους είχαν κληροδοτηθεί αδιαφορώντας ή, ορθότερα, χωρίς να επιτρέπουν στους εαυτούς τους να αναλύσουν διεξοδικά τις έννοιες, οι οποίες θα τους οδηγούσαν στην αλήθεια. Ο Σωκράτης δεν μπορούσε να διανοηθεί ότι υπήρχε έλλογο ον το οποίο θεωρούσε τον εαυτό του ενάρετο χωρίς πρωύτερα να έχει αποσαφηνίσει την έννοια της αρετής. Μόνο εφόσον την είχε προσδιορίσει εννοιολογικά και την κατείχε γνωσιολογικά, μπορούσε να φτάσει στη γνώση και την κατάκτηση της αρετής. Επομένως, η αρετή αποτελούσε για τον Σωκράτη μια συνειδητή κατάσταση⁵⁰.

⁴⁸ Μητρόπουλος Γεώργιος, Μπαβέλη Γεωργία, «Η αρετή είναι γνώση: Από τον Σωκράτη στους *netizens*», πρακτικά του Ελληνικού Ινστιτούτου Εφαρμοσμένης Παιδαγωγικής και Εκπαίδευσης, 8^ο Πανελλήνιο Συνέδριο, 18-19 Σεπτεμβρίου 2016, σσ 3-4.

⁴⁹ Γλυκοφρύδη Αναστασία, Σακελλίου Χριστίνα, Λεοντσίνη Ελένη, «Ανθολόγιο Φιλοσοφικών κειμένων», εκδ. Ινστιτούτο τεχνολογίας υπολογιστών και εκδόσεων «Διόφαντος», Πάτρα, 2007-2013, σσ. 57.

⁵⁰ <https://www.ekivolos.gr>, Σακελλαρίου Δημήτρης, «Η έννοια της αρετής στον Σωκράτη».

Έτσι, ο Σωκράτης ταυτίζοντας την αρετή με τη γνώση, πρωτοπορεί και πρωτοτυπεί στον τομέα της διανόησης. Αν οι άνθρωποι γνωρίζουν την αρετή, δύνανται να διακρίνουν, αλλά και να αντιλαμβάνονται τους στόχους και την τελική επιδίωξη της ζωής. Σε συνδυασμό με την αυτογνωσία, οι άνθρωποι αναγνωρίζουν τον σκοπό της ζωής τους. Εφόσον κατανοούν τη φύση τους και αυτή η ολοκληρωμένη γνώση θα δώσει την προς αναζήτηση αρετή. Άρα, όποιος δεν δύναται να φτάσει σε αυτό το σημείο γνώσης δεν είναι ολοκληρωμένος και ενάρετος. Η γνώση του εαυτού είναι αναγκαία για την ενάρετη ζωή. Γι' αυτό, ο φιλόσοφος ωθούσε τους μαθητές του να ανακαλύψουν την αρετή μέσω της αυτογνωσίας και, αφού τη βιώσουν, να διακριθούν, διά της αναμόρφωσης του εσωτέρου κόσμου τους ψυχής τους. Τότε ο άνθρωπος αποκτά συνείδηση και όχι μόνο γνωρίζει, αλλά πράττει το αγαθό και αποτελεί συνεκτικό κοινωνικό κρίκο, αφού συνδέεται με τους συνανθρώπους του⁵¹.

Μία συνέπεια αυτής της φιλοσοφικής θεωρίας περί της αρετής ως γνώσης είναι ότι όλες οι αρετές στην πραγματικότητα αποτελούν τις ίδιες εκδηλώσεις του αγαθού. Ο ενάρετος είναι κάτοχος όλων των αρετών, διαφορετικά θα επικρατούσαν ηθικά παράδοξα, μιας και δεν μπορεί αυτός που πράττει το δίκαιον να υπακούει σε ανόσιες επιθυμίες, καθώς αυτομάτως θα ήταν άδικος. Έτσι αυτός, ο οποίος είναι δίκαιος, είναι και σώφρων. Ειδάλλως, η αδικία οφείλεται στο γεγονός ότι το πρόσωπο νικάται από την επιθυμία καθώς πράττει το κακό⁵².

Η αρχαία ελληνική φιλοσοφία - στο σύνολο των εκπροσώπων της - στρέφεται προς μία ευδαιμονική ηθική, θεωρώντας ότι το τέλειο, το αγαθό, η ευδαιμονία αποτελεί τον τελικό προορισμό του ανθρώπου. Τότε ο άνθρωπος βιώνει ένα αίσθημα πληρότητας, ευχαρίστησης και χαράς. Ο Σωκράτης αποδεχόμενος ότι ο κάθε άνθρωπος στοχεύει στην ευδαιμονία του, παρατηρεί ότι πράττοντας οτιδήποτε, τον οδηγεί πιο κοντά στον στόχο του, μιας κι αυτό του προκαλεί ευχαρίστηση. Σε αυτή την περίπτωση και ο ηθικός και ο ανήθικος διαπράττουν το κατά τη γνώμη τους και τη γνώση τους και σύμφωνα με την ηθική κατάστασή τους έργο, το οποίο θα τους προσφέρει ηδονή. Η

⁵¹ Μητρόπουλος Γεώργιος, Μπαβέλη Γεωργία, «Η αρετή είναι γνώση: Από τον Σωκράτη στους netizens», πρακτικά του ελληνικού ινστιτούτου εφαρμοσμένης παιδαγωγικής και εκπαίδευσης, 8^ο Πανελλήνιο Συνέδριο, 18-19 Σεπτεμβρίου 2016, σσ. 4-5.

⁵² <https://www.ekivolos.gr>, Taylor C., «Η σωκρατική ηθική»

διαφορά τους έγκειται στην πραγματική γνώση του αγαθού. Ο ηθικός αναζητεί το πραγματικό αγαθό, ενώ ο ανήθικος το φαινομενικό. Ο πρώτος ενεργεί σύμφωνα με αυτό τον τρόπο στηριζόμενος στη γνώση και ο δεύτερος από άγνοια. Ο μεν είναι υγιής ψυχικά και πνευματικά, καθώς ελέγχει τις επιθυμίες του σώματος και θέτει μέτρο σε αυτές, ενώ ο δεύτερος βρίσκεται σε μία νοσηρή κατάσταση, την οποία, ουσιαστικά, δεν την αντιλαμβάνεται. Άρα, το ηθικό σφάλμα απορρέει από την άγνοια και την πλάνη, στην οποία βρίσκεται ο άνθρωπος⁵³.

Κανείς, επομένως, δεν είναι με τη θέλησή του κακός⁵⁴, κανείς δεν επιθυμεί εκουσίως να βλάπτει τον εαυτό του, διότι αυτό δεν είναι στη φύση του έλλογου όντος. Για τον Σωκράτη, δεν υφίσταται άνθρωπος ο οποίος είναι κάτοχος της ορθής γνώσης και του αγαθού, και παρ' όλα αυτά, να ενεργεί με φαύλο τρόπο συνειδητά. Ο άνθρωπος οδηγείται σε μία ανήθικη πράξη, αντίθετη προς το αγαθό, λόγω της εσφαλμένης κρίσης του· διαφορετικά, δεν θα υπέπιπτε σε αυτή, θα την απέφευγε. Το πρόσωπο, το οποίο δεν συγκαταλέγεται στους γιγνώσκοντες και δεν διαθέτει πλήρη γνώση, εύκολα άγεται και φέρεται, καθώς δεν είναι ξεκάθαρη και σαφής η εικόνα του αγαθού, με άμεση συνέπεια να παρασύρεται από την υποκειμενική οπτική ή τις καταστάσεις, όπως αυτές διαμορφώνονται από τις διάφορες περιστάσεις, οι οποίες προκύπτουν. Ο άνθρωπος, για να διαφύγει του κινδύνου, είναι ανάγκη να γνωρίζει τον εαυτό του και να τον σέβεται. Ο αυτοσεβασμός, ως καρπός της γνώσης, απαλλάσσει τον άνθρωπο από την ευτελή αντικατάσταση της αξίας του αγαθού, με προσωρινά, μη διαρκή αγαθά της καθημερινότητας, τα οποία υπάρχουν για την ικανοποίηση βιοτικών αναγκών. Ο άνθρωπος, βέβαια, δεν το κατορθώνει άμεσα, αλλά με τη συνεχή βελτίωσή+ του⁵⁵. Επομένως, για την πραγμάτωση της ευδαιμονίας, το πρόσωπο οφείλει να συνδυάσει την αυτογνωσία, τον αυτοσεβασμό και τον αυτοέλεγχο υπό συνεχή αγώνα για την ολοκλήρωση της ανθρώπινης φύσης και τη συνειδητοποίηση ότι η κατάκτηση της αρετής, μέσω της γνώσης, αποτελούν το συμφέρον της ψυχής του⁵⁶.

⁵³ Μπαγιόνας Αύγουστος, «Ιστορία της αρχαίας ελληνικής ηθικής από τους προσωκρατικούς ως την αρχαία ακαδημία», Θεσσαλονίκη, 1974, σσ. 87-90.

⁵⁴ <https://www.greek-language.gr>, Πλάτωνα, «Πρωταγόρας» 345 α, Burnet Ioannes, Oxford University Press, Τόμος 3^{ος}, 1962.

⁵⁵ <https://rassias.gr>, Ρασσιάς Βλάσιος, «Η περιπέτεια μιας αρετής: από τη λογική εγκράτεια των Ελλήνων στη χριστιανική άρνηση της χαράς».

⁵⁶ <https://www.ekivolos.gr>, Δραγώνα-Μονάχου Μυρτώ, «Η ηθική του Σωκράτη».

Στο ίδιο πλαίσιο ηθικής εντάσσεται και η αρετή της εγκράτειας, υπό την έννοια της αυτοκυριαρχίας και της σύνεσης. Η εγκράτεια αποτελεί, σύμφωνα με τον Σωκράτη, μια ωφέλιμη αρετή για τον άνθρωπο και, μάλιστα, θεμέλιο για άλλες αρετές, την ίδια στιγμή κατά την οποία η ακρασία συνίσταται στην αδυναμία του ανθρώπου να επιλέξει το καλύτερο δυνατό για την ψυχή του. Με την αρωγή της εγκράτειας δύναται το πρόσωπο να προσεγγίσει την απόλυτη γνώση, η οποία του εξασφαλίζει το αγαθό. Χωρίς την αυτοκυριαρχία δεν μπορεί να μάθει τίποτε, καθώς θα είναι εξαρτημένος από ευτελείς επιθυμίες και πρόσκαιρες ηδονές, φθείροντας ταυτόχρονα το σώμα και την ψυχή του, υποδουλωμένος σε σωματικές ηδονές και την επιθυμία υλικών πραγμάτων δεν είναι κυρίαρχος του εαυτού του και ωθείται σε οικειοθελή δουλεία, γενόμενος αισχρός για τον ίδιο και τους συνανθρώπους του⁵⁷.

Επομένως, η ύψιστη αξία του ηθικού συστήματος του Σωκράτη, όπως παραδίδεται στα έργα μεταγενέστερων φιλοσόφων, είναι η χρήση του ορθού λόγου ως τρόπος για την ηθική εξύψωση και η άρρηκτη σύνδεσή της με την εγκράτεια ως απόρροια της γνώσης της αρετής, η οποία είναι διδακτή. Διαθέτοντας ενάργεια και καθαρότητα μέσω της αυτοσυγκράτησης, διαφεύγει της ηθικής πλάνης. Άλλωστε, ο ίδιος ο Σωκράτης ήταν εγκρατής, καθώς όχι μόνον απέρριπτε τις έντονες επιθυμίες και τους πειρασμούς, αλλά μπορούσε να επιβάλλεται επί των παθών και να τα ελέγχει, χωρίς να επιτρέπει στον εαυτό του οποιαδήποτε ηθική παρεκτροπή, υπακούοντας στις επιταγές του ορθού λόγου⁵⁸.

⁵⁷ <https://www.greek-language.gr>, Ξενοφών, «Άπομνημονεύματα», 1.5.1-1.5.6, Burnet Ioannes, Oxford University Press, Τόμος 3^{ος}, 1962.

⁵⁸ Πελεgrίνης Θεοδόσιος, «Οι πέντε εποχές της φιλοσοφίας», εκδ. Ελληνικά γράμματα, Αθήνα 1998, σσ. 48-49.

Ε. Πλάτων

Ο πιο γνωστός μαθητής του Σωκράτη ήταν ο Αθηναίος Πλάτωνας, ο οποίος, επηρεασμένος από τον δάσκαλό του, συνήθιζε να διαμορφώνει τα έργα του υπό τη μορφή διαλόγου. Η ηθική φιλοσοφία του στρέφεται γύρω από μια σταθερή επιδίωξη, ήτοι την πραγμάτωση της ευδαιμονίας, η οποία ταυτίζεται με την ιδέα του αγαθού⁵⁹. Οι άνθρωποι κατά τη διάρκεια του βίου τους οφείλουν να ζουν και να πράττουν ορθά, υιοθετώντας ηθική συμπεριφορά και να συμμορφώνουν τις δραστηριότητές τους προς την αρετή⁶⁰. Ως εκ τούτου, η κατάκτηση της αρετής, την οποία συνδέει με τη γνώση ως ανάμνηση στη θεωρία του για την τριμερή διαίρεση της αθάνατης ψυχής και την τριμερή διάρθρωση της πολιτείας, κρίνεται απαραίτητη για τη θέαση του αγαθού και του κόσμου των ιδεών⁶¹.

Ο Πλάτωνας διέκρινε τον κόσμο σε δύο επίπεδα· τον κόσμο των αισθήσεων, ο οποίος δομείται επί της μεταβλητότητας, και τον κόσμο των ιδεών, του οποίου γνώρισμα είναι η σταθερότητα των όντων. Στην αισθητή πραγματικότητα τα αντικείμενα αποτελούν σκιές ή είδωλα του καθρέφτη και δεν είναι σε θέση οι άνθρωποι να τα γνωρίσουν, καθώς αποτελούν εικόνες των αληθινών προτύπων, των ιδεών, οι οποίες δεν υφίστανται στον επίγειο κόσμο, αλλά αναφέρονται στον επουράνιο, όπου η ψυχή προϋπήρχε της γεννήσεως, της δέσμευσής της στο σώμα. Έτσι, οι ιδέες και η ψυχή παραμένουν αθάνατες, αιώνιες, αναλλοίωτες τη στιγμή κατά την οποία τα γήινα μεταβάλλονται, φθείρονται, εκπίπτουν, αλλοιώνονται⁶². Στην κορυφή του κόσμου των ιδεών τοποθετεί το αγαθό, το οποίο ταυτίζεται με το θείον. Ο άνθρωπος δύναται να ανελιχθεί στις ιδέες χρησιμοποιώντας τον ορθό λόγο, αφού, πρωτίστως, διαφύγει των αισθήσεων και φτάσει στη γνώση της αλήθειας μέσω της ανάμνησης⁶³. Η γνώση έχει ως στόχο την αναίρεση της λήθης, η οποία συντελέστηκε κατά τη φυσική γέννηση. Με

⁵⁹ <https://www.academia.gr>, Κωνσταντινίδη Ντένη, «Η εγκυκλοπαίδεια του Πλάτωνα - Πλατωνική ηθική».

⁶⁰ <https://www.pemptousia.gr>, Κουτσός Μιχαήλ, «Η αρετή κατά Πλάτωνα, Αριστοτέλη και Άγιο Μάξιμο», 21/04/2023.

⁶¹ <https://2lyk-pefkis.att.sch.gr>, Βαϊόπουλος Δημήτριος, «Αριστοτέλης vs Πλάτωνας, δύο μεγάλα πνεύματα αναμετρώνται».

⁶² Πελεγρίνης Θεοδόσιος, «Οι πέντε εποχές της φιλοσοφίας», εκδ. Ελληνικά γράμματα, Αθήνα 1998, σσ. 55-57.

⁶³ Στέφος Αναστάσιος, Στεργιούλης Εμμανουήλ, Χαριτίδου Γεωργία, «Ιστορία της αρχαίας ελληνικής γραμματείας», Ινστιτούτο Τεχνολογίας, Υπολογιστών και εκδόσεων «Διόφαντος», ανάδοχος συγγραφής Ελληνικά Γράμματα, 2007-2013, σσ. 143-144.

την είσοδο της αιώνιας ψυχής, η οποία είχε περιαχθεί στον κόσμο των ιδεών, στα δεσμά του σώματος. επέρχεται η λησμονιά της αληθούς γνώσης και κυριαρχεί ο εγκλωβισμός της πλάνης των αισθήσεων. Καθήκον των φιλοσόφων είναι η ανάμνηση και η επάνοδος στην πρώτη κατάσταση, όπου τα όντα απαλλάσσονται από την ύλη και αφιερώνονται στην επιμέλεια της αθάνατης ψυχής⁶⁴. Η όλη πορεία και το χρέος των φιλοσόφων παραδίδεται από τον Πλάτωνα στην αλληγορία του σπηλαίου⁶⁵. Η ψυχή με την επανάκτηση της αρχικής καθαρότητας, μέσω της επιστήμης του αγαθού και την απελευθέρωση από τα υλικά δεσμά της φθαρτής ζωής, κατορθώνει και αποκτά την αρετή⁶⁶, η οποία συνδέεται και με την πολιτική πράξη⁶⁷.

Βέβαια, παρόμοια με την τριμερή κατανομή των πολιτών είναι και η διάκριση των μερών της ψυχής, στα οποία αντιστοιχούν και οι ανάλογες αρετές. Ο Πλάτων διαίρεσε την ψυχή σε τρία επίπεδα, το επιθυμητικό μέρος, μέσω του οποίου εκφράζονται οι

⁶⁴ <https://www.language.gr>, Πλάτων, «Φαίδων», 107c-108c., Burnet Ioannes, Oxford University Press, Τόμος 1^{ος}, 1967.

⁶⁵ Παπαθανασίου Αχιλλέας, «Αρχαία ελληνικά 2», εκδ. Μεταίχμιο, 2019, Αθήνα, σσ. 20-21, (Πλάτων, «Πολιτεία», 514a-517c, Burnet Ioannes, Oxford University Press, Τόμος 4^{ος}, 1968.). Ο Πλάτωνας μέσα από το πρόσωπο του Σωκράτη παραδίδει την αλληγορία του σπηλαίου, όπου κάθε στάδιο αντιστοιχεί σε έναν αναβαθμό της γνώσης. Αρχικά, παρουσιάζει ανθρώπους να είναι αλυσοδεμένοι σε μία σπηλιά, η οποία έχει μια μόνον είσοδο μακριά και ψηλά, την οποία δεν βλέπουν. Παρά μόνο λόγω των συνθηκών δύνανται να αντικρύζουν τις σκιές από τα όντα, τα οποία κινούνται άνωθεν και πόρρωθεν, σε έναν τοίχο ο οποίος βρίσκεται μπροστά τους, και να ακούν ήχους από το άνοιγμα της σπηλιάς. (Δόξα: τα υποκείμενα έχουν εμπιστοσύνη στις αισθήσεις). Στη συνέχεια, ένας από τους δεσμώτες κατορθώνει να απελευθερωθεί από τα φυσικά δεσμά του και να ανέλθει προς το άνοιγμα. (Πίστις: το υποκείμενο εμπιστεύεται την αίσθηση). Εξέρχεται από τη σπηλιά και αντικρύζει την πραγματικότητα. (Διάνοια: το πρόσωπο χρησιμοποιεί τον ορθό λόγο). Έπειτα, αντικρύζει τον ίδιο τον ήλιο, το αγαθό. (Νόηση: το πρόσωπο αντιλαμβάνεται τον κόσμο μέσω της διαλεκτικής). Τελικά, κατέρχεται στη σπηλιά, για να βοηθήσει τους δεσμώτες. (Γνώση και πράξη: ο φιλόσοφος χρησιμοποιεί τη γνώση και την πράξη για την πολιτική κοινωνία).

⁶⁶ <https://24grammata.com>, Καραγκούνης Θάνος, «Θεωρία, χώρος, πολιτισμός», ηλ. εκδ. 24grammata.com.

⁶⁷ Πελεγρίνης Θεοδόσιος, «Οι πέντε εποχές της φιλοσοφίας», εκδ. Ελληνικά γράμματα, Αθήνα 1998, σσ. 67-68. Η πολιτική και ηθική συνδέονται άρρηκτα με την ανθρώπινη φύση και η αρμονική συνύπαρξή τους οδηγεί στην δημιουργία της ιδεώδους πολιτείας, της οποίας οι πολίτες δύνανται να είναι ευτυχείς και ενάρετοι με την παροχή παιδείας. Ανάλογα με την ψυχική κατάστασή τους, ο Πλάτωνας διακρίνει τη διαστρωμάτωση της ιδανικής πολιτείας σε τρεις τάξεις, όπου στην κάθε μία θέτει μία αποστολή. Τη βάση αποτελούν οι απλοί πολίτες, οι επονομαζόμενοι «δημιουργοί». Σε αυτούς ανήκουν όσοι έχουν ως έργο τις χειρωνακτικές εργασίες, όπως οι γεωργοί, καθώς και όσοι έχουν αναλάβει τον εφοδιασμό της πολιτείας με υλικά αγαθά, όπως οι έμποροι και οι βιοτέχνες. Στη δεύτερη τάξη εντάσσονται οι φύλακες, στους οποίους ανατίθεται ως έργο η περιφρούρηση της πολιτείας και η προάσπιση της έναντι εξωτερικών ή εσωτερικών αντιπάλων. Την ανώτερη τάξη συγκροτούν οι φιλόσοφοι, οι οποίοι ασκούν πολιτική εξουσία και κυβερνούν την πολιτεία, ενώ οι υπόλοιποι πολίτες έχουν την υποχρέωση να υπακούουν και να ακολουθούν τις εντολές τους. Βέβαια, όσοι είναι μέλη των δύο ανωτέρων τάξεων, έχουν τύχει ιδιαίτερης παιδείας, η οποία είναι αρωγός στο έργο τους και δεν είναι κάτοχοι πλούτου και ιδιωτικής περιουσίας, ώστε να μην αποσπώνται από τη διενέργεια των καθηκόντων τους προς τους συμπολίτες τους και να μην παρασύρονται από την ιδιοτέλεια.

σωματικές ηδονές και οι άλογες επιθυμίες των δημιουργών της κατώτερης τάξης. Σε αυτές εντάσσονται και οι βιολογικές ανάγκες της πείνας, της δίψας, αλλά και τα πάθη, τα οποία οι άνθρωποι τείνουν να εκδηλώνουν προς ικανοποίηση⁶⁸. Σε αυτό το στάδιο, είναι αναγκαία η σωφροσύνη. Είναι απαραίτητη η ύπαρξη αυτοελέγχου για την τιθάσευση των απολαύσεων και την ανάσχεση των επιθυμιών. Η σωφροσύνη αποτελεί αρετή, με την οποία ο άνθρωπος κατορθώνει να επιβληθεί στο σώμα του και στις ανάγκες του, χρησιμοποιώντας την οξύτητα του πνεύματος, ενεργώντας χωρίς βιασύνη και διατηρώντας την ψυχραιμία και την ηρεμία στις καθημερινές δραστηριότητές του, ώστε να μπορεί να διαχειριστεί συνετά τις υποθέσεις του, όπως αναφέρεται στον διάλογο με τον Χαρμίδη⁶⁹.

Υψηλότερα αξιολογικά συναντάται το θυμοειδές μέρος της ψυχής, το οποίο εμπεριέχει το αγωνιστικό στοιχείο, το βουλευτικό. Αυτό παρατηρείται στην τάξη των φυλάκων, οι οποίοι είναι σε θέση να προασπίζονται αρχές, ιδανικά και αξίες και μάχονται για την υπεράσπιση της τιμής και την προστασία του εαυτού τους με την επιβολή της τάξης. Αρετή του θυμοειδούς είναι η ανδρεία, διά της οποίας οι φύλακες διαθέτουν τη γνώση για όσα εναντιώνονται στο δίκαιο. Μαχόμενοι με θάρρος επέρχονται των δεινών περιστάσεων και φανερώνονται αντάξιοι διασώζοντας τη λογική σε καταστάσεις λυπηρές ή επιζήμια ηδονικές. Η ανδρεία αποτελεί ηγετική αρετή, η οποία δεν ανέχεται την κυριαρχία των κατώτερων ορέξεων, τις οποίες και αντιμάχεται⁷⁰.

Το ανώτερο μέρος της ψυχής είναι το λογιστικό, το διανοητικό, το οποίο διακρίνει την τάξη των φιλοσόφων βασιλέων, οι οποίοι χαρακτηρίζονται από σοφία και φρόνηση. Είναι κάτοχοι της ορθής κρίσης και η σύνεση είναι απαραίτητη για τη διαχείριση και τη διοίκηση των υποθέσεων της πολιτείας. Αυτό είναι δυνατό, καθώς το λογιστικό επικρατεί στην ψυχή με τη συγκατάθεση του θυμοειδούς και την εθελούσια υπακοή του επιθυμητικού. Η διανοητική αρετή της φρόνησης έλκεται από τις αληθινές ηδονές και η εκπλήρωσή τους προσφέρει μόνιμη ανάπαυση, καθώς το πρόσωπο είναι

⁶⁸ <https://www.postmodern.gr>, Καλαντζής Δημήτριος, «Επιθυμίες και ηδονές στην Πολιτεία του Πλάτωνα: ο άνθρωπος, το λιοντάρι, το τέρας», 27/08/2016.

⁶⁹ <https://antifono.gr>, Κελεσίδου Άννα, «Παιδεία της αρετής, αρετή της παιδείας, η πρόταση του Πλάτωνα», (Πλάτων, «Χαρμίδης», 154b-157, Burnet Ioannes, Oxford University Press, Τόμος 3^{ος}, 1962.).

⁷⁰ <https://hellenictheology.gr>, Ντίμου Μελλιρύτη-Σεμέλη, «Η αρετή και οι ιδιότητές της», 24/09/2016.

σε θέση να γνωρίζει το καλό και το κακό και να επιλέγει ελεύθερα ανάμεσα στο αληθινό και το ψεύτικο, στο επωφελές και το επιζήμιο, στο ευχάριστο και το δυσάρεστο.⁷¹

Ωστόσο, η συνισταμένη των συνιστωσών αρετών της σωφροσύνης, της ανδρείας και της σοφίας είναι η δικαιοσύνη, η οποία επιφέρει εσωτερική αρμονία και ψυχική ισορροπία. Μέρος της, σύμφωνα με τον Πλάτωνα, είναι η οσιότητα, καθώς συνδέεται με την ευσέβεια και τη στάση των ανθρώπων απέναντι στους θεούς, η οποία δεν μπορεί να είναι παρά μόνο δίκαιη⁷². Όπως εξασφαλίζει η δικαιοσύνη ισορροπία στην ψυχή, κατά τον ίδιο τρόπο, ενεργεί και στις τάξεις της πολιτείας, προσφέροντας αρμονική συνύπαρξη και ομαλή συμβίωση. Ο Πλάτωνας ακολουθώντας την ιδεολογία περί δικαιοσύνης του διδασκάλου του απορρίπτει τη θέση, η οποία αναπτύχθηκε κατά την αρχαία και την κλασική περίοδο των προσωκρατικών φιλοσόφων. Σύμφωνα με αυτή, η δικαιοσύνη στηριζόταν στην ανταπόδοση. Όμως, ο Πλάτωνας ακολουθώντας το παράδειγμα του Σωκράτη, ο οποίος, παρά την άδικη κατηγορία του από τον Μέλιππο, αποδέχτηκε και το δριμύ κατηγορητήριο και την ποινή του θανάτου αδιαμαρτύρητα και προτίμησε την άδικη τιμωρία παρά τη διαφυγή⁷³. Έτσι, ο άνθρωπος, ο οποίος συμβαδίζει με τη δικαιοσύνη, γίνεται ευτυχισμένος, καθώς δεν επεμβαίνει στις προσωπικές υποθέσεις των συμπολιτών του, παρεμποδίζοντάς τους στο έργο τους και προκαλώντας σύγχυση. Ο καθένας οφείλει να διατηρεί τη θέση στην πλατωνική πολιτεία και να επιτελεί, κατά το δίκαιο, την κατάλληλη λειτουργία, έχοντας αυτογνωσία. Άλλωστε, συνιστά αδικία η μεταχείριση δόλιων μέσων για την επίτευξη ενός σκοπού⁷⁴. Ο Πλάτωνας θέτει τη δικαιοσύνη στην κορυφή των αρετών και τη θεωρεί θεμελιώδη αξία για τη συνολική αρετή του ανθρώπου, η οποία αποτελεί έμπνευση για τους αληθείς φιλοσόφους και το ελλύχνιο της ανόθευτης και γνήσιας ευδαιμονίας του ανθρώπου⁷⁵. Βέβαια, για την ενεργοποίηση των αρετών είναι

⁷¹ <https://www.pemptousia.gr>, Κουτσός Μιχαήλ, «Η αρετή κατά Πλάτωνα, Αριστοτέλη και Άγιο Μάξιμο», 21/04/2023. Με την αρετή της φρόνησης διακρίνεται η γνώση από την άγνοια και οδηγείται το πρόσωπο σε αυτογνωσία, αντιλαμβανόμενο και διαχωρίζοντας τις ενέργειες, οι οποίες το ωφελούν από τις επιζήμιες και καταστροφικές. Έτσι, μπορεί να ζει την καθημερινότητά του χωρίς να διαπράττει σφάλματα, στρεφόμενο προς το νοητό κόσμο και αποστρεφόμενο τον κόσμο των αισθήσεων.

⁷² <https://www.academia.gr>, Κωνσταντινίδη Ντένη, «Η εγκυκλοπαίδεια του Πλάτωνα- Η ιδέα του αγαθού».

⁷³ <https://www.academia.gr>, Κωνσταντινίδη Ντένη, «Η εγκυκλοπαίδεια του Πλάτωνα- Η δικαιοσύνη στον Πλάτωνα».

⁷⁴ <https://static.eudoxus.gr>, Ακριβούλης Δημήτριος, «Εισαγωγή στη μετασωκρατική φιλοσοφία της Ευρώπης», σσ. 37-38.

⁷⁵ <https://www.ekivolos.gr>, Αλιάδης Κωνσταντίνος, «Πλατωνική και αριστοτελική έννοια της αρετής».

απαραίτητη η σύνδεσή τους με το αγαθό. Μόνο με αυτόν τον τρόπο αποδεικνύονται επωφελείς τόσο για τον άνθρωπο όσο και για την πόλη⁷⁶.

Ο άνθρωπος, επομένως, με την αυτογνωσία, τη χρήση της σωφροσύνης και την υποταγή του επιθυμητικού στο λογιστικό μέρος της ψυχής, κατορθώνει να αποκτήσει την ικανότητα να κυριαρχεί με τον νου του στις άλογες επιθυμίες και στα σωματικά πάθη. Με την εγκράτεια, σύμφωνα με τον Πλάτωνα, χαλιναγωγούνται και μετριάζονται οι απολαύσεις και η ψυχή δεν υποκύπτει στον πειρασμό των ηδονών. Τα μέρη της ψυχής συμφωνούν και ομονοούν και με τη διατήρηση της εσωτερικής αρμονίας και ισορροπίας προστατεύεται η ορθή σκέψη, καθώς δεν καταλύεται η σταθερότητα της τριμερούς ψυχής. Η εγκράτεια δεν περιορίζει τον άνθρωπο, αλλά, αντίθετα, τον απελευθερώνει ηθικά, μιας και τον ενδυναμώνει ώστε να παραμένει συνετός και σώφρων. Διαφορετικά, όταν το πάθος κυριαρχεί, η ψυχή χαρακτηρίζεται από δειλία και λύπη, υπόδουλη των τυχαίων παρορμήσεων αφρόντιστη και εγκαταλελειμμένη από τον ορθό λογισμό⁷⁷. Ο άνθρωπος με την ηγεμονία και την υπεροχή του διανοητικού και τη διαρκή προσπάθεια και παιδεία, ιδιαίτερα της γυμναστικής και της μουσικής⁷⁸, δύναται να θέσει σε εκτελεστική εφαρμογή, υπό την καθοδήγηση της σοφίας, την εγκράτεια και μένοντας ελεύθερος από εσωτερικούς καταναγκασμούς να απολαύσει το αίσθημα της ψυχικής πληρότητας, ακολουθώντας τον ενάρετο βίο και πραγματώνοντας τον ανώτερο σκοπό της ευδαιμονίας και της συνεχούς θεάσεως του αγαθού.

⁷⁶ <https://www.academia.gr>, Κωνσταντινίδη Ντένη, «Η εγκυκλοπαίδεια του Πλάτωνα - Η ιδέα του αγαθού».

⁷⁷ <https://rassias.gr>, Ρασσιάς Βλάσιος, «Η περιπέτεια μιας αρετής: από τη λογική εγκράτεια των Ελλήνων στη χριστιανική άρνηση της χαράς».

⁷⁸ Λιολίτσα Σοφία, «Ανθρωπολογικές συνιστώσες της αρετής στη Σοφία του Πλάτωνα», Ιωάννινα, 2025, σσ. 294.

Ο Αριστοτέλης, ο Σταγειρίτης φιλόσοφος και συγγραφέας του 4^{ου} αιώνα π.Χ., θεωρείται ο συστηματικότερος και από πολλούς μελετητές ο σημαντικότερος διανοητής της αρχαιότητας, ο οποίος, ασχολούμενος διεξοδικά και με το ζήτημα της Ηθικής, έθεσε τα θεμέλιά της ως επιστήμης⁷⁹. Η αριστοτελική ηθική διατυπώνεται σε τρία μεγάλα συγγράμματα, τα «Ηθικά Ευδήμια», τα «Ηθικά Νικομάχεια» και τα «Ηθικά Μεγάλα», αν και του τελευταίου αμφισβητείται η γνησιότητα και, μάλιστα, αποδίδεται σε κάποιον μελετητή του, ο οποίος παρουσιάζει μία σύνοψη της αριστοτελικής ηθικής διδασκαλίας. Ωστόσο, η τελεολογική ηθική του προσανατολίζεται στην επίτευξη του αγαθού της ευδαιμονίας ως επιλογής του ελεύθερου ανθρώπου, ο οποίος νοείται εντός των πλαισίων της πόλεως, μιας και η ηθική αποτελεί μέρος της πολιτικής⁸⁰.

Ο Αριστοτέλης εκκινεί τη φιλοσοφική αναζήτησή του από τα όντα, τα είδη, τα οποία διακρίνει σε άυλα ή καθαρά και ένυλα. Τα πρώτα δεν υπόκεινται σε φθορά και είναι αιώνια και αθάνατα, όπως ο θεός, ενώ τα δεύτερα αποτελούνται από υλικά στοιχεία και επιβιώνουν μέσα στον χρόνο διά της αναπαραγωγής τους, όπως ο άνθρωπος, ο οποίος ως ύπαρξη είναι θνητός, αλλά ως είδος συνεχίζει να υπάρχει μέσω των απογόνων του. Βέβαια, σε κάθε είδος υπάρχει η ουσία του, η οποία το διαφοροποιεί από άλλα και το εξατομικεύει, μιας και είναι κάτι ειδικό, και τα συμβεβηκότα, τα δευτερεύοντα χαρακτηριστικά, τα οποία γνωστοποιούν την ύπαρξη. Η ουσία και το είδος είναι αναπόσπαστα στα αισθητά. Έτσι, η ύλη, στην οποία δίνεται μορφή και αποκτά ενέργεια ως πραγματικό ον, δημιουργείται για έναν συγκεκριμένο σκοπό. Ο σκοπός της δημιουργίας δίνει στον κόσμο μία τελεολογική αντίληψη, σύμφωνα με τον Αριστοτέλη, και κάθε πράξη ή γεγονός καθορίζεται από ένα τέλος νοηματοδοτώντας την ύπαρξη⁸¹.

Κατά τη φιλοσοφική θεωρία του, ο άνθρωπος αποτελείται από ένυλα και άυλα στοιχεία· στα άυλα ανήκει και η ψυχή, η οποία διατηρεί αναπόσπαστη σύνδεση με το σώμα και δεν δύναται να υπάρξουν χωριστά. Την ψυχή τη διακρίνει σε δύο μόρια. Σε

⁷⁹<https://www.pemptousia.gr>, Κουτσός Μιχαήλ, «Τα είδη της αρετής κατά τον Αριστοτέλη», 24/04/2023.

⁸⁰ <https://blogs.sch.gr>, Μπετσάκος Βασίλειος, «Αριστοτελική ηθική», Φιλολόγος, Δεκ. 2016, σσ. 545.

⁸¹ Πελεγρίνης Θεοδόσιος, «Οι πέντε εποχές της φιλοσοφίας», εκδ. Ελληνικά γράμματα, Αθήνα 1998, σσ. 79-84.

εκείνο το οποίο δεν έχει μερίδιο στη λογική, στο οποίο ανήκουν οι επιθυμίες, οι ορέξεις, τα πάθη, τα συναισθήματα και οι βιολογικές λειτουργίες, και το έλλογο μέρος, το οποίο μέσω της φρόνησης και της σύνεσης προσπαθεί να μειώσει και να μετριάσει τις ορμές και τις επιθυμίες, χωρίς ωστόσο να προσανατολίζεται στην υποταγή και την εξαφάνιση του άλογου μορίου της ψυχής⁸². Ο εξορθολογισμός των παθών είναι δυνατόν να επιτευχθεί, καθώς οι επιθυμίες επιδέχονται διαμορφώσεως. Ο σκοπός είναι η αρμονία μεταξύ της λογικής και των ορμών, η οποία σταδιακά και διά της ασκήσεως διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ηθική του Αριστοτέλη και οδηγεί στην ηθική τελειοποίηση, η οποία αποτελεί και κύριο στόχο της ηθικής παιδείας πραγματοποιούμενη εντός του πλαισίου της πόλης⁸³.

Ο Αριστοτέλης διαπιστώνει ότι η πόλη - κράτος δεν αποτελεί απλώς ένα άθροισμα ανθρώπων, οι οποίοι συνυπάρχουν κοινωνικά και λειτουργούν ως ομάδα για την κοινή επιβίωσή τους, αλλά έχει συσταθεί για να πραγματώσουν το ανώτερο αγαθό, την ευδαιμονία. Οι πολίτες συνεργάζονται εντός αυτής της ανώτερης μορφής κοινωνίας στοχεύοντας στην τελειώσή τους, η οποία, όμως, δεν αφορά μόνο στο παρόν, αλλά σε ολόκληρη τη ζωή των ανθρώπων, οι οποίοι συνιστούν όντα πολιτικά και λειτουργούν τελεολογικά συμμετέχοντας συλλογικά και αποτελώντας ενεργά μέλη της πολιτείας⁸⁴. Έτσι, ακριβώς συμπορεύονται εντός της τελειότερης κοινωνικής συνυπάρξεως της πόλης - κράτους, στοχεύοντας στο *εὖ ζῆν*, το οποίο αναδεικνύει τον πολίτη και τον καταξιώνει να τελειωθεί ηθικά και πνευματικά. Κατά αυτό τον τρόπο, η ανώτερη μορφή κοινότητας, η πόλη, αποβλέπει στο ανώτερο αγαθό, την ευδαιμονία, η οποία αφορά στον ηθικό βίο και προϋποθέτει τη διανοητική αρετή, η οποία συμβάλλει στην αρμονική συμβίωση και στις άρτιες σχέσεις των πολιτών⁸⁵.

Ο Αριστοτέλης, κατά αυτό τον τρόπο, διακρίνει το αρεταϊκό σύστημά του σε δύο είδη αρετής, στη διανοητική και την ηθική. Οι νοητικές αρετές αποτελούν λειτουργίες του ανθρώπινου νου και έχουν άμεση σχέση με την αλήθεια. Ως παραδείγματα τέτοιου είδους αρετών ο Σταγειρίτης φιλόσοφος καταθέτει τη σοφία, η οποία ολοκληρώνεται

⁸² Κούτρας Δημήτρης, «Η πρακτική φιλοσοφία του Αριστοτέλους», τόμος Α΄. Ηθική, Αθήνα, 1995, σσ. 25-26.

⁸³ <https://www.pemptousia.gr>, Κουτσός Μιχαήλ, «Τα είδη της αρετής κατά τον Αριστοτέλη», 24/04/2023.

⁸⁴ Έμμανουηλίδης Παναγιώτης, «Τα Ηθικά Νικομάχεια και τα Πολιτικά του Αριστοτέλη», εκδ. Μεταίχμιο, Αθήνα, 2004, σσ. 250-257.

⁸⁵ <https://blogs.sch.gr>, Μπετσάκος Βασίλειος, «Αριστοτελική ηθική», Φιλόλογος, Δεκ. 2016, σσ. 547-549.

στην απόκτηση επιστημονικών και τεχνικών γνώσεων, τη σύνεση, τη δύναμη της κριτικής ικανότητας, με την οποία ο άνθρωπος μπορεί να αξιολογήσει τις πράξεις και τα γεγονότα, και τη φρόνηση, η οποία συνιστά αρωγό στη λήψη αποφάσεων σε θέματα της καθημερινότητας και μέσω αυτής δύναται να κατευθύνει το μέρος της ψυχής, το οποίο μετέχει του λόγου, ελέγχοντας το επιθυμητικό και ορίζοντας τον τρόπο έκφρασης των συναισθημάτων, κατά την έκταση και κατά την ένταση. Οι διανοητικές αρετές αναπτύσσονται και τελειοποιούνται μέσω της διδασκαλίας και της εμπειρίας, την οποία αποκτά ο άνθρωπος μέσα στην πάροδο του χρόνου. Βέβαια, στην ύπαρξη και την ανάπτυξη των διανοητικών αρετών συμβάλλει και η φυσική προδιάθεση, όμως, κατά κύριο λόγο, ενισχύουν και συνδράμουν η ύπαρξη διδασκάλου και η διαδικασία της μάθησης. Έτσι, είναι αναγκαία η ύπαρξη χρόνου, από την πλευρά του δασκάλου, για να βοηθήσει στη μετάδοση των αρετών, και από την πλευρά του διδασκόμενου για τη σταδιακή εκμάθηση τους, καθώς η κατάκτησή τους αποτελεί μία διαρκή διαδικασία⁸⁶.

Οι ηθικές αρετές συνδέονται με την ελευθεριότητα, τη σωφροσύνη, την ανδρεία και τη δικαιοσύνη· ανήκουν στο επιθυμητικό μόριο της ψυχής και αποτελούν τις συναισθηματικές λειτουργίες του ανθρώπου μέσω των οποίων αποκτά την ικανότητα να ρυθμίζει τη συμπεριφορά του με τους συνανθρώπους του. Εντός πόλης αποβλέπουν στην προσωπική και την κοινωνική ευδαιμονία και ευτυχία, μιας και η αριστοτελική ηθική είναι πολιτική, αφού ο στόχος είναι η δημιουργία αγαθών πολιτών⁸⁷. Ο Αριστοτέλης θεωρεί ότι στην ψυχή του ανθρώπου υπάρχουν τόσο οι δυνάμεις όσο και τα πάθη, μέσω των οποίων ο άνθρωπος βιώνει όλα τα συναισθήματα, ηδονές, λύπες, τα οποία διαμορφώνει με την αρωγή της ηθικής. Η ηθική με τη συνδρομή του νου και της φρόνησης φωτίζει τον άνθρωπο να διαχειρίζεται τον συναισθηματικό κόσμο του και να μην παρασύρεται από τα πάθη, αλλά να ρυθμίζει τη συμπεριφορά του προς τις αξίες και τις αρχές. Προκειμένου να τελειοποιηθεί και να κατορθώσει να κατακτήσει τις ηθικές αρετές, είναι απαραίτητη η επανάληψη καθορισμένων πράξεων, μιας και οι ηθικές αρετές επιτυγχάνονται διά του εθισμού. Επομένως, η ηθική αρετή έγκειται στην πράξη και την ευθύνη για την κατάκτησή της την έχει ο άνθρωπος και εφόσον επιθυμεί να ονομάζεται αγαθός, οφείλει να καταβάλλει μόχθο, συνεχή κόπο και να αγωνίζεται

⁸⁶ Εμμανουηλίδης Παναγιώτης, «Τα Ηθικά Νικομάχεια και τα Πολιτικά του Αριστοτέλη», εκδ. Μεταίχμιο, Αθήνα 2004, σσ. 205-207.

⁸⁷ Εμμανουηλίδης Παναγιώτης, «Τα Ηθικά Νικομάχεια και τα Πολιτικά του Αριστοτέλη», εκδ. Μεταίχμιο, Αθήνα 2004, σσ. 207.

καθημερινά, για να ενεργεί σταθερά με ηθικό τρόπο και μέσω της επανάληψης, γίνεται έξις και εθιζόμενος τελειοποιείται⁸⁸. Γι' αυτό, είναι σημαντικό να εθίζονται οι άνθρωποι από μικρή ηλικία, ώστε να διαμορφωθεί ο χαρακτήρας, καθώς χρειάζεται ο σωστός εθισμός για την απόκτηση των ηθικών αρετών και τη διαχείριση των συναισθημάτων⁸⁹. Η ηθική αρετή δεν είναι αρκετή μόνον όταν μία πράξη φαίνεται ηθική, αλλά όταν και τα βαθύτερα κριτήρια αυτής της ενέργειας είναι γνήσια. Η γνησιότητά της τεκμηριώνεται μέσω της γνώσης, της αγαθής προαίρεσης και της μόνιμης ηθικής διαθέσεως⁹⁰. Ωστόσο, την ορθότητα της ηθικής αρετής τη διασώζει μόνο η μεσότητα, η οποία γίνεται κριτήριό της⁹¹.

Η ηθική αρετή είναι μία μόνιμη διάθεση του χαρακτήρα, η οποία διαμορφώνεται ελεύθερα, συνετά και συνειδητά και εντοπίζεται στο μέσο ανάμεσα σε δύο ακραίες καταστάσεις, σε δύο κακίες· την υπερβολή και την έλλειψη. Ο Αριστοτέλης δεν θεωρεί τη μεσότητα με αντικειμενικά κριτήρια, αλλά με υποκειμενικά και, μάλιστα, την εξειδικεύει, καθώς θεωρεί ότι είναι σχετική και διαφορετική για τον καθένα άνθρωπο. Έτσι, σε αντιδιαστολή προς το αντικειμενικό μέσο, το οποίο σύμφωνα με τη λογική και την αριθμητική είναι ένα για όλους, το υποκειμενικό δεν είναι ένα και ίδιο για όλους. Είναι αυτό, το οποίο χρειάζεται για τον καθένα και το προσδιορίζει ο ειδήμονας, ο οποίος φροντίζει ευλαβώς να αποφεύγει τις κακίες, τις υπερβολές και τις ελλείψεις⁹². Μάλιστα, στα «Ηθικά Ευδήμια» παραθέτει έναν κατάλογο αρετών με τις αντίστοιχες υπερβολές και τις ελλείψεις⁹³.

⁸⁸Κούτρας Δημήτρης, «Η πρακτική φιλοσοφία του Αριστοτέλους», τόμος Α'. Ηθική, Αθήνα, 1995, σσ. 27.

⁸⁹Εμμανουηλίδης Παναγιώτης, «Τα Ηθικά Νικομάχεια και τα Πολιτικά του Αριστοτέλη», εκδ. Μεταίχμιο, Αθήνα, 2004, σσ. 253.

⁹⁰Κούτρας Δημήτρης, «Η πρακτική φιλοσοφία του Αριστοτέλους», τόμος Α'. Ηθική, Αθήνα, 1995, σσ. 32.

⁹¹ <https://blogs.sch.gr>, Μπετσάκος Βασίλειος, «Αριστοτελική ηθική», Φιλολόγος, Δεκ. 2016, σσ. 553.

⁹² Εμμανουηλίδης Παναγιώτης, «Τα Ηθικά Νικομάχεια και τα Πολιτικά του Αριστοτέλη», εκδ. Μεταίχμιο, Αθήνα, 2004, σσ. 298-301.

⁹³ Αριστοτέλης, «Ηθικά Ευδήμια», 1120b, Solomon J., Oxford University Press, τόμος 9, 1966. Η πραότητα ανάμεσα στην οργιλότητα και την αοργησία, η ανδρεία ανάμεσα στη θρασύτητα και τη δειλία, η αιδώς ανάμεσα στην αναισχυντία και την κατάπληξη, η σωφροσύνη ανάμεσα στην ακολασία και την αναισθησία, το ανώνυμο μεταξύ φθόνου και νεμέσεως, το δίκαιο μεταξύ κέρδους και ζημίας, η ελευθεριότητα μεταξύ ασωτίας και ανελευθερίας, η αλήθεια μεταξύ αλαζονείας και ειρωνείας, η φιλία μεταξύ κολακείας και απέχθειας, η σεμνότητα μεταξύ αρέσκειας και αυθάδειας, η καρτερία μεταξύ τρυφερότητας και κακοπάθειας, η μεγαλοψυχία μεταξύ χαννότητας και μικροψυχίας, η μεγαλοπρέπεια μεταξύ δαπανηρότητας και μικροπρέπειας, η φρόνηση μεταξύ πανουργίας και ευήθειας.

Ωστόσο, η σύλληψη του μέσου, το οποίο οδηγεί στην αρετή, εκτός από τη συνδρομή του ειδικού, χρειάζεται και τη στήριξη του ορθού λόγου. Η ηθική αρετή στηρίζεται στη φρόνηση, προκειμένου να διαμορφωθεί το ήθος του ανθρώπου. Ο συνετός άνθρωπος εφαρμόζοντας τη φρόνηση διαβλέπει τις θετικές και τις αρνητικές συνέπειες μιας πράξης και, φωτιζόμενος από τον ορθό λόγο, φθάνει στην προτίμηση της καταλληλότερης απόφασης, μιας και είναι γνώστης της αλήθειας και το λογικό μέρος υπερέχει του επιθυμητικού⁹⁴. Αυτό δύναται να κατορθώσει και ο εγκρατής, αλλά με περισσότερο αγώνα, για να υπερνικήσει τα πάθη του, καθώς ο φρόνιμος στηρίζεται στην πλήρη αυτογνωσία και εφαρμόζει πρακτικώς, όσα υπαγορεύει η γνωστική συμπεριφορά και η παιδαγωγική θεωρία⁹⁵.

Ο Αριστοτέλης στο έβδομο βιβλίο των *Ηθικών Νικομαχείων* αναφέρεται στην εγκράτεια, την οποία ορίζει ως αντίθετη έννοια της ακρασίας⁹⁶. Η εγκράτεια δεν αποτελεί ολοκληρωμένη ηθική αρετή, αλλά έθος, μία κατάσταση μείξης ηθικών και διανοητικών γνωρισμάτων του χαρακτήρα. Ο εγκρατής αποτελεί άνθρωπο, ο οποίος γνωρίζει την ποιότητα του αγαθού, έχει αγαθές επιθυμίες και ενεργεί σύμφωνα με τον ορθό λόγο. Ωστόσο, στην ψυχή του εγκρατούς, εκτός από τις ορθές επιθυμίες, υπάρχουν και οι φαύλες. Κάθε φορά που αντιμετωπίζει έναν συνεχή και δυνατό πειρασμό, αγωνίζεται σθεναρά με αυτή την φαύλη επιθυμία και τελικά βγαίνει νικητής, ενεργώντας ορθώς⁹⁷. Η εγκράτεια αφορά στις ηδονές οι οποίες σχετίζονται με τις αισθήσεις της αφής και της επαφής, όπως η απόλαυση του φαγητού και των γενετήσιων ορμών, λόγω των οποίων ο εγκρατής υποβάλλεται σε έναν εσωτερικό πνευματικό αγώνα, ώστε να μην άγεται και να μην φέρεται από τις ορμές του, καθώς τον επηρεάζουν και τις αισθάνεται έντονα, αλλά τις απορρίπτει. Έτσι, ο εγκρατής είναι κύριος του εαυτού του και προβάλλει έντονη αντίσταση στις ηδονές⁹⁸. Σε αυτό το σημείο ο Σταγειρίτης φιλόσοφος διαχωρίζει τον σώφρονα και τον εξυψώνει, καθώς επιδιώκει σταθερά το αγαθό και δεν επηρεάζεται από φαύλες επιθυμίες, αλλά μέσα από τον εθισμό και τη φρόνηση διαθέτει μόνο καλή προαίρεση, απαλλαγμένος από σφοδρές

⁹⁴Τζιμπίλη Στεργιανή, «Η φρόνηση και η σχέση της με την ευδαιμονία κατά την αριστοτελική ηθική», Θεσσαλονίκη, 2010, σσ. 9-12.

⁹⁵<https://www.ekivolos.gr>, Νικηταρά Χριστίνα, «Η παιδαγωγική αξία της αριστοτελικής φρόνησης».

⁹⁶<https://www.language.gr>, Αριστοτέλης, «Ηθικά Νικομάχεια», 1145a, Bywater L., Oxford University Press, 1970.

⁹⁷ <https://aristotelistes.cti.gr>, Κόντος Παύλος, «Λεξικό εννοιών, έργων, ονομάτων».

⁹⁸<https://www.pemptousia.gr>, Κουτσός Μιχαήλ, «Οι διαβαθμίσεις της εγκράτειας και της ακράτειας στα Ηθικά Νικομάχεια του Αριστοτέλους», 02/04/2023.

επιθυμίες και υπερβολικές ηδονές, των οποίων η κυριαρχία ή η επιδίωξη χαρακτηρίζουν τον ακρατή, ο οποίος δεν υπακούει στη λογική, αλλά στις υπερβολικές ηδονές και τις φυσικές ορμές⁹⁹. Επομένως, ο εγκρατής κατά τον Αριστοτέλη, αδυνατεί να φτάσει στην ευδαιμονία, διότι οι ενέργειές του δεν γίνονται αβίαστα και με ευχαρίστηση, αλλά απαιτούν επίπονη προσπάθεια για την αποφυγή της ηθικής αδυναμίας και της ακρασίας¹⁰⁰.

⁹⁹ <https://www.lecturesbureau.gr>, Μαριδάκη Δέσποινα, «Η σκέψη του Αριστοτέλη για τις κακές, ανήθικες επιλογές».

¹⁰⁰ www.eclass.upatras.gr, Πουλακίδας Παναγιώτης, «Αριστοτέλης. Επανάληψη όμοιων ενεργειών. Τα συναισθήματα ως έξεις της ψυχής».

Ζ. Επίκουρος

Ο Επίκουρος ο Σάμιος ήταν ένας μεγάλος φιλόσοφος με παγκόσμια ακτινοβολία, ο οποίος έδρασε κυρίως στην Αθήνα, κατά τις πρώτες δεκαετίες του 3^{ου} αιώνα π.Χ.. Στα τέλη του 4^{ου} αιώνα ίδρυσε φιλοσοφική σχολή στη Μυτιλήνη και μετά από ένα σύντομο πέρασμα από τη Λάμψακο κατέφυγε στην Αθήνα. Εκεί αγόρασε έναν κήπο, στον οποίο δίδασκε τους μαθητές του και σταδιακά συνέθεσε και διαμόρφωσε τη σχολή του υπό τη μορφή κοινοβίου, όπου τα μέλη της προσπάθησαν να αναπτύξουν μεταξύ τους σχέσεις φιλίας και ατμόσφαιρα ψυχαγωγίας και τέρψης¹⁰¹.

Άλλωστε, θεωρούσε ότι ο κήπος ήταν σημαντικός παράγοντας για τη διδασκαλία, καθώς η φύση επιδρά θετικά στον ψυχισμό του ανθρώπου και βοηθά στη διατήρηση της ψυχικής ισορροπίας και της συναισθηματικής ηρεμίας, υπερασπιζόμενος την ειρηνική και ήσυχη ζωή, μακριά από την ταραχή της πόλης. Αυτός ήταν ένας τρόπος με τον οποίο δύναται να κατανοήσει τους φυσικούς νόμους και να απαλλαγεί από τις προλήψεις, οι οποίες είναι υπεύθυνες για την πρόκληση παθών. Η φύση διέπεται από νόμους και ο άνθρωπος υπακούοντας στη λογική είναι δυνατόν να απαλλαχθεί από τον φόβο του θανάτου, της ασθένειας και των άλλων επιθυμιών, φθάνοντας στην αταραξία της ψυχής. Η ψυχική ηρεμία ομοιάζει, κατά τον Επίκουρο, στην ακινησία των θεών, οι οποίοι ενδιαφέρονται για τους ανθρώπους και δεν επεμβαίνουν στον καθημερινό βίο τους. Ωστόσο, επιθυμούν η ευδαιμονία της αιώνιας ζωής τους να αποτελέσει πρότυπο και για τους ανθρώπους, οι οποίοι ορθό είναι να τους λατρεύουν και να τους μιμούνται χωρίς να περιμένουν οποιοδήποτε αντάλλαγμα¹⁰².

Πυρήνας της επικούρειας ηθικής και πραγμάτωση ευδαιμονίας είναι η επιδίωξη της ηδονής και της τέρψης, στην απόλαυση της οποίας είναι ορθό να τείνουν όλες οι προσπάθειες του ανθρώπου. Ωστόσο, το αγαθό της ηδονής στον Επίκουρο δεν ταυτίζεται με τις ηδονές της γεύσης, της σάρκας, της ακοής και της ωραίας μορφής, ειδικότερα, όταν αυτές γίνονται επιβλαβείς για την ψυχική ή τη σωματική υγεία του

¹⁰¹ Πελεγρίνης Θεοδόσιος, «Οι πέντε εποχές της φιλοσοφίας», εκδ. Ελληνικά γράμματα, Αθήνα 1998, σσ. 105.

¹⁰² <https://www.evprattein.gr>, Φούρναρη Ειρήνη, «Εὖ πράττειν».

ανθρώπου και επιφυλάσσουν δυσάρεστες συνέπειες απομακρύνοντας από την αταραξία και δημιουργώντας πόνο. Άρα, είναι επιβεβλημένο να αποφεύγει κάποιος οποιαδήποτε ηδονή η οποία τον εμποδίζει να φτάσει στην ψυχική γαλήνη, καθώς και όταν τα δυσάρεστα αποτελέσματα είναι περισσότερα.

Ο βασικός παράγοντας επιλογής μεταξύ των ηδονών δεν είναι ποσοτικός, αλλά ποιοτικός. Έτσι, ο Επίκουρος πραγματοποιεί την κατηγοριοποίηση και τη διάκριση των ηδονών, διαχωρίζοντάς τις, αρχικά, σε κινητικές και καταστηματικές. Οι πρώτες θεωρούνται κατώτερες, όμως, μετά την πραγμάτωσή τους, ο άνθρωπος ικανοποιεί μία επιθυμία, η οποία, όσο δεν εκπληρωνόταν, δημιουργούσε δυσφορία ή και πόνο, όπως είναι η πείνα και η δίψα. Οι δεύτερες είναι η κατάσταση της ηρεμίας, της απονίας, της γαλήνης και της ψυχικής, σωματικής και συναισθηματικής ισορροπίας, οπότε έχει πληρωθεί η επιθυμία και ο άνθρωπος νιώθει ικανοποιημένος και ευτυχής¹⁰³.

Ο Επίκουρος στην επιστολή του προς ένα μαθητή ή και φίλο του, τον Μενουκέα, ταξινομεί και τις επιθυμίες, προκειμένου ο συνετός άνθρωπος εφαρμόζοντας τον φιλοσοφικό βίο να είναι σε θέση να διακρίνει αυτές οι οποίες είναι ανάγκη να πραγματοποιηθούν, εκείνες στις οποίες οφείλει να θέτει όρια και κάποιες οι οποίες είναι απαραίτητο να εξαλειφθούν. Έτσι, η πρώτη είναι η διάκριση σε κενές και φυσικές. Οι πρώτες είναι μάταιες, στερούμενες ουσίας, λογικής και περιεχομένου. Τις δεύτερες τις διαχωρίζει εκ νέου σε τρεις κατηγορίες· οι φυσικές και αναγκαίες είναι έμφυτες - όπως η πείνα και η δίψα - και η ικανοποίησή τους είναι άμεσα συνδεδεμένη με την καθημερινή επιβίωση και τη συνέχιση των ζωτικών λειτουργιών του ανθρώπου και είναι εύκολο να αποκτηθούν. Οι φυσικές, αλλά όχι αναγκαίες, οι οποίες είναι και πάλι έμφυτες σε κάθε άνθρωπο, όμως, αν δεν πραγματοποιηθούν, δεν δημιουργούν ταραχή, αλλά οφείλει ο άνθρωπος να αποφύγει την εξάρτηση από αυτές, καθώς πρόσκαιρα προσφέρουν αφενός ευχαρίστηση, αφετέρου μελλοντικά ελλοχεύουν κινδύνους εθισμού, τρυφής και πολυτέλειας, όπως είναι η απόλαυση λουκούλλειων γευμάτων. Το τρίτο είδος είναι οι μη φυσικές και μη αναγκαίες, οι οποίες όχι μόνο δεν ωφελούν, αλλά φθείρουν τον άνθρωπο, μιας και τον ωθούν σε ένα ατέρμονο κυνήγι απεριόριστων πόθων και τεχνητών φιλοδοξιών, όπως είναι ο πλούτος, η δόξα και η επιθυμία για

¹⁰³ Πελεgrίνης Θεοδόσιος, «Οι πέντε εποχές της φιλοσοφίας», εκδ. Ελληνικά γράμματα, Αθήνα 1998, σσ. 106-107.

άνοδο στην κοινωνική διαστρωμάτωση, τα οποία πρέπει να εξαλειφθούν, διότι αποτελούν τροχοπέδη για την εξασφάλιση της ψυχικής γαλήνης¹⁰⁴.

Η επίτευξη της ψυχικής αταραξίας και η απόκτηση της ευδαιμονίας είναι δυνατή με την ταύτιση του ανθρώπου με τον επικούρειο φιλοσοφικό βίο και την κατανόηση της επικούρειας ηθικής θεωρίας της τετραφαρμάκου, η οποία συντίθεται από τέσσερις προτάσεις με πρακτική εφαρμογή στην καθημερινή ζωή. Πρώτα, ο θεός δεν είναι επίφοβος. Ο θεός είναι υπαρκτός και ως ον είναι αθάνατο, αναλλοίωτο, μακάριο και χωρίς πάθη και επιθυμίες. Ο θεός δεν επεμβαίνει στη ζωή των ανθρώπων και εκείνοι οφείλουν να τον μιμούνται, ώστε να φτάσουν στην ευδαιμονία του. Ο άνθρωπος δεν στηρίζεται σε προλήψεις και δεισιδαιμονίες, αλλά στη λογική - η οποία του επιτρέπει να προσδιορίσει τη σχέση του με το θείο, αλλά και τη θέση του στον φυσικό κόσμο - αντιλαμβανόμενος ότι ο θεός ενδιαφέρεται μόνο για την αέναη ευδαιμονία του και δεν επιθυμεί να τιμωρήσει τους ανθρώπους, αλλά τους προσκαλεί από την επίγεια ζωή τους να συναισθανθούν τη θεϊκή γαλήνη, να παρηγορηθούν από τον κόπο του βίου τους και να οδηγηθούν στην πνευματική γαλήνη. Εν συνεχεία, ο θάνατος δεν είναι αντιληπτός. Ο Επίκουρος επισημαίνει ότι κατά τη στιγμή του θανάτου η ψυχή, η οποία έχει η υλική σύσταση, διαλύεται ταυτόχρονα με το σώμα και, επομένως, εφόσον δεν εκδηλώνονται πλέον τα χαρακτηριστικά της ζωής, δεν υφίστανται και οι αισθήσεις. Έτσι, ο άνθρωπος δεν νιώθει τίποτε τη στιγμή του θανάτου, καθώς αποτελεί το αντίθετο της ζωής, αφού, όταν ζει, δεν έχει αίσθηση του θανάτου, έτσι και όταν πεθαίνει δεν έχει αίσθηση της ζωής, θέτοντας μετά την παύση της την ανυπαρξία. Άρα, ο άνθρωπος δεν είναι λογικό να φοβάται κάτι το οποίο δεν υπάρχει τη στιγμή κατά την οποία δεν υφίσταται μεταθανάτια ζωή.¹⁰⁵ Ολοκληρώνοντας την τετραπλή επικούρεια αρχή σημειώνει ότι, αφενός, είναι εύκολο να αποκτηθεί το καλό και, αφετέρου, με εύκολο τρόπο υπομένεται το κακό. Με τους όρους *αγαθό* και *δεινό* ο Επίκουρος επικαλείται όσα ο άνθρωπος οφείλει να επιζητά και να αποφεύγει. Αντίστοιχα, ο άνθρωπος πρέπει να στρέφεται σε έναν φυσικό τρόπο ζωής, ο οποίος οδηγεί στην ηδονή και ταυτόχρονα, παρ' όλο που αρνείται όσα εμποδίζουν τη φυσική πορεία του βίου, όπως είναι ο πόνος,

¹⁰⁴ Γλυκοφρύδη Αναστασία, Σακελλίου Χριστίνα, Λεοντσίνη Ελένη, «Ανθολόγιο Φιλοσοφικών κειμένων», εκδ. Ινστιτούτο τεχνολογίας υπολογιστών και εκδόσεων «Διόφαντος», Πάτρα, 2007-2013, σσ. 118-121, (Επίκουρος, «Επιστολή πρὸς Μενουκέα, 127-129»).

¹⁰⁵ Επίκουρος, «Επιστολή πρὸς Μενουκέα», 127-129, *Ericuro, Opere*, Editore Einardi, Torino, 1967.

οφείλει να αντλήσει ψυχική δύναμη, δείχνοντας αρετές, όπως σύνεση, ανδρεία και εγκράτεια, για να τον υπομείνει και να τον αντιμετωπίσει¹⁰⁶.

Εντός του πλαισίου της φιλίας, η οποία προσφέρει ασφάλεια και γίνεται αρωγός στην επίτευξη της αταραξίας, καλλιεργούνται αρετές οι οποίες οδηγούν στο υπέρτατο αγαθό¹⁰⁷. Η πιο σπουδαία αρετή είναι η φρόνηση. Ο συνετός άνθρωπος κάθε μέρα οφείλει να είναι σε εγρήγορση και να διατελεί εν εναργεία, προκειμένου να διαχωρίζει όσα του προξενούν ψυχική ηδονή και πληρότητα, από όσα τον βλάπτουν. Η ορθή κρίση διασώζει τον άνθρωπο στην καθημερινότητά του και γίνεται χρήσιμος προς τους φίλους του και την κοινωνία. Για τη διασφάλιση της ηρεμίας στο κοινωνικό περιβάλλον είναι ορθό να παραμένει δίκαιος αποφεύγοντας τις άδικες ενέργειες, οι οποίες βλάπτουν το κοινωνικό σύνολο και δημιουργούν αναταραχή. Ούτως ή άλλως, η συμμόρφωση με τους νόμους δεν προσβάλλει την τάξη και δεν δείχνει επιθυμία διασάλευσής της, γεγονός το οποίο χρειάζεται ανδρεία για την αποφυγή της δόξας.¹⁰⁸ Η αίσθηση του θάρρους οδηγεί στην επίδειξη ευπρεπούς συμπεριφοράς και την αποφυγή των εμποδίων, τα οποία παρουσιάζονται και εναρμονίζεται με τα όσα επιτάσσει το αγαθό, επιλέγοντας με σθένος τον περιορισμό της πολυτέλειας, δείχνοντας αυτοκυριαρχία. Έτσι, εισέρχεται στην επικούρεια φιλοσοφία η αρετή της εγκράτειας¹⁰⁹.

Με την εγκράτεια άνθρωπος έχει τον έλεγχο του εαυτού του και των πράξεών του επιδιώκοντας την ψυχική ηδονή και την ακινησία της ψυχής. Ο ίδιος ο Επίκουρος, επειδή ήταν φιλάσθενος, περιόρισε τις επιθυμίες του και ήταν ιδιαίτερα ασκητικός. Η άσκηση της αυτοσυγκράτησης και του ελέγχου των σωματικών και των ψυχικών επιθυμιών τον διατηρούσε σε συνεχή ευδαιμονία. Έτσι οι σωματικές ηδονές δεν κυριαρχούν στον ανθρώπινο βίο και ζώντας απαρατήρητος υιοθέτησε έναν απλό τρόπο ζωής, απαλλαγμένο από τους κόπους και τα σκάνδαλα, τα οποία οδηγούν σε οδύνη και συμφορές, με συνοδοιπόρο την αυτοκυριαρχία, αποστρέφεται τις πλασματικές ανάγκες

¹⁰⁶ www.epicuros.gr, Αλεξανδρίδης Λεωνίδας, «Η τετραφάρμακος - Η ηθική θεωρία της επικούρειας φιλοσοφίας», 13/11/2025.

¹⁰⁷ www.eclass.upatras.gr Πουλακίδας Παναγιώτης, «Επίκουρος: Το επιχείρημα από την κούνια και οι ηδονές: κατασταματική και κινητική ηδονή».

¹⁰⁸ Θεοδωρίδης Χ., «Επίκουρος η αληθινή όψη του αρχαίου κόσμου», εκδ. του κήπου, Αθήνα, 1966, σσ. 237-240.

¹⁰⁹ Ευθυμιάδης Ευθύμιος, «Η σχέση ηδονής και ηθικής στη φιλοσοφία του Επίκουρου και η αταραξία», Θεσσαλονίκη, 2012, σσ. 40-42.

και στρέφει το ενδιαφέρον του σε όλα όσα τον ευχαριστούν πνευματικά, ψυχικά, συναισθηματικά, ιεραρχώντας τις επιθυμίες του και εξασφαλίζοντας την νηφαλιότητα. Έτσι, ελεύθερος από πάθη και φθοροποιές ηδονές, αναπαύεται στην αυτάρκειά του θέτοντας όρια, γεγονός το οποίο τον μετατρέπει σε ήπιο χαρακτήρα και, απαρνούμενος τον θόρυβο της πόλης, μεταβάλλεται σε αισιόδοξο και χαρούμενο για τις επιλογές του, παρ' όλο που ελεύθερα έχει επιλέξει έναν λιτό βίο, καθώς αυτός του εξασφαλίζει την αταραξία¹¹⁰.

¹¹⁰ www.epicuros.gr, Αλεξανδρίδης Λεωνίδας, «Η τετραφάρμακος - Η ηθική θεωρία της επικούρειας φιλοσοφίας», 13/11/2025.

Η φιλοσοφική σχολή των Κυνικών ιδρύθηκε στα τέλη του 5^{ου} αιώνα π.Χ. και στις αρχές του 4^{ου} από τον Αθηναίο Αντισθένη και συνεχίστηκε κυρίως στα πρόσωπα του Διογένη του Σιναπέως και του Κράτη του Θηβαίου. Ως ιδανικό θεωρούσαν ότι ο άνθρωπος πρέπει να περιορίσει τις ανάγκες του στο ελάχιστο και να αποκτήσει πλήρη ψυχική ανεξαρτησία από τον υπόλοιπο κόσμο της άνεσης και της πολυτέλειας. Ο βίος τους χαρακτηριζόταν από πενία, η οποία έφτανε ως την ανέχεια. Ο τρόπος ζωής των Κυνικών χαρακτηριζόταν από απλότητα, φυσικότητα, απάθεια, αναίδεια, αναισχυντία και ακολασία. Η στάση αυτή δεν προερχόταν από κάποια αξιολογική αντίληψη για το καθήκον, αλλά από την πλήρη αδιαφορία τους για κάθε αξιολογική κρίση. Ωστόσο, η εγκράτεια και η λιτότητα στη ζωή ήταν το στοιχείο το οποίο προσέδιδε ιδιαίτερη αξία στον τρόπο κατάκτησης της αρετής,¹¹¹ η οποία αποτελούσε τον μοναδικό σκοπό του ανθρώπου.

Ο Αντισθένης, ο οποίος υπήρξε μαθητής του Σωκράτη και του σοφιστή Γοργία, διαμόρφωσε τη φιλοσοφική πορεία του στρέφοντας την προσοχή του στα ηθικά ζητήματα. Σημαντικό ρόλο σε αυτό διαμόρφωσε και η καταγωγή του, καθώς, ενώ ο πατέρας του ήταν Αθηναίος πολίτης, η μητέρα του ήταν σκλάβα από τη Θράκη, με αποτέλεσμα ο ίδιος να μη δύναται να αποκτήσει πλήρη αθηναϊκή υπηκοότητα. Αμφισβητώντας τις κοινωνικές συμβάσεις, ίδρυσε τη φιλοσοφική σχολή του έξω από τα τείχη της πόλης, στην περιοχή με το τοπωνύμιο «Κυνοσάργες», στο οποίο προσέρχονταν άνθρωποι, οι οποίοι είχαν νόθη καταγωγή. Με αυτό τον τρόπο, αποδοκίμαζε και απέρριπτε τον κοινότυπο τρόπο ζωής και τις καθιερωμένες αντιλήψεις¹¹².

Επηρεασμένος από τον Σωκράτη, δίδασκε ότι η αρετή είναι διδακτή. Από τη στιγμή κατά την οποία θα αποκτηθεί, δεν αφαιρείται από το πρόσωπο, το οποίο την αξιώθηκε, συνδυάζοντάς την, όμως, με δυναμική στα έργα περισσότερα από τα λόγια παράλληλης

¹¹¹ Θεοδωρακόπουλος Ι.Ν., Μέγας Γ., Τζανετάτος Θ., «Εγκυκλοπαίδεια Γιοβάνη», εκδ. Χρήστος Γιοβάνης, 1982, τόμος 13^{ος}, σσ. 33. Οι πολιτικές αντιλήψεις τους προσομοιάζουν προς τους αναρχικούς και στην κοσμοπολίτικη θεωρία τους είχαν εισαγάγει την άρνησή τους για κάθε είδους πολιτική οργάνωση

¹¹² www.ekivolos.gr, Ασημομύτης Βασίλης, «Οι Κυνικοί φιλόσοφοι και ο σημερινός κόσμος. Συνειρμοί και προβληματισμοί».

με αυτή του δασκάλου του Σωκράτη και θέτοντας ως θεμέλιο εδραίωσης και ως παράγοντα πραγμάτωσης της ηθικής, τη βούληση. Στην προσπάθειά του να αναδείξει την αρετή σε κυρίαρχο παράγοντα στην κατάκτηση της ευδαιμονίας, ανατρέχει στον διδάσκαλό του και στην ισχύ, η οποία απέρρεε από τον λόγο του, ο οποίος ήταν ενδεικτικός της πρακτικής ζωής του¹¹³. Το πρότυπο δύναμης και αρετής των κυνικών ενσαρκωνόταν στο πρόσωπο του μυθικού ημιθέου, του Ηρακλή, ο οποίος επιλέγοντας τον δρόμο της αρετής και απορρίπτοντας εκείνον της κακίας, ταξίδεψε σε κάθε γωνία του γνωστού κόσμου, προκειμένου να απελευθερώσει τους ανθρώπους από διάφορα μυθικά τέρατα, τα οποία τους καταδυνάστευαν και διατάρασσαν την καθημερινή τάξη και ησυχία τους. Γι' αυτό και οι Κυνικοί συνήθιζαν να ενδύονται έναν μανδύα και να κρατούν ένα ραβδί, σύμβολα αντίστοιχα της λεοντής και του ροπάλου, με τα οποία ο ήρωάς τους κατόρθωνε τους άθλους του και ακολουθώντας τα βήματά του αντιλαμβάνονταν τον δρόμο στον οποίο οφείλει να πορεύεται ο ηθικός και ενάρετος άνδρας¹¹⁴.

Ο Αντισθένης ήταν γνωστός για τον ήρεμο και δυναμικό χαρακτήρα, που διέθετε, αλλά και για τον ασκητικό βίο του, γεγονός το οποίο είχε καταστεί επάξιο θαυμασμού, ακόμη και από τον Σωκράτη¹¹⁵. Η καθημερινότητά του, όπως και των μεταγενέστερων Κυνικών, χαρακτηριζόταν από άσκηση, απλότητα, σκληραγωγία και εθισμό. Αυτή ήταν η ασφαλής οδός, η οποία τους οδηγούσε στη συναισθηματική αδιαφορία και την απαλλαγή από τις εφήμερες ανάγκες, μετατρέποντάς τους σε απαθείς. Άλλωστε, απαξίωναν τη ματαιοπονία και τη συνεχή ενασχόληση με τις επιστήμες και πολύπλοκα αντικείμενα, τα οποία δεν βοηθούν στη βίωση της αυτάρκειας. Η χρήση του λόγου είναι επιτακτική για την απόκτηση μόνο των εσωτερικών αγαθών, της αλήθειας και της αυτογνωσίας, και της απέκδυσης των εξωτερικών, της τρυφής, του προσπορισμού και της σωματικής ηδονής. Ο αγαθός άντρας είναι απελευθερωμένος από τις μεταστροφές της τύχης και διατηρεί την υπομονή του απέναντι σε οποιαδήποτε παρουσιαζόμενη συμφορά και αντιξοότητα. Άλλωστε, αυτός είναι ένας ακόμη τρόπος σκληραγωγίας και άσκησης. Ο Κυνικός είναι αντισυμβατικός, καθώς δείχνει ενδιαφέρον για τον

¹¹³ Γλυκοφρύδη Αναστασία, Σακελλίου Χριστίνα, Λεοντσίνη Ελένη, «Ανθολόγιο Φιλοσοφικών κειμένων», εκδ. Ινστιτούτο τεχνολογίας υπολογιστών και εκδόσεων «Διόφαντος», Πάτρα, 2007-2013, σσ. 108-113.

¹¹⁴ <https://www.zotiko.gr>, Μότσης Ιωάννης, «Η φιλοσοφία των Κυνικών: Αντισθένης, Διογένης, Κράτης».

¹¹⁵ <https://www.evprattein.gr>, Βερβέρη Ηρώ, «Κυνικοί φιλόσοφοι».

εσωτερικό κόσμο του και σχεδόν αδιαφορεί για τις πολιτικές και τις κοινωνικές υφιστάμενες καταστάσεις. Έτσι, δεν νιώθουν και φόβο ούτε και για τον ίδιο τον θάνατο, τον οποίο θεωρούν αδιάφορο, καθώς αποτελεί απλώς το πέρασμα από τον επίγειο κόσμο. Την ίδια στιγμή, απορρίπτουν την εθελούσια διακοπή του νήματος της ζωής, μιας και στερείται ανδρείας. Αμφισβητώντας τους θεσμούς, τους οποίους ταυτίζουν με δεσμά της ελευθερίας, αποκηρύσσουν την ανάγκη ύπαρξης χώρου για τις προσωπικές στιγμές και κινούμενοι προς αυτή την κατεύθυνση λειτουργούν δημοσίως, ακόμη και στις περιπτώσεις των ερωτικών περιπτώξεων προσβάλλοντας την αιδώ¹¹⁶.

Άξιος συνεχιστής της Κυνικής φιλοσοφίας του Αντισθένη ήταν ο Διογένης ο Σιναπεύς, ο οποίος συνέδεσε τη ζωή του με την περιφρόνηση των τιμών, της δόξας και τη λιτότητα. Οι πληροφορίες για τη ζωή του και τη δράση του Κυνικού φιλοσόφου λαμβάνονται από έναν ιστορικό του 3^{ου} αιώνα π.Χ. του Διογένη του Λαέρτιου. Παραθέτει ότι ο Διογένης ζούσε σαν ζητιάνος και η κατοικία του ήταν ένα πιθάρι. Διακήρυξε ότι η αρετή ήταν δυνατόν να αποκτηθεί, αλλά έθετε ως προϋπόθεση την περιφρόνηση των φυσικών απολαύσεων και τη συμπόρευση με τον πόνο και την πείνα. Γι' αυτό και, για να υπάρξει κάποιος ηθικός, οφείλει να στραφεί προς τη φύση και την απλότητά της. Η ματαιοδοξία ήταν ανώφελη και αμφισβητούσε κάθε παράδοση, καθώς διέβλεπε ότι με αυτό τον τρόπο θα εξελισσόταν ηθικά και προήγαγε τη λογική. Παρά τις ακρότητες της ζωής του, για τις οποίες κατηγορήθηκε, κανείς δεν μπορεί να θεωρήσει ότι δεν έζησε έναν βίο σε απόλυτη αυτοκυριαρχία και εγκράτεια, η οποία αποτελεί κυρίαρχο στοιχείο της κυνικής φιλοσοφίας¹¹⁷.

Οι Κυνικοί καλλιεργούσαν την εγκράτεια, εκδηλώνοντας σταθερή αντίσταση στις σωματικές ηδονές, προβάλλοντας την αυτοκυριαρχία και τον αυτοέλεγχο έναντι των παθών και των ενστίκτων, τα οποία αποτελούν εμπόδια για την επίτευξη της ελευθερίας. Με την έμπρακτη εγκράτεια και την κυριαρχία επί των παθών ο άνθρωπος δύναται να αδιαφορήσει για τις εγκόσμιες απολαύσεις και η ίδια η απάθεια συνιστά αρετή και αφόρμηση για την επίτευξη της ευδαιμονίας, η οποία κατακτάται με τη συνεχή άσκηση και την καρτερικότητα. Άλλωστε, οι ηδονές, οι οποίες αποκτώνται με

¹¹⁶<https://www.zotiko.gr>, Μότσης Ιωάννης, «Η φιλοσοφία των Κυνικών: Αντισθένης, Διογένης, Κράτης».

¹¹⁷<https://www.zotiko.gr>, Μότσης Ιωάννης, «Η φιλοσοφία των Κυνικών: Αντισθένης, Διογένης, Κράτης».

κόπο είναι οι ωφέλιμες, ενώ οι επιζήμιες δημιουργούν σύγχυση και αποπροσανατολίζουν, λόγω του έντονου χαρακτήρα τους¹¹⁸. Με την αυτοσυγκράτηση ο άνθρωπος προλαμβάνει τη συσκότιση του νου, απεξαρτητοποιείται από ανούσιες επιδιώξεις και ταυτόχρονα εθίζεται στην ευχαρίστηση φυσικών ενεργειών, οι οποίες είναι δυνατό να πραγματοποιηθούν από όλους. Αποκηρύσσοντας τον υλικό πλούτο και την κατοχή υλικών πραγμάτων και υποβάλλοντάς το σώμα στην πείνα και το κρύο, ενισχύουν την ψυχή ενδυναμώνοντάς την με την εγκράτεια, στην οποία απέδιδαν μέγιστη σημασία για την πραγμάτωση της ευδαιμονίας. Με αρωγούς τη συναισθηματική αδιαφορία και την αντοχή αναπτύσσει εσωτερική πληρότητα και σταθερότητα, εστιάζοντας στην υγεία της ψυχής, όπου ευρίσκεται ο πραγματικός πλούτος. Απελευθερωμένος ο άνθρωπος από τις πλασματικές ανάγκες της καθημερινότητας, αποκτά αυτάρκεια, η οποία αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο της κυνικής φιλοσοφίας, και εγκράτεια, μία από τις πιο σημαντικές πτυχές του κυνικού δόγματος¹¹⁹.

¹¹⁸ www.academia.gr, Σπηλιόπουλος Λάμπρος, «Η φιλοσοφία του Αντισθένη».

¹¹⁹ <https://medium.com>, Peart Leighton, “Cynic philosophy: An introduction”, 08/06/2018.

Θ. Στωικοί

Ο Ζήνων ο Κιτιεύς, ο φιλόσοφος από την Κύπρο, στα τέλη του 4^{ου} αιώνα π.Χ. και στις αρχές του 3^{ου} έδρασε και έθεσε τα θεμέλια της στωικής φιλοσοφίας. Αρχικά, οι ακόλουθοί του ονομάστηκαν ζηνώνειοι· ωστόσο, επειδή συνήθιζε να παραδίδει τις φιλοσοφικές ιδέες του στην Ποικίλη στοά, καλούνταν Στωικοί. Η στωική φιλοσοφία είναι επηρεασμένη από τα δόγματα των κυνικών και επανέρχονται σε παλαιότερα φιλοσοφικά συστήματα. Λόγω της διάρκειάς της, σε βάθος του χρόνου, καθώς οι στωικοί έδρασαν για περίπου 6 αιώνες, οι μελετητές τους διαχώρισαν σε τρεις περιόδους: την αρχαία στοά με εκπροσώπους τον Ζήνωνα τον Κιτιέα, τον Κλεάνθη της Ασσού και των Χρύσιππο της Κιλικίας· τη μέση, όπου ανήκουν ο Παναίτιος ο Ρόδιος και ο Ποσειδώνιος από την Απάμεια· τη νεότερη με κύριους εκφραστές τον Σενέκα, τον Επίκτητο και τον Μάρκο Αυρήλιο. Οι πληροφορίες για τη διδασκαλία των δύο πρώτων περιόδων είναι έμμεσες. Ορθότερος τρόπος παρουσίασης του στωικισμού είναι η έκθεση των κυριότερων αξόνων διδασκαλίας τους¹²⁰.

Η στωική φιλοσοφία διαιρείται σε τρεις κλάδους: τη λογική, τη φυσική και την ηθική. Οι στωικοί επαναφέροντας στοιχεία της φιλοσοφίας του Ηρακλείου θεωρούν ότι ο λόγος αποτελεί δύναμη, η οποία άρχει στον κόσμο. Αυτός είναι η αιτία δημιουργίας των πάντων και όλα διαμορφώθηκαν από αυτόν και τον ταυτίζουν με τον θεό, αποτελώντας την ενεργητική αρχή, την ποιητική, την πρόνοια, η οποία επενέργησε στην αδιαμόρφωτη ύλη και συγκροτήθηκε η φυσική πραγματικότητα. Ο θεός, όμως, των στωικών δεν είναι μία υπερβατική αρχή, αλλά γίνεται ένα με τον φυσικό κόσμο, τον οποίο δημιούργησε. Ο υλικός κόσμος διέπεται από την αρχή της συμπαθείας, σύμφωνα με την οποία το κάθε ον επιδρά επί του άλλου και από το πιο ταπεινό δημιούργημα δύναται να μεταφέρεται ενέργεια μέχρι και στο πιο απόμακρο στο σύμπαν γέννημα του λόγου. Ωστόσο, αυτές οι ενέργειες δεν είναι τυχαίες, αλλά πραγματοποιούνται υπό την επενέργεια της ειμαρμένης, μιας νομοτελειακής τάξης, η οποία διέπει τα γεγονότα και την πορεία τους χωρίς, όμως, να καταλύει και να ακυρώνει την ελεύθερη βούληση του ανθρώπου, καθιστώντας τον έρμαιο της μοίρας.

¹²⁰ Θεοδωρακόπουλος Ι. Ν., Μέγας Γ., Τζανετάτος Θ., «Εγκυκλοπαίδεια Γιοβάνη», εκδ. Χρήστος Γιοβάνης, 1982, τόμος 19^{ος}, σσ. 109.

Η ειμαρμένη καθορίζει δυνατότητες, τις οποίες ο άνθρωπος καλείται να επιλέξει και ανάλογα με τις επιλογές του είναι και τα αποτελέσματα των πράξεών του¹²¹.

Ο λόγος είναι η φύση. Είναι ο νόμος, ο οποίος ενεργεί μέσα της. Ο νόμος δεν αντιτίθεται στη φύση, διότι και τα δύο τα κυβερνά ο λόγος. Έτσι και ο άνθρωπος οφείλει να συμμορφώνεται με τους φυσικούς νόμους και να δρα σε αρμονία με τη φύση, καθώς η συμφωνία του συνόλου των ιδεολογιών και των απόψεων του ανθρώπου με τους κανόνες της φύσης και την τάξη της πρόνοιας και της ειμαρμένης είναι ο τρόπος πραγμάτωσης του τελικού σκοπού του ανθρώπου και της εξασφάλισης της πλήρους ευδαιμονίας.

Η φύση ωθεί τον άνθρωπο να ζήσει σύμφωνα με την αρετή, καθώς έτσι εναρμονίζεται με τον λόγο και δεν έρχεται σε αντίθεση και σε σύγκρουση προς τον εαυτό του, γεγονός το οποίο τον καθιστά δυστυχή. Οι άνθρωποι οφείλουν να επιδιώκουν την αρετή, η οποία αποτελεί το ύψιστο αγαθό και σε αυτή θεμελιώνεται η ευδαιμονία. Η αρετή συνιστά απόλυτη αξία για τους Στωικούς, χωρίς να οδηγούνται στα άκρα του ηθικού φανατισμού, διαβλέποντας στην κάθε κακία την καταστροφική επίπτωσή της αλλά και τη δυνατότητα βελτίωσης του υποκειμένου και την ωφέλεια μέσα από την υπομονή, την οποία θα επιδείξει κατά την ύπαρξη επίπονων και δυσάρεστων για την ψυχή και το σώμα καταστάσεων. Κατά αυτό τον τρόπο, η αρνητικότητα και η ατέλεια των κακιών γίνονται αρωγοί στη συνειδητοποίηση εκ μέρους των ανθρώπων της σημασίας των αντίστοιχων αρετών και της τελειότητάς τους, ώστε να οδηγηθούν στην τελική επιλογή τους. Με αυτήν τη συλλογιστική πορεία οι Στωικοί διαιρούν τα όντα σε αγαθά, τα οποία είναι οι αρετές, σε κακά, τα οποία είναι οι κακίες και τα αδιάφορα, τα οποία έχουν κάποια αξία, διότι είναι σύμφωνα με τη φύση, όπως η υγεία και η ευφυΐα, και τα ουδέτερα, τα οποία τα απορρίπτουν, μιας και θεωρούνται ανάξια και αντίθετα προς τη φύση, όπως ο πόνος, η φτώχεια, η ασθένεια. Οι άνθρωποι επιλέγοντας τα αγαθά και τις υπερκείμενες αρετές, τις οποίες συγκαταλέγονται η φρόνηση, η σωφροσύνη, η ανδρεία και η δικαιοσύνη, οδηγούνται στην κατοχή της αρετής και της ευδαιμονίας. Με τη διατήρηση της ηθικής προαίρεσης και την επιλογή της ενάρετης ζωής, η οποία δεν αποκτάται σταδιακά, καθίσταται ενάρετος διά μιας¹²².

¹²¹ Πελεγρίνης Θεοδόσιος, «Οι πέντε εποχές της φιλοσοφίας», εκδ. Ελληνικά γράμματα, Αθήνα 1998, σσ. 114-116.

¹²² www.language.gr, Κάλφας Β., Ζωγραφίδης Γ., «Αρχαίοι Έλληνες Φιλόσοφοι».

Η αρετή και η άσκησή της, μέσω της φιλοσοφίας, γίνονται η οδός την οποία ο άνθρωπος διαβαίνοντας φτάνει στην εξασφάλιση της ηρεμίας και της γαλήνης της ψυχής. Ο άνθρωπος, βέβαια,, καλείται να υπερνικήσει κάθε συναισθηματισμό να απαλλαχθεί από τους πόθους και τις επιθυμίες του και να επιτύχει την απελευθέρωσή του από τις άλογες παρορμήσεις του πάθους, συμμορφώνοντας την ηθική συμπεριφορά του με τον παγκόσμιο νόμο, ο οποίος κινεί τον κόσμο¹²³. Επιπροσθέτως, επειδή τα πάθη αποτελούν την απαρχή της δυστυχίας, οι άνθρωποι είναι απαραίτητο να τα εξαλείψουν από τη ζωή τους και ο εύλογος και ασφαλής τρόπος είναι η αποφυγή των αδιάφορων και ουδέτερων πραγμάτων και η απαλοιφή των ψευδών εντυπώσεων, οι οποίες δημιουργούνται, όχι μόνον από ισχυρά συναισθήματα, όπως η ηδονή, αλλά από πλήθος ψυχολογικών συμπλεγμάτων. Έτσι, ο άνθρωπος, ο οποίος αναζητά την ευδαιμονία οφείλει να αγωνιστεί για την κατάκτηση της απάθειας¹²⁴.

Οι στωικοί θεώρησαν την απάθεια ιδανικό του ηθικού βίου, δίνοντας λύση στο πρακτικό ηθικό πρόβλημα. Μιας και ο άνθρωπος παραπλανάται από τα πάθη, ο μόνος τρόπος, για να μη διαταράσσεται από τις εσφαλμένες αξιολογικές κρίσεις και τις άστοχες αντιλήψεις, είναι απαραίτητο να ενσαρκώσει το ιδεώδες πρότυπο του σοφού. Ο σοφός διατηρεί την αυτοκυριαρχία του, καθώς αναγνωρίζει ότι τα πάθη είναι αφύσικα, παρ' όλο που τα συναντά στην καθημερινότητά του να συμβαίνουν στους συνανθρώπους του. Είναι αυτάρκης, διότι έχει γνώση του νόμου και εναρμονίζεται με τη φύση και τον λόγο. Υπό αυτή την έννοια, ο σοφός πραγματώνει την εγκράτεια, καθώς έχει επιτύχει την καταστολή των παράλογων επιθυμιών και με την ολοκληρωτική αποδοχή των όσων επιτάσσει ο λόγος και η φύση, αδιαφορεί για τα ουδέτερα όντα, τα οποία είναι επιβλαβή και είναι μόνιμα στραμμένος στα αγαθά, τα οποία του εξασφαλίζουν την αρετή. Μάλιστα, ο Κλεάνθης εντάσσει την εγκράτεια στις τέσσερις βασικές αρετές, η οποία εμποδίζει την υποδούλωση στα πάθη και αποτρέπει από την εκτροχίαση του νου και της λογικής. Ο σοφός παραμένει συνεπής στην ηθική στάση ζωής του και δεν διασαλεύεται η ψυχική αρμονία και η αταραξία του πνεύματος. Επομένως, παραμένει σώφρων, αήττητος έναντι των ηδονών, ελέγχοντας τον εαυτό του, αντιστεκόμενος εκουσίως σε κάθε υπερβολή, απαλείφοντας κάθε εσωτερική

¹²³ Πελεγρίνης Θεοδόσιος, «Οι πέντε εποχές της φιλοσοφίας», εκδ. Ελληνικά γράμματα, Αθήνα 1998, σσ. 113-114.

¹²⁴ www.language.gr, Κάλφας Β., Ζωγραφίδης Γ., «Αρχαίοι Έλληνες Φιλόσοφοι».

σύγκρουση και εξακολουθώντας να διατηρεί τη δυναμική του, πραγματώνοντας την τελειότητα της αρετής και της ευδαιμονίας¹²⁵.

¹²⁵ Κρημίζη Αρχοντία, «Το κατ' αρετήν ζην και το ιδεώδες του σοφού στους Στωικούς», Αθήνα, 2020, σσ. 24-26.

I. Σκεπτικοί

Ο Σκεπτικισμός ως φιλοσοφικό ρεύμα διαμορφώθηκε κατά την ελληνιστική εποχή καλύπτοντας μια μακρά περίοδο αρχόμενη από τα τέλη του 4^{ου} αιώνα π.Χ. και φθάνοντας ως τον 3^ο αιώνα μ.Χ.¹²⁶. Εμφανίστηκε για πρώτη φορά στον χώρο της αρχαίας ελληνικής φιλοσοφίας με δύο κατευθύνσεις, τον Ακαδημαϊκό Σκεπτικισμό και τον Πυρρωνισμό.

Ο Ακαδημαϊκός Σκεπτικισμός πήρε το όνομά του από την Ακαδημία του Πλάτωνα, καθώς ο Αρκεσίλαος αναβίωσε τη σχολή, η οποία είχε χάσει τη λάμψη της, στρέφοντας το ενδιαφέρον και την αναζήτηση από τον δογματισμό και την αποδοχή όρων και εννοιών χωρίς προηγούμενο έλεγχο της γνώσης στον σκεπτικισμό και την πλήρη αδυναμία θεμελίωσης της εγκυρότητας της γνώσης και της αποκάλυψης της αλήθειας, καθώς οι αισθήσεις δεν μπορούν να οδηγήσουν στην ουσία και παρουσιάζουν την πραγματικότητα αλλοιωμένη. Η ακραία αυτή θέση δεν βρήκε απήχηση και ο Καρνεάδης, ο οποίος ανέλαβε τα ηνία της φιλοσοφικής τάσεως, εισηγήθηκε μια μετριοπαθέστερη θέση, ότι οι άνθρωποι, παρ' όλο που δεν δύνανται να φτάσουν στην απόλυτη αλήθεια, μπορούν να εκφράζουν απόψεις με πιθανολογική ή αληθοφανή αξία. Αυτές οι θέσεις δεν βρήκαν απήχηση και εξέπεσαν φιλοσοφικά¹²⁷.

Ο Πυρρώνειος Σκεπτικισμός, από την άλλη, ονομαζόμενος από τον ιδρυτή του, τον Πύρρωνα τον Ηλείο, θεμελιώθηκε στην αμφισβήτηση των πάντων, ακόμη και των απλούστερων εννοιών, μη θεωρώντας τίποτε δεδομένο ακόμη και όσα προσφέρονται από τις αισθήσεις. Ο Σκεπτικισμός εξελίχθηκε και διαμορφώθηκε αρκετούς αιώνες αργότερα από τον Σέξτο τον Εμπειρικό. Διατηρεί ουδέτερη στάση απέναντι στο θέμα της γνώσεως της αλήθειας και διαβλέπει στους Σκεπτικούς διαρκείς ερευνητές και αμφισβητίες, οι οποίοι οφείλουν να μη διατυπώνουν ούτε θετικές αλλά ούτε και αρνητικές απόψεις επί οποιουδήποτε θέματος, αποφεύγοντας την πλάνη αποκαλύψεως της αλήθειας ή καταρρίψεως του ψεύδους, εξασφαλίζοντας κατά αυτό τον τρόπο μια στάση αποχής, διασφαλίζοντας την ηρεμία και την αταραξία της ψυχής. Άλλωστε, αυτό το οποίο προέχει μετά την ελληνιστική περίοδο και κατά την πρώτη περίοδο της ρωμαϊκής κατοχής είναι η σωτηρία της ψυχής, ώστε ο άνθρωπος να απαλλαγεί από το

¹²⁶ <https://ekivolos.gr>, Φέλιου Γεωργία, «Ο Αρχαίος Σκεπτικισμός».

¹²⁷ <https://ekivolos.gr>, Πελεγρίνης Θεοδόσιος, «Η γνώση κι ο Σκεπτικισμός», απόσπασμα από το βιβλίο, «Φιλοσοφία και αμφισβήτηση: Για τον Θεό, τη γυναίκα και την ηθική πράξη», εκδ. Ελληνικά Γράμματα.

άγχος, την ανασφάλεια και τον τρόμο, τα οποία γεννούσαν οι διαμορφωμένες συνθήκες της εποχής¹²⁸.

Ο Σέξτος ο Εμπειρικός φρονούσε ότι η φιλοσοφία έχει βοηθητικό και θεραπευτικό χαρακτήρα, υιοθετώντας την έκφραση της σκεπτικής αγωγής ως μια έκφανση της φιλοσοφικής θεωρίας του. Σκοπός του δεν είναι να διανοίξει μια οδό, η οποία θα οδηγήσει στην αποκάλυψη της αλήθειας, αλλά να διαθέσει τη δυνατότητα στον άνθρωπο να νιώθει τω όντι ελεύθερος, απαλλαγμένος από τη συναισθηματική και τη νοητική ταραχή και εξασφαλίζοντας την εσωτερική αταραξία, η οποία είναι και ο σκοπός της σκεπτικής αγωγής. Αυτός είναι ο τρόπος με τον οποίο, σύμφωνα με τους Σκεπτικούς, οι άνθρωποι μπορούν να οδηγηθούν στην ευδαιμονία. Βέβαια, φρονεί πως από τη φύση του τίποτε δεν είναι είτε αγαθό είτε δεινό, και αυτή ακριβώς η διατύπωση είναι εκείνη η οποία οδηγεί τον άνθρωπο στην αποφυγή της ταραχής, καθώς δεν θέτει τον εαυτό του στη διαδικασία της επιδίωξης των αγαθών. Ωστόσο, ούτε μετά την απόκτησή τους καταφεύγει να κοπιάζει και να μοχθεί για τη διατήρησή τους, γεγονός το οποίο επιτείνει την ψυχική ανασφάλειά του. Ασφαλώς, όταν του λείπουν, τα κατά τον κόσμο, αισθάνεται ότι καταδιώκεται από συμφορές και έτσι συνεχίζει να ζει ανήσυχα. Γι' αυτό λοιπόν, ο Σέξτος θεωρεί ότι ο άνθρωπος ελευθερώνεται στην πράξη, όταν δεν διατυπώνει κρίσεις είτε για το αγαθό είτε για το κακό, δεν θέτει τον εαυτό του στη διανοητική κατάσταση έντασης προς επιλογή της θέσεως, η οποία φαντάζει αληθής, και αποφεύγει, μέσω της αποχής, τόσο την άρνηση και την αμφισβήτηση όσο και τη συγκατάθεση και την αποδοχή οποιασδήποτε θέσεως, στάσεως ή κρίσεως επί παντός επιστητού. Η ανθρώπινη επιθυμία και η έκφραση κρίσεως οδηγεί τον άνθρωπο σε ατέρμονα φαύλο κύκλο συνεχούς αναταραχής, καθώς ακολουθεί οδούς επί τον βίο του, οι οποίες είναι αποτέλεσμα συνηθειών και συμβάσεων και ουδόλως εξομαλύνουν την ήδη βεβαρυμμένη νοητική, πνευματική και ψυχική κατάσταση του ανθρώπου κατά και μετά την ελληνιστική περίοδο¹²⁹.

Οι Σκεπτικοί αποφεύγουν τις οποίες αντιθέσεις ανάμεσα στις παρούσες καταστάσεις και απόψεις, και διατηρούν την ισασθένεια, την υποκειμενική ισορροπία μεταξύ των αντικειμένων παρουσιαζόμενων φαινομένων, καθώς δεν δύναται να υπάρξει ακριβής

¹²⁸ Πελεγρίνης Θεοδόσιος, «Οι πέντε εποχές της φιλοσοφίας», εκδ. Ελληνικά γράμματα, Αθήνα 1998, σσ. 124-125.

¹²⁹ Γλυκοφρύδη Αναστασία, Σακελλίου Χριστίνα, Λεοντσίνη Ελένη, «Ανθολόγιο Φιλοσοφικών κειμένων», εκδ. Ινστιτούτο τεχνολογίας υπολογιστών και εκδόσεων «Διόφαντος», Πάτρα, 2007-2013, σσ.130-131.

ισορροπία. Ωστόσο, αποδεχόμενοι την άγνοιά τους, στάση η οποία γεννά την εντιμότητα και την ταπεινότητα, δεν ικανοποιούνται από αυτή την κατάσταση και παραμένουν ερευνητές και αναζητητές αλήθειας, αν και φοβούνται το λάθος. Ο λόγος για τον οποίο επιζητούν την αλήθεια είναι, επειδή αυτή θα οδηγήσει στην ευτυχία, διά μέσου της οποίας κατοχυρώνεται η ψυχική ηρεμία. Προκειμένου να διατηρήσουν την πνευματική υγεία τους, υιοθετούν αρετές και ακολουθούν τους κανόνες και τους κώδικες κοινωνικής συμπεριφοράς, χωρίς ωστόσο να προσκολλώνται έντονα σε αυτούς. Έτσι, διαρκώς, διατηρούν την αυτοσυγκράτησή τους και ελέγχουν τις παρορμήσεις τους προστατεύοντας την εσωτερική ισορροπία τους¹³⁰.

Η αδιάκοπη άσκηση της αταραξίας είναι μια μέθοδος διατήρησης πνευματικής υγείας, η οποία οδηγεί σε μια ανώτερη κατάσταση εγκρατείας. Οι Σκεπτικοί εναρμονίζονται με μια μετριοπαθή στάση, η οποία χαρακτηρίζεται από ανεκτικότητα και επιείκεια τόσο απέναντι στους δεχόμενους δογματικές αντιλήψεις συνανθρώπους τους όσο και στη ζωή, αποφεύγοντας και την έπαρση και τον ζήλο. Η σκεπτική εγκράτεια διαχειρίζεται τις επιθυμίες και τους φόβους με τέτοιο τρόπο, ώστε οι άνθρωποι να μη φτάνουν σε ακρότητες είτε αυτός είναι ο δογματικός ασκητισμός είτε η πλήρης αδιαφορία και χαλάρωση τα οποία δεν συμβάλλουν στην επίτευξη της αταραξίας. Επομένως, ο Σκεπτικός πειθαρχεί και κυριαρχεί στον εαυτό του πράττοντας με σύνεση. Η εγκράτεια αποτελεί έναν τρόπο με τον οποίο αποφεύγεται ο δογματισμός και επιτρέπεται ο μετριοπαθής ασφαλής βίος, ο οποίος στερείται συναισθηματικών διαταράξεων και εδραιώνεται η ηρεμία και η ψυχική γαλήνη¹³¹.

¹³⁰ <https://ekivolos.gr>, Suber Peter, «Εισαγωγή στον αρχαίο Σκεπτικισμό».

¹³¹ Γλυκοφρύδη Αναστασία, Σακελλίου Χριστίνα, Λεοντσίνη Ελένη, «Ανθολόγιο Φιλοσοφικών κειμένων», εκδ. Ινστιτούτο τεχνολογίας υπολογιστών και εκδόσεων «Διόφαντος», Πάτρα, 2007-2013, σσ. 133.

Η αρχαία ελληνική φιλοσοφία κλείνει τον κύκλο της με το φιλοσοφικό ρεύμα του Νεοπλατωνισμού, το οποίο ήκμασε από τον 3^ο αι. μ.Χ. έως και τις πρώτες δεκαετίες του 6^{ου} αι., όταν διατάχθηκε από τον αυτοκράτορα Ιουστινιανό το κλείσιμο της ακαδημίας του Πλάτωνος. Ιδρυτής του Νεοπλατωνισμού ήταν ο Πλωτίνος. Πρόκειται για μια ασκητική προσωπικότητα, μιας και δεν έτρωγε κρέας, μα ούτε και δεχόταν φάρμακα προς ανακούφιση των ασθενειών του. Μάλιστα, διακρινόταν από ταπεινότητα, καθώς δεν μιλούσε ποτέ για τον εαυτό του. Από τους συνεχιστές των θεωριών του διακρίθηκαν ο Πορφύριος και ο Ιάμβλιχος, οι οποίοι ήταν Σύριοι στην καταγωγή και τηρούσαν την ασκητικότητα στη ζωή τους, μιας και θεωρούσαν ότι ήταν ο τρόπος ένωσης με το απόλυτο Εν, το οποίο κατέχει κεντρική θέση στο φιλοσοφικό σύστημα του Νεοπλατωνισμού¹³².

Ο Πλωτίνος διακρίνει τρεις υποστάσεις πραγματικότητας: το εν, τον νου και την ψυχή. Το ανώτερο στην κλίμακα είναι το εν, το οποίο κατέχει υπέρτατη αξία και ταυτίζεται με το αγαθό και τον θεό. Από αυτό εξαρτώνται όλα τα όντα, των οποίων υπερέχει και τα κύρια χαρακτηριστικά του, όπως περιγράφει και στο έργο του, τις «Έννεάδες»: η αυτάρκεια, η τελειότητα, η αυθεντικότητα, το άπειρο, το απροσδιόριστο και η έλλειψη ορίων. Από το εν προήλθε ο νους, ο οποίος συνιστά τη δεύτερη κατά σειράν υπόσταση της πραγματικότητας. Ο νους αποτελεί οντότητα, η οποία περιέχει τις ιδέες των αντιλαμβανομένων με την αίσθηση πραγμάτων. Από την εξερχόμενη δύναμη του νου δημιουργείται η άυλη ψυχή, η τρίτη διαβάθμιση της πραγματικότητας, από την οποία συντελείται ο αισθητός κόσμος των ένυλων και έμμορφων όντων. Η διττή ιδιότητα της ψυχής την ενισχύει με τις αντίθετες μεταξύ τους δυνάμεις, εκ των οποίων η μία την ωθεί προς το αγαθό και μπορεί να της εξασφαλίσει τη σωτηρία και την αθανασία· από την άλλη έλκεται από τον υλικό κόσμο και παγιδεύεται σε πάθη και αδυναμίες, γεγονός το οποίο την καθιστά θνητή¹³³.

¹³² www.greek-language.gr.

¹³³ Πελεγρίνης Θεοδόσιος, «Οι πέντε εποχές της φιλοσοφίας», εκδ. Ελληνικά γράμματα, Αθήνα 1998, σσ. 150-155.

Η ανθρώπινη ψυχή στην ανοδική πορεία της οφείλει να απομακρύνει στοιχεία, τα οποία την αποξενώνουν από το εν και απεμπολούν τη σωτηρία της¹³⁴. Με την άσκηση των αρετών, η ψυχή καθαίρεται και γοητεύεται από την ομορφιά του νοητού κόσμου. Απομονώνεται από τον αισθητό κόσμο και αποκλείει τα πάθη και τις σωματικές ηδονές. Η αρετή προσδίδει ομορφιά στην ψυχή και αφυπνιζόμενη οδηγείται σε ανώτερα επίπεδα, υποσκελίζοντας τις ασθενέστερες γήινες εκδηλώσεις. Το αγαθό ενδυναμώνει την ψυχή και επέρχεται ο εξαγνισμός της¹³⁵. Οι αρετές ιεραρχούνται σε τέσσερα επίπεδα, σύμφωνα με τον Πλωτίνο, τα οποία αποτελούν ένα κλιμακωτό σχήμα των βασικών αρετών, σε σχέση με τις διάφορες πτυχές της ηθικοπνευματικής ζωής του ανθρώπου και αντιστοιχώντας σε ξεχωριστές καταστάσεις, συσχετιζόμενες με τον υλικό και τον νοητό κόσμο. Έτσι, θεωρεί ότι ο άνθρωπος μετέχει της πολιτικής αρετής και δύναται να ενεργεί ενάρετα στον καθημερινό βίο του. Η πολιτική αρετή δρα βοηθητικά επιτρέποντας την αρμονική συμβίωση και την επίτευξη της διαβίωσης, ωστόσο χωρίς να δύναται να εξασφαλίσει την πλήρη ευδαιμονία και την πνευματική ολοκλήρωση. Ανεβαίνοντας ένα πνευματικό σκαλοπάτι, ο άνθρωπος γίνεται κοινωνός της καθαρτικής αρετής μεταβαίνοντας στον θεωρητικό βίο. Αποκόπτεται από τις σωματικές ηδονές και καθαίρεται η ψυχή με αποτέλεσμα την αποστροφή των παθών και τη μεταστροφή της ψυχής προς τον νοητό κόσμο, με σκοπό την τελειοποίηση. Έτσι, κοινωνεί των νοητικών αρετών, οπότε ο άνθρωπος απολαμβάνει τον καθαρό στοχασμό και μιμείται τον Νου. Το ανώτερο επίπεδο αρετής είναι η αρχέτυπη, όπου ο άνθρωπος

¹³⁴ <https://www.filosofikilithos.gr>, Κόλλιας Χαράλαμπος, «Βασικές διδασκαλίες του Πλωτίνου». Πλωτίνος, «Έννεάδες», 1, 2, [19], 1-10, Henry Paul, Shewyzer Hans-Rudolf, Oxford University Press, Τόμος 1^{ος}, 1964. Κατά τον Πλωτίνο, Στον υλικό και αισθητό κόσμο κυριαρχεί το κακό. Η ψυχή έλκεται με αντίρροπες δυνάμεις τόσο προς το σώμα όσο και προς τον νου, ώστε η πορεία της να είναι άλλοτε καθοδική και άλλοτε ανοδική, γεγονός το οποίο της προσδίδει στοιχεία ασυνέπειας και ασυναρτησίας. Εντούτοις, αυτή η τάση της ψυχής δεν είναι παράδοξη, αλλά ούτε και παράλογη, καθώς υπαγορεύεται από τους νόμους της δημιουργίας. Όμως, η ψυχή διαθέτει την αρχή της αυτοδιάθεσης. Διακατέχεται από ελευθερία και έχει τη δυνατότητα να αυτοπροσδιορίζεται. Επιλέγοντας τον εγωισμό και την αλαζονεία, η ψυχή αυτονομείται και απόλλυται, γενόμενη θνητή και υποκύπτοντας σε πάθη και ηδονές, επηρεαζόμενη από την ύλη και ταυτιζόμενη προς το σώμα. Έτσι, λησμονεί τον λογικό βίο για τον οποίο προορίζεται, καθώς η ψυχή έχει θεϊκή καταγωγή. Σκοπός της είναι ο φωτισμός του σώματος και η φυγή από τα εγκόσμια και εκουσίως να ανέλθει με προσωπική προσπάθεια προς τον εν, ώστε να ομοιωθεί με τον θεό. Ο άνθρωπος οφείλει να υπερβεί την κατώτερη πλευρά του και να υψωθεί με τη δύναμη της λογικής και του νου στο εν, όπου αποκαλύπτεται ο θεός. Προκειμένου να επιτευχθεί αυτή η αποκάλυψη και να αναχθεί η ψυχή στον νοητό κόσμο, ο άνθρωπος εντέλλεται να καθαρθεί και να παραμείνει ενάρετος.

¹³⁵ Μεσσάρη Μαρίνα, «Οι επιδράσεις του Πλωτίνου στους χριστιανούς Πατέρες», Αθήνα, 2017, σσ. 91-92.

ευρισκόμενος στον νοητό κόσμο ατενίζει το αγαθό και μετέχει στην αγαθότητα γενόμενος αγνός¹³⁶.

Σε κάθε επίπεδο αρετής αντιστοιχεί και δρα βοηθητικά και μια συγκεκριμένη αρετή. Στο πρώτο στάδιο, της πολιτικής, ο άνθρωπος χρήζει ανδρείας, καθώς στη διαδικασία καθαισμού χρειάζεται πνευματικό σθένος και αφοβία, προκειμένου η ψυχή να μην παραμένει δεσμευμένη από συναισθήματα, τα οποία εγκλωβίζουν την ψυχή στις κατώτερες γήινες επιθυμίες του σώματος. Στο επίπεδο της κάθαρσης το θεμέλιο είναι η εγκράτεια. Ο άνθρωπος στρεφόμενος στον εσώτερο εαυτό του, μέσα από τη διαδικασία της ενδοσκόπησης, μπορεί να γνωρίσει τον εαυτό του και εν συνεχεία δύναται να διατηρεί την αυτοσυγκέντρωσή του και τον αυτοέλεγχό του. Έτσι, παραμένει σε μια κατάσταση ανώτερου στοχασμού και δεν διατείνεται να επιστρέψει σε καμμία σωματική εμπειρία, χωρίς να αποστρέφεται το σώμα. Στο τρίτο επίπεδο δρα η δικαιοσύνη, η οποία προσδιορίζεται από τον ορθό λόγο σε ένα ανώτερο επίπεδο διανόησης, όπου δεν υπάρχουν αντιθέσεις μεταξύ ψυχής και νου, καθώς η ψυχή δεν πολυμερίζεται, αλλά σε πλήρη ενότητα ασχολείται μόνο με την καλλιέργειά της και την ενδυνάμωσή της στρέφοντας κάθε δραστηριότητα και εναρμονίζοντάς την με τον νου¹³⁷.

Στο τέταρτο και ανώτερο στάδιο αρετής, η φρόνηση, η πρακτική και η θεωρητική σοφία στρέφονται στον νοητό κόσμο. Η ψυχή εκδηλώνεται σε μια δυναμική κατάσταση αυτενέργειας, όπου ατενίζει, χωρίς να αποσπάται, την αγαθότητα του κόσμου των Ιδεών. Η ψυχή έχει αποκτήσει άμεση όραση και πλήρη αίσθηση της νοητής αγνότητας και διατηρεί αμετάβλητη την καθαρότητά της διαβλέποντας την ολότητα σε κατάσταση πλήρους ενάργειας. Ο Πλωτίνος ολοκληρώνοντας τη θεωρία του περί ιεράρχησης των αρετών διατείνεται πως οι κατώτερες αρετές ολοκληρώνονται από τις ανώτερες και τελειοποιούνται, δε ο σοφός άνθρωπος είναι αυτάρκης, εγκρατής, δίκαιος και ουσιαστικά ευδαίμων κατορθώνοντας να ευημερεί, ομοιούμενος με τον θεό και οδηγούμενος στην αιώνια ζωή του ενός¹³⁸.

Επομένως, η εγκράτεια διαδραματίζει ενεργό ρόλο στη θεωρία περί αρετών του Πλωτίνου. Ο άνθρωπος μέσα από συνεχή, αλλά όχι αγωνιώδη κατάσταση ασκήσεως,

¹³⁶ <https://plato.stanford.edu>.

¹³⁷ www.iep.utm.edu.

σωματικής και πνευματικής, μπορεί να κατορθώσει να οδηγηθεί στην κάθαρση από τις σωματικές ηδονές και απελευθερωμένος από τις καθημερινές μέριμνες, δύναται να ενασχοληθεί με την πνευματική πρόοδό του, αφού επικεντρωθεί στον νοητό κόσμο, όπου εντοπίζεται η ύπαρξη του αγαθού. Ο άνθρωπος αυτοκυριαρχείται περιορίζοντας και εκμηδενίζοντας την εξουσία των σωματικών ορέξεων. Με την εγκράτεια ο άνθρωπος γίνεται αυτάρκης και συνειδητοποιεί ότι αυτός είναι ο τρόπος με τον οποίο θα παραμείνει επικεντρωμένος στον στόχο του και τον τελικό σκοπό του, ο οποίος είναι η ευδαιμονία και η ομοίωση με το εν. Έτσι, με την καθαρτική επίδραση του ορθού λόγου επί των αλόγων παθών, η ψυχή διατηρεί την καθαρότητά της και τελεί σε αρμονία με τον νου διατηρώντας τη σωφροσύνη της.

Ωστόσο, παράλληλη προς τον Νεοπλατωνισμό, ο οποίος ήταν το απαύγασμα της πλούσιας σε υλικό και μακράς σε πορεία αρχαίας ελληνικής φιλοσοφίας, ήταν η απαρχή εδραίωσης του Χριστιανισμού. Οι Πατέρες της Ορθόδοξης Θεολογίας θεμελίωσαν δογματικά την Ορθόδοξη παράδοση χρησιμοποιώντας ως εννοιολογικό εργαλείο την ελληνική φιλοσοφία και τα νεοπλατωνικά σχήματα διατηρώντας, ωστόσο, σαφείς διακριτικές γραμμές. Το ίδιο ισχύει και στο θέμα της αρετής της εγκράτειας. Βέβαια, η πρώτη σύνδεση είναι απαραίτητο να γίνει με αναφορά και στην Παλαιά Διαθήκη, καθώς ο Ιησούς Χριστός δεν ήρθε στον επίγειο κόσμο ένσαρκος για να καταργήσει τον νόμο, αλλά να τον συμπληρώσει.

4. Η εγκράτεια στην Ορθόδοξη Θεολογία

A. Παλαιά Διαθήκη

Η εγκράτεια ως κορυφαία αρετή, παρ' όλο που δεν αναφέρεται ρητά με τον καθορισμένο ελληνικό όρο, δηλώνει την ηθική της αυτοκυριαρχίας στην Παλαιά Διαθήκη και συνδέεται άμεσα με τη σωματική άσκηση της νηστείας. Οι δύο έννοιες λειτουργούν αλληλένδετα και αποτελούν αρωγούς στην πνευματική εξύψωση του ανθρώπου. Η νηστεία αφορά στην προετοιμασία του σώματος, ώστε η ψυχή να είναι έτοιμη να ανταποκριθεί στο κάλεσμα της θεϊκής φύσης της και στην εξάσκηση των αρετών, ήτοι και της εγκράτειας, ως τάσης προς τήρηση του μέτρου της συμπεριφοράς και προς αποφυγή κάθε υπερβολής σε κάθε δραστηριότητα του ανθρώπινου βίου, διατηρώντας την αυτοσυγκράτηση και την ψυχική νηφαλιότητα η οποία θα εξασφαλίζει και τη σωματική.

Η νηστεία στην Παλαιά Διαθήκη έχει θεσμοθετηθεί νομικά με την καθιέρωση της ημέρας του εξιλασμού. Ήταν η ιερότερη ημέρα και μία από τις μεγαλύτερες θρησκευτικές εορτές των Ισραηλιτών. Εορταζόταν μία φορά κάθε χρόνο, κατά τον έβδομο μήνα του εβραϊκού ημερολογίου, *Τισρέι*, ο οποίος αντιστοιχεί στο σύγχρονο ημερολόγιο από τα μέσα του Σεπτεμβρίου έως τα μέσα Οκτωβρίου¹³⁹. Ο αρχιερέας Ααρών, αρχικά, και οι μετέπειτα αρχιερείς, όφειλαν, αφού πλυθούν και καθαριστούν, να ενδυθούν καθαρά ενδύματα. Στη συνέχεια, προτού εισέλθουν στα Άγια των Αγίων, ήταν αναγκαίο να πραγματοποιηθούν οι απαραίτητες θυσίες. Ο αρχιερέας, πρώτα, θυσίαζε ένα μοσχάρι για τις δικές του αμαρτίες και της οικογένειάς του και μετά έναν τράγο, ο οποίος θυσιαζόταν για τις αμαρτίες και τις ανομίες του λαού και με το αίμα τους ράντιζε την κιβωτό της Διαθήκης. Κατόπιν, έπαιρνε έναν δεύτερο τράγο, τον αποδιοπομπαίο, στον οποίο έθετε τα χέρια του πάνω στο κεφάλι του και, αφού ανέφερε τις αμαρτίες των Ισραηλιτών, τον απέπεμπε με διορισμένο άνθρωπο προς την έρημο και έτσι συγχωρούνταν και πάλι όλες οι αμαρτίες για έναν ακόμη χρόνο¹⁴⁰.

¹³⁹ Λτ., 23, 27-28.

¹⁴⁰ Λτ., 16, 1-34.

Η βασική εντολή της ημέρας της εξιλέωσης δεν είναι μόνον η αποχή από τροφή και ποτό¹⁴¹, αλλά η ταλαιπωρία της ψυχής, η ταπείνωση του εγωισμού, προκειμένου ο πιστός να βρει ανάπαυση¹⁴². Μέσω της απεμπόλησης της επιθυμίας και την επίδοση σε φιλόανθρωπες πράξεις, ο πιστός εγκρατεύεται και υποτάσσει τη σάρκα στο πνεύμα και την ίδια τη βούλησή του στο θέλημα του Θεού. Έτσι, η αυτοκυριαρχία γίνεται απαραίτητη προϋπόθεση για τη αποδοχή και την επιτέλεση της νηστείας, κατά την εβραϊκή εορτή της ημέρας του εξιλασμού¹⁴³.

Στην Παλαιά Διαθήκη η πρώτη εντολή εγκράτειας είναι η νηστεία και αναφέρεται στους πρωτοπλάστους, στον Αδάμ και την Εύα, όταν ακόμη ήταν εντός του κήπου της Εδέμ. Ο Θεός, μετά την ολοκλήρωση της δημιουργίας, έθεσε τους πρωτοπλάστους κυρίαρχους και προστάτες της κτίσης, όμως, υπαγόρευσε μια απαγορευτική εντολή: να μη γευθούν από το δέντρο της ζωής, το δένδρο της γνώσεως του καλού και του κακού. Ο άνθρωπος τίθεται μπροστά στη δυνατότητα να ελέγξει την επιθυμία του και να υπακούσει στο θέλημα του Θεού, ασκώντας με ελευθερία την ψυχή και το σώμα του στην εγκράτεια¹⁴⁴. Ωστόσο, η νηστεία στην Παλαιά Διαθήκη συναντάται και σε περιπτώσεις οι οποίες αντιστοιχούν σε ηθικοπνευματικούς σκοπούς. Ο Μωυσής, αρχικά, προκειμένου να γίνει αποδέκτης των θείων εντολών, θέτει εαυτόν σε σαρανταήμερη νηστεία. Έχοντας επίγνωση της μιαιρότητας και της μηδαμινότητας της ανθρώπινης φύσης, ενώπιον της αποκαλύψεως του θείκου φωτός, ο Μωυσής χρησιμοποιεί την αποχή από κάθε σαρκική ανάγκη και επιθυμία ως μέσο κάθαρσης, για να μην υπάρξει κανένα εμπόδιο στην ολοζώντανη πνευματική επικοινωνία με τον Θεό¹⁴⁵. Επιπλέον, η νηστεία υπήρξε μέσο μεταστροφής της αποφάσεως του Θεού για την καταστροφή της πόλεως Νινευί, λόγω της ανήθικης συμπεριφοράς των κατοίκων. Οι Νινευίτες, μετά από υπόδειξη του προφήτη Ιωνά προχωρούν σε αποχή από νερό και φαγητό, αποδεικνύοντας έμπρακτα την μετάνοιά τους προς τον Θεό. Η νηστεία και η ηθική εγκράτεια, η αποστροφή από πονηρά έργα κεντρίζουν την φιλανθρωπία και την απεριόριστη συγχωρητικότητα του Θεού αλλάζοντας τη θεϊκή απόφαση¹⁴⁶. Επιπρόσθετα, ο βασιλιάς Δαβίδ ερχόμενος σε συναίσθηση και συνειδητοποιώντας το

¹⁴¹ Εσθ. 4, 16.

¹⁴² Αρ. 29, 7.

¹⁴³ <https://nehemiaswall.com>, Γκόρντον Νεέμια, «Γιόμ-Κιπούρ - Η ημέρα της εξιλέωσης», 02/10/2022.

¹⁴⁴ Γεν. 2, 17.

¹⁴⁵ Εξ. 24, 18.

¹⁴⁶ Ιων. 3, 4-10.

διπλό αμάρτημα, στο οποίο είχε περιπέσει, -είχε γίνει υπαίτιος φόνου ενός των αξιωματικών του και υπέπεσε σε μοιχεία με τη χήρα γυναίκα του- νηστεύει αυστηρά, για να προσελκύσει τη φιλευσπλαχνία του Πλάστη του¹⁴⁷, αποδεικνύοντας εμπράκτως τη συντριβή της καρδιάς του, γεγονός το οποίο τον οδήγησε στη συγγραφή του περίφημου πεντηκοστού ψαλμού, ο οποίος καταδεικνύει την ειλικρινή μεταμέλειά του¹⁴⁸. Φυσικά, και σε περιπτώσεις ανάγκης και κινδύνου, η νηστεία βοηθά την προσευχή για σωτηρία και λύτρωση από κάθε δοκιμασία. Έτσι, και ο προφήτης Δανιήλ φανερώνει πως η νηστεία ενισχύει την προσευχή του και μέσω της άμεσης επικοινωνίας του με τον Θεό εξέρχεται ανέπαφος από τον λάκκο των λεόντων, γεγονός έκπληξης και θαυμασμού¹⁴⁹.

Ωστόσο, ο προφήτης Ησαΐας, ως δοχείο της χάριτος του Θεού, επισημαίνει και υπενθυμίζει στους Ισραηλίτες το νόημα της ειλικρινούς νηστείας και την καταδίκη της τυπολατρίας. Μετά από υπόδειξη του Θεού, ο Ησαΐας αποκαλύπτει στον λαό του Ισραήλ ότι οι ανομίες και οι αμαρτίες τους έχουν πληθύνει και ζητούν δικαιοσύνη, τη στιγμή κατά την οποία δεν νηστεύουν μη συναισθανόμενοι την δύσκολη κατάστασή τους, αλλά απολαμβάνουν κάθε είδους ηδονή επιδιδόμενοι σε ασέβεια, παραβιάζοντας τη Θεία δικαιοσύνη, φιλονικώντας και τηρώντας τυπικά τις νηστείες. Βέβαια, η αποχή από φαγητό και νερό, χωρίς εγκράτεια από κάθε κακία και πάθος, είναι ατελέσφορη. Η αληθινή νηστεία έχει ως σκοπό να λύσει ο άνθρωπος τα δεσμά της αμαρτίας και της κακίας και ελεύθερος να απεργάζεται έργα δικαιοσύνης και σύμφωνα με την ηθική. Ο νηστεύων συνοδεύει την άσκησή του με έργα ελεημοσύνης και έμπρακτης αγάπης προς τον συνάνθρωπο. Έτσι, ο Θεός τον ευλογεί και τον βοηθά να ανέλθει πνευματικά διατηρώντας τον υγιή και σωματικά¹⁵⁰.

Ο άνθρωπος διακρίνεται για τις επιθυμίες και τις ορέξεις του, στις οποίες η Σοφία και ο Λόγος του Θεού συμβουλεύει να θέσει ως ηθική αρχή και ως έρεισμα της ορθής διαβίωσης την εγκράτεια, διαφορετικά κινδυνεύει να εξαρτάται από τις υλικές ανάγκες του, αδιαφορώντας για την ψυχική και πνευματική υγεία του. Η *Σοφία Σειράχ* ζητά από τον άνθρωπο να ρυθμίζει τη ζωή του σύμφωνα με το θέλημα του Θεού. Είναι

¹⁴⁷ Β' Βασ. 12, 17.

¹⁴⁸ Ψλ. 50.

¹⁴⁹ Δν. 9, 3-4.

¹⁵⁰ Ησ. 58, 1-12.

απαραίτητο για τον ευσεβή άνθρωπο να μην υποδουλώνεται στις επιθυμίες του και να μην ακολουθεί τους ασεβείς πόθους του¹⁵¹. Η ευτυχία του είναι αδύνατον να εξαρτάται από την πολυτέλεια και την απληστία. Είναι ωφέλεια να κυριαρχεί επί της γαστρός του και να απέχει από πολυφαγία και διασκεδάσεις οι οποίες δίδουν πρόσκαιρη χαρά (πλησμονή), καθώς κυριαρχεί η λαιμαργία και η οινοποσία. Αυτές συνιστούν εκδηλώσεις αγένειας και έλλειψης αυτοκυριαρχίας, μιας και φθείρουν τη σωματική και την πνευματική υγεία. Άλλωστε, ο εγκρατής αποφεύγει τις υπερβολές τόσο στο φαγητό όσο και στη χρήση οινοπνευματωδών ποτών, διότι η λαιμαργία γεννά πόνους και διαταραχές, ενώ η υπερβολική κατανάλωση αλκοολούχων ποτών προκαλεί ταραχή, ερεθισμό και θυμό μεταμορφώνοντας τον χρήστη τους σε ασύνετο, άφρονα και επιρρεπή σε ηθικές παρεκκλίσεις και οδηγώντας τον σε αντεγκλήσεις, φιλονικίες, φθορά, καταστροφή και ηθική καταδίκη¹⁵². Ο λόγος του Θεού περί εγκρατείας στην Παλαιά Διαθήκη συμπληρώνεται από την ηθική απαίτηση της αυτοσυγκράτησης του βιβλίου των *Παροιμιών*, όπου επιβάλλει ο άνθρωπος να κυριαρχεί στο πνεύμα του, διατηρώντας την ψυχική και την πνευματική ισορροπία του¹⁵³, εξασφαλίζοντας τη νοητική σταθερότητά του και την ψυχοσωματική αρμονία του, ώστε να παραμένει συνδεδεμένος με τον Πλάστη του και να επικοινωνεί απρόσκοπτα μαζί Του¹⁵⁴.

¹⁵¹ Σρ. 18, 30-31.

¹⁵² Σρ. 21, 19-30.

¹⁵³ Πρμ. 25, 28.

¹⁵⁴ <https://users.uoa.gr>, «Ζ' Η εγκράτεια».

Β. Ευαγγελιστές

Στην Παλαιά Διαθήκη η νηστεία συνδέθηκε με την προετοιμασία για τη συνάντηση των καθοδηγητών του περιούσιου Ισραήλ με τον Θεό, με τη μετάνοια, ακόμη και το πένθος. Στους Ευαγγελιστές, όπου παρουσιάζεται η ζωή και η δράση του Θεανθρώπου, η νηστεία αποκτά νέο νόημα. Άλλωστε, ο Χριστός με την πρώτη παρουσία Του επί της γης δεν κατήργησε, αλλά συμπλήρωσε τη διδασκαλία πιστών βασιλέων και αληθινών προφητών. Οι συνοπτικοί Ευαγγελιστές και Απόστολοι, Ματθαίος, Μάρκος και Λουκάς μεταφέρουν τον ακριβή τρόπο, με τον οποίο ο Ιησούς καθιέρωσε τη νηστεία. Προσδιόρισε με σαφήνεια τον τρόπο νηστείας, ώστε να είναι θεάρεστη και να γίνεται αποδεκτή από τον Θεό.

Ο Απόστολος Ματθαίος παρουσιάζει τον Κύριο, πριν ξεκινήσει τη διακονία Του προς τον Πατέρα στους Ουρανούς και προς το δημιούργημά Του, να οδηγείται μετά από εσωτερική πρόσκληση του Αγίου Πνεύματος στην έρημο, προκειμένου να βιώσει τον πειρασμό από τον διάβολο¹⁵⁵. Ωστόσο, ο Χριστός θέλει να παρουσιάσει στο πλάσμα Του ένα από τα νικηφόρα όπλα επί του αντικειμένου και αυτό είναι η νηστεία. Αγωνίστηκε νικηφόρα κατά του πονηρού, αφού πρώτα νήστεψε αυστηρά και συνεχόμενα σαράντα ημέρες και σαράντα νύχτες¹⁵⁶, σηματοδοτώντας την αναγκαιότητα της νηστείας, όχι μόνο ως αποχής από βρώσιμα ή πόσιμα προϊόντα, αλλά και ως διατήρησης της καθαρότητας του πνεύματος και του σώματος από κάθε πάθος, για τη διασκέδαση των πονηρών λογισμών και πνευμάτων. Εν συνεχεία, ο Ευαγγελιστής Ματθαίος εμφανίζει τον Χριστό στο Όρος των Μακαρισμών, όπου διδάσκει τον λαό. Σ' αυτή τη γεμάτη αγάπη ομιλία αποκαλύπτει τον τρόπο με τον οποίο ο άνθρωπος δύναται να νηστεύει και αυτή η πράξη να γίνεται αποδεκτή από τον Θεό και να είναι πνευματικά επωφελής. Προτρέπει τους ακούοντες, όταν νηστεύουν, να μην είναι σκυθρωποί και να παρουσιάζονται στους συνανθρώπους τους περίλυποι, θλιμμένοι και ταλαιπωρημένοι, για να αντιληφθούν οι υπόλοιποι τη στέρησή τους. Με αυτό τον τρόπο, λαμβάνουν τον έπαινο των ανθρώπων και έτσι η αμοιβή τους είναι η ανθρώπινη και όχι η επουράνια, στηλιτεύοντας τη φαρισαϊκή νηστεία και την ηθικολογία. Αντίθετα, παρακινεί τους ανθρώπους, όταν νηστεύουν, να είναι

¹⁵⁵ www.pemptousia.gr, Μπότσαρη Δήμητρα, «Η νηστεία στην Παλαιά και την Καινή Διαθήκη».

¹⁵⁶ Μτ. 4, 1-2.

χαρούμενοι και να εμφανίζονται στον κοινωνικό περίγυρο έχοντας πλύνει το πρόσωπό τους και φροντίσει για την περιποιημένη εμφάνισή τους, ώστε να μη γίνεται αντιληπτό ότι απέχουν από βρώση και πόση¹⁵⁷. Ο Θεός, όμως, βλέποντας την πνευματική αγωνιστικότητα τους, η οποία διατηρείται κρυφή, θα τους αποδώσει φανερά την αμοιβή τους, η οποία θα είναι ανάλογη της επιθυμίας για αναζήτηση και ομοίωση με τον Θεό¹⁵⁸. Ο σκοπός της νηστείας δεν είναι να γίνει ο άνθρωπος αρεστός και αποδεκτός, αλλά με ειλικρίνεια να προσεγγίσει τον Θεό, αποφεύγοντας την κενοδοξία και επιδιώκοντας την ταπεινοφροσύνη¹⁵⁹.

Οι τρεις συνοπτικοί Ευαγγελιστές Ματθαίος, Μάρκος και Λουκάς παρουσιάζουν τους μαθητές του Τιμίου Προδρόμου να προσέρχονται στον Ιησού και να του θέτουν ερώτημα περί νηστείας. Αφού Τον πλησίασαν, Τον ρώτησαν, επιθυμώντας να τους διευκρινίσει τον λόγο, για τον οποίο οι ίδιοι και οι μαθητές των Φαρισαίων νηστεύουν, ενώ οι μαθητές Του δεν τηρούν τις παραδόσεις και τα ήθη, τα οποία παραδόθηκαν από τον νόμο και τη διδασκαλία των ραββίνων. Ο Ιησούς, Θεός ων και διαβλέποντας στις καρδιές τους, αποκρίνεται με ευθύτητα και ειλικρίνεια αναφέροντας ότι δεν είναι δυνατόν να νηστεύουν οι συγγενείς και οι προσκεκλημένοι φίλοι του γαμπρού τη στιγμή, κατά την οποία ο γαμπρός είναι παρών και συνεορτάζει το γεγονός. Το ίδιο ισχύει και για τους μαθητές του Χριστού, καθώς είναι μέτοχοι ενός θαυμάσιου και λαμπρού γεγονότος, της πρώτης ένσαρκης παρουσίας του Θεανθρώπου επί της γης. Έτσι, σε περιστάσεις χαράς και εορτασμού η νηστεία καθίσταται αδόκιμη. Ωστόσο, ο Υιός του Θεού γνωρίζοντας το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον, τους ανακοινώνει ότι, όταν ο Νυμφίος αποχωρήσει από κοντά τους, τότε οι μαθητές Του θα νηστεύσουν και θα πενθήσουν, πραγματοποιώντας σαφή αναφορά στο επερχόμενο πάθος Του, αλλά και την Αγία Ανάσταση και Ανάληψή Του στους Ουρανούς και σημασιοδοτώντας την έναρξη της νηστείας για τους χριστιανούς¹⁶⁰. Βέβαια, με αυτόν τον τρόπο νομιμοποιείται και θεσμοποιείται θεολογικά η νηστεία της Εκκλησίας. Προκειμένου να ενισχύσει τον λόγο Του, χρησιμοποιεί μια παραβολή, για να μιλήσει πιο εύληπτα,

¹⁵⁷ Μτ. 6, 16-18.

¹⁵⁸ Τρεμπέλα Π., «Η Καινή Διαθήκη μετά συντόμου ερμηνείας», Αδελφότης θεολόγων 'Ο Σωτήρ', Αθήνα 1993, σ. 24.

¹⁵⁹ www.imiliou.gr, π. Μούρτζανος Θεμιστοκλής, «Καρπός εκατονταπλασίων το ευαγγέλιο στη ζωή μας».

¹⁶⁰ Μτ. 9, 14-15· Μκ. 2, 18-20· Λκ. 5, 33-35.

αναφέροντας πως κανείς δεν ράβει πάνω σε παλαιό ρούχο καινούργιο ύφασμα, για να διορθώσει κάποιο σχίσιμο, και δεν αποθηκεύει τον φετινό οίνο σε παλαιούς ασκούς, διότι θα σπάσουν και θα χυθεί το κρασί¹⁶¹. Έτσι και η διδασκαλία του Ιησού δεν γίνεται αντιληπτή από τους Φαρισαίους, καθώς ο Λόγος Του δεν αποτελεί τυπική συνέχιση του Εβραϊκού Νόμου, αλλά προσδίδει νέα πνευματική διάσταση στη νηστεία, καθώς συνιστά πράξη προετοιμασίας για τη μέλλουσα Βασιλεία των Ουρανών και της συνάντησης με τον Νυμφίο Χριστό.

Οι Ευαγγελιστές Ματθαίος και Μάρκος, κατά τη θεραπεία του σεληνιαζόμενου νέου, αναδεικνύουν τη νηστεία ως όπλο πνευματικού πολέμου. Μετά την αδυναμία των μαθητών να εκδιώξουν το ακάθαρτο πνεύμα, ο πατέρας του ασθενούντος απευθύνεται στον Ιησού, για να βοηθήσει το παιδί του, το οποίο υποφέρει και κανείς δεν δύναται να τον θεραπεύσει. Ο Υιός του ανθρώπου σπλαχνίζεται το πλάσμα Του και προσφέρει το ποθούμενο, την ίασή του. Οι μαθητές, πλησιάζοντας ιδιαιτέρως τον Διδάσκαλό τους, τον ρώτησαν τον λόγο για τον οποίο δεν κατάφεραν να βοηθήσουν τον εν ανάγκη συνάνθρωπό τους. Με απλότητα τους αποκρίνεται πως το θεμέλιο είναι η πίστη, η οποία όμως ενδυναμώνεται με την προσευχή και ισχυροποιείται με τη νηστεία, καθώς έτσι η ψυχή μένει συνδεδεμένη με τον Θεό και ο νους αδιάσπαστα προσηλωμένος στον Θεό¹⁶². Οι ευαγγελικές περικοπές τονίζουν την αναγκαιότητα της νηστείας στην πνευματική ζωή, καθώς καθίσταται ο πιστός ικανός να έρθει αντιμέτωπος με κάθε αντικείμενη ενέργεια και να εξέλθει νικητής με τη χάρη του Θεού¹⁶³.

Ο Ευαγγελιστής Ιωάννης δεν αναφέρεται στο θέμα της νηστείας, καθώς ο σκοπός του Ευαγγελίου του είναι η ανάδειξη υψηλών θεολογικών νοημάτων, τα οποία είναι αποδεικτικά της θεϊκής φύσης του Χριστού, ως πρόσωπο της Αγίας Τριάδας. Ο Χριστός είναι ο Λόγος, το φως του κόσμου, η Ανάσταση, η Ζωή, ο καλός Ποιμήν, ο Σωτήρ, ο Διάκονος του ανθρώπου, η Άμπελος η αληθινή, η Αγάπη, ο Άρτος της Ζωής. Έτσι, ο άνθρωπος καλό είναι να μη στρέφει το ενδιαφέρον του αποκλειστικά στην

¹⁶¹ Μτ. 9, 16-17· Μκ. 2, 21-22· Λκ. 5, 36-39.

¹⁶² Μτ. 17, 14-21.

¹⁶³ <https://biblicalstudies.blogspot.com>, Τσαλαμπούνη Αικατερίνη, «Η νηστεία», 21/02/2015.

υλική βρώση, η οποία είναι προσωρινή και φθείρεται, αλλά να στραφεί στην πνευματική τροφή, η οποία οδηγεί στην αιώνια ζωή και αναγεννά τον άνθρωπο¹⁶⁴.

Ο αναγεννημένος άνθρωπος γίνεται τηρητής των εντολών του Θεού και βαθμιαίως κάτοχος των αρετών μετά την άνοδό του στην κλίμακα της ηθικής. Η σωματική νηστεία είναι ωφέλιμο να συνοδεύεται από πνευματική εγκράτεια, προκειμένου ο ασκούμενος να μην υποκύπτει στα εωσφορικά πάθη της κενοδοξίας και της υπερηφάνειας, τα οποία γεννούν τη λατρεία των επίγειων αγαθών και των βλαβερών για την ψυχή έργων, αλλά οπλίζεται με αυτοσυγκράτηση, ταπεινοφροσύνη και έλλογες συνήθειες, οι οποίες δεν τον μετατρέπουν σε ξεχωριστό ον, αλλά σε ασκητικό και πνευματικό, το οποίο φέρει τον καρπό του Αγίου Πνεύματος, την εγκράτεια, όπως ρητά αναφέρει ο Απόστολος Παύλος. Με την εγκράτεια, ο πιστός δεν προσκολλάται στα πλούτη, αλλά εργάζεται για τον Θεό, τον οποίο αγαπά με όλη του την καρδιά, την ψυχή και τη διάνοια και καταφρονεί τον μαμωνά¹⁶⁵. Επιπλέον, ο εγκρατής δεν κρίνει τον συνάνθρωπό του, αλλά δείχνει συγχώρηση προς τον αδελφό του¹⁶⁶, τον οποίο συμπονά, όταν περιπίπτει σε πάθη, απέχοντας από μοιχεία, πορνεία, φόνο, κλοπή, πλεονεξία, πονηρία, δολιότητα, ασέλγεια, βλασφημία, υπερηφάνεια, παραφροσύνη και κάθε πράξη εμπαθή, η οποία σκοτίζει τον νου και την ψυχή¹⁶⁷. Έτσι, ο άνθρωπος ζει εν ειρήνη, χωρισμένος από την αμαρτία, όπως η αμαρτωλή γυνή, η οποία καλείται να αρνηθεί το πάθος της¹⁶⁸, και παραιτημένος από την πλεονεξία, ώστε να μη λάβει την τύχη του άφρονος πλούσιου της παραβολής¹⁶⁹, αλλά της Σαμαρείτιδος, η οποία δέχθηκε τον λόγο και την χάρη του Θεού και αναδείχθηκε ισαπόστολος μετά τη μεταστροφή της και τη κατασίγαση των ατάκτων σκιρτημάτων της σαρκικής επιθυμίας για την αγάπη του Χριστού, στην οποία μυήθηκε και ο Απόστολος Παύλος.

¹⁶⁴ Ιωα. 6, 27-35.

¹⁶⁵ Μτ. 6, 24.

¹⁶⁶ Μτ. 7, 1-2.

¹⁶⁷ Μκ. 7, 21-23.

¹⁶⁸ Λκ. 7, 48-50.

¹⁶⁹ Λκ. 12, 13-21.

Γ. Απόστολος Παύλος

Ο Απόστολος Παύλος, ο Απόστολος των Εθνών, ο αμείλικτος διώκτης του Χριστιανισμού, ο οποίος μετά από την Θεοφάνεια και την αποκάλυψη του Ιησού έγινε ενθουσιώδης υπέρμαχός του. Άρχισε να εργάζεται για τη διάδοση του ευαγγελίου, κατηχώντας τα πλήθη και ιδρύοντας εκκλησίες, επιχειρώντας περιπετειώδεις και μακροχρόνιες περιοδείες¹⁷⁰. Ένα από τα μέσα για την ανάπτυξη του Θείου Λόγου ήταν οι δεκατέσσερις επιστολές του, με τις οποίες διατύπωσε τη χριστιανική πίστη και τις καθιέρωσε στην Ορθόδοξη χριστιανική θεολογία και γραμματεία. Με τις επιστολές του, οι οποίες αποτελούν την παλαιότερη πηγή για την Εκκλησία των πρώτων χριστιανών και είναι σύγχρονες με τον Ιησού Χριστό, επιλύονται προβλήματα, τα οποία ανέκυπταν στις πρώτες χριστιανικές κοινότητες και αφορούσαν σε ποιμαντικά, ηθικά, αλλά και σε καθημερινά πρακτικά ζητήματα¹⁷¹, όπως η νηστεία και η εγκράτεια.

Ο Απόστολος Παύλος αντιμετωπίζει τη νηστεία ως διατροφικό κανόνα με επιφυλακτικότητα και δεν δείχνει σε καμμία επιστολή του διάθεση επιβολή της. Στην πρώτη επιστολή του προς τους Χριστιανούς της Κορίνθου, μέρος για το οποίο διαμόρφωσε δυσοίωνες προβλέψεις, σχετικά με την επιτυχία του ιεραποστολικού έργου του, λόγω της διαφθοράς, της οποίας επικρατούσε, συμβουλεύει τα έγγαμα ζευγάρια να μη στερούνται ο ένας από τον άλλο σαρκικά και να μη βρίσκονται σε αποχή για μακρό χρονικό διάστημα, διότι είναι αδύναμοι πνευματικά και υπάρχει η πιθανότητα να υπάρξει διαβολικός πειρασμός, ο οποίος να τους οδηγήσει στο αμάρτημα της πορνείας. Ωστόσο, δεν αναφέρεται στο γεγονός της σαρκικής αποχής με αυστηρότητα. Βέβαια, όταν την εφαρμόζουν, είναι ορθό να συμβαίνει μετά από συμφωνία μεταξύ του ανδρόγυνου, προκειμένου να επιδοθούν με μεγαλύτερη προθυμία και αφοσίωση στη νηστεία και την προσευχή. Έτσι, ο Απόστολος αποδέχεται τη νηστεία ως μέσο για την ενίσχυση της πνευματικής ζωής χωρίς, ωστόσο, να αποτελεί ρητή εντολή. Συνιστά μια πρακτική, η οποία δρα υποστηρικτικά στο πνευματικό έργο, ενδυναμώνοντας τους πιστούς κατά τα πνευματικά παλαίσματα¹⁷².

¹⁷⁰ Θεοδωρακόπουλος Ι. Ν., Μέγας Γ., Τζανετάτος Θ., «Εγκυκλοπαίδεια Γιοβάνη», εκδ. Χρήστος Γιοβάνης, 1982, τόμος 17^{ος}, σσ. 99.

¹⁷¹ <https://www.oodegr.com>, Δεσπότης Σωτήριος, Ατματζίδης Χαράλαμπος, «Οι επιστολές του Αποστόλου Παύλου, αναμφισβήτητες και αμφισβητούμενες», 27/02/2021.

¹⁷² Α΄ Κορ., 7, 5-6.

Ο Απόστολος των Εθνών στην επιστολή του προς τους Ρωμαίους Χριστιανούς τους νουθετεί σε θέματα αποχής από φαγητά, καθώς από τη διάκριση των βρώσιμων προϊόντων δεν εξαρτάται η σωτηρία της ψυχής. Στη ρωμαϊκή χριστιανική κοινότητα υπήρχαν πιστοί, οι οποίοι έτρωγαν όλα τα φαγητά, και κάποιοι ασθενείς στην πίστη, οι οποίοι φοβούνταν να τα γευθούν θεωρώντας τα ακάθαρτα. Το κρίσιμο είναι να υπάρχει αγαπητική διάθεση και διάκριση μεταξύ των μελών της χριστιανικής κοινότητας. Αυτός, ο οποίος τρώει όλα τα φαγητά να μην κατακρίνει εκείνον, ο οποίος δεν επιθυμεί να τα γευθεί, γεγονός το οποίο ισχύει αμφίπλευρα. Και οι δύο μερίδες οφείλουν να ευχαριστούν και να δοξολογούν τον Θεό για όσα τους προσφέρει, μιας και αποτελεί τον Χορηγό της τροφής τους¹⁷³. Έτσι, η επιλογή της δίαιτας είναι ένα προαιρετικό μέσο και δεν έχει τη μορφή νομικού κανόνα, ο οποίος επιβαρύνει τον πιστό. Η επιλογή των τροφών διαπνέεται από ελευθερία και δεν επιβάλλεται, αλλά εφαρμόζεται σύμφωνα με τη συνείδηση, καθώς ο Θεός είναι εκείνος, ο οποίος δύναται να στερεώσει τον ασθενή στην πίστη¹⁷⁴.

Ο Απόστολος Παύλος στην επιστολή του προς τους Κολοσσαείς προσπαθεί να τους προφυλάξει από τους ψευδοδιδασκάλους με την αγγελοθρησκεία τους, με την οποία ωθούν τους πιστούς σε ασκητικές υπερβολές αποχής από τροφές. Διαχωρίζει ρητώς την εγκράτεια, η οποία επαφίεται στην ταπεινοφροσύνη, από τον ψευδοασκητισμό, ο οποίος βλάπτει πνευματικά και αφορμάται από την πνευματική έπαρση. Οι ψευδοδιδάσκαλοι τους παραπλανούν και βασιζόμενοι σε κοσμικά δόγματα τους προστάζουν να αποφύγουν τροφές ως ανώφελες. Ο νομικιστικός ασκητισμός δεν ευεργετεί το πνεύμα, αλλά αντίθετα το φθείρει, με την τυφλή τήρηση κανόνων και την ικανοποίηση του εγωιστικού φρονήματος. Έτσι, χωρίς να υποβαθμίσει το ζήτημα της νηστείας, σπεύδει να προβάλει και να εξάρει τη σημασία της εγκράτειας¹⁷⁵.

Ο Απόστολος των Εθνών προτρέπει τους αδελφούς να απέχουν από σαρκικά έργα και απαριθμεί στην επιστολή του προς τους Γαλάτες τους καρπούς του Αγίου Πνεύματος. Αναφερόμενος στην αγάπη, τη χαρά, την ειρήνη, τη μακροθυμία, τη χρηστότητα, την

¹⁷³ Ρωμ. 14, 1-2.

¹⁷⁴ <https://orthodoxia.info>, Καραβιδόπουλος Ιωάννης, «Η αληθινή νηστεία», 29/02/2020.

¹⁷⁵ Κολ. 2, 20-23.

αγαθοσύνη, την πίστη, την πραότητα στο τέλος της παράθεσης των κατά Χριστόν ζωής αρετών μνημονεύει την εγκράτεια. Η εγκράτεια διασφαλίζει τις προηγούμενες αρετές και αποτελεί τη βάση για την πνευματική ζωή. Ο κάτοχος όλων των αρετών δεν τελεί υπό τον ζυγό του νόμου, καθώς είναι ελεύθερος και με την εφαρμογή της εγκράτειας ζει εν Χριστώ, νεκρώνοντας τον σαρκικό άνθρωπο και επικρατώντας επί των παθών και των αμαρτωλών επιθυμιών. Ο άνθρωπος ανακαινίζεται και ευθυγραμμίζεται πνευματικά με το θέλημα του Θεού, συμμορφούμενος προς την έμπνευση του Αγίου Πνεύματος¹⁷⁶. Οδηγούμενοι οι πιστοί από το Άγιο Πνεύμα, κυριαρχούν οι πνευματικές δυνάμεις και φανερώνονται ανώτεροι από τις επιθυμίες του σώματος, απέχοντας από κάθε σαρκική προαίρεση, όπως η μοιχεία, η πορνεία, η ακολασία, η ασέλγεια, η λατρεία των ειδώλων, η μαγεία, η έχθρα, η φιλονικία, ο φθόνος, ο θυμός, ο διχασμός, οι αιρέσεις, ο φόνος, η μέθη και οι άσεμνες συναθροίσεις¹⁷⁷.

Ο Άγιος Παύλος απευθυνόμενος προς τον Τίτο, ο οποίος ευρισκόταν στην Κρήτη, του παραγγέλει νουθεσίες, προκειμένου να εδραιωθεί ο Λόγος του Θεού στους αδελφούς. Επισημαίνει ότι η Θεία Χάρη σώζει τον άνθρωπο και ταυτόχρονα παιδαγωγεί, μιας και καλεί τους βαπτισμένους εν Χριστώ να αρνηθούν την ασέβεια και τις μάταιες κοσμικές επιθυμίες και να ζήσουν στην παρούσα ζωή με σωφροσύνη και εγκράτεια, ώστε με τον ισάγγελο βίο τους να αποδεικνύουν την ευσέβειά τους προς τον Θεό. Έτσι, οι χριστιανοί διάγουν βίο δίκαιο κατά Θεό, ενισχύονται στην ενάρετη ζωή τους και προετοιμάζονται, αναμένοντας με λαχτάρα τη μακαριότητα της δόξας του Ιησού Χριστού, του Σωτήρα και Λυτρωτή των ψυχών¹⁷⁸. Η εγκράτεια συνιστά την ηθική συμπεριφορά, η οποία αρμόζει σε όσους περιμένουν τον ερχομό της Βασιλείας των Ουρανών στην καρδιά τους¹⁷⁹.

Ο Απόστολος Παύλος δεν παύει να συμβουλεύει με τις επιστολές του τους χριστιανούς των ιδρυθεισών εκκλησιών να εργάζονται με αγάπη για την απόκτηση της εγκράτειας, απέχοντας από την ασύδοτη ζωή. Το ίδιο τονίζει στους Ρωμαίους, ώστε να απέχουν από την άσωτη ζωή, η οποία περιλαμβάνει άμετρη οίνοποσία και άσεμνα συμπόσια, πράξεις αισχρές και ζηλότυπες, και να μην υποπίπτουν στην ικανοποίηση

¹⁷⁶ Γαλ. 5, 22-26.

¹⁷⁷ Γαλ. 5, 17-21.

¹⁷⁸ Τίτ. 2, 12-13.

¹⁷⁹ www.imsn.gr.

των παρανόμων επιθυμιών της σάρκας¹⁸⁰. Στους Κολοσσαείς θέτει ως κανόνα τη νέκρωση του σαρκικού φρονήματος. Ο παλαιός άνθρωπος είναι υπόδουλος των απολαύσεων και των ηδονών, πάθη τα οποία δεν αρμόζουν στους χριστιανούς. Η πλεονεξία, η απείθεια και η συνεχής προσκόλληση σε ακάθαρτες πράξεις επισύρει την οργή του Θεού και τους παραινεί να απεκδυθούν τον άνθρωπο του ψεύδους, της στρεβλότητας, της πονηρίας, της αισχρολογίας, της συκοφαντίας, της βλασφημίας και των κακών έξεων και να ενδυθούν τον ανακαινισμένο άνθρωπο, τον σώφρονα, ο οποίος αποτελεί την εικόνα Αυτού του οποίου τον δημιούργησε, του Χριστού¹⁸¹. Κατά τον ίδιο τρόπο, ομιλεί και προς τους Κορινθίους χρησιμοποιώντας μια αναλογία. Παρομοιάζει τον πιστό με έναν αθλητή, ο οποίος λαμβάνει μέρος σε αγώνα δρόμου και αγωνίζεται για την κατάκτηση του βραβείου. Έτσι και οι χριστιανοί αγωνίζονται πνευματικά, ακούραστα και με προσοχή, αυξάνοντας την εγκράτεια, προκειμένου να αξιωθούν όχι φθαρτών, αλλά αιωνίων στεφάνων δόξης Χριστού. Γι' αυτό τους καλεί να τον μιμηθούν, καθώς και ο ίδιος το αυτό πράττει όχι μέσω της ανέσεως και της τρυφής, αλλά υποβάλλοντας το σώμα του σε ταλαιπωρία και υποδουλώνοντάς το στο πνεύμα, δαμάζοντας τις επιθυμίες του¹⁸², μιας και σκοπός δεν είναι η καταστροφή του σώματος, το οποίο αποτελεί ναό του Αγίου Πνεύματος, αλλά η πειθαρχία στις ανάγκες της ψυχής¹⁸³. Έτσι, η σωματική ταλαιπωρία και η άσκηση αποτελούν τρόπους εγκρατείας, μέσω των οποίων τα μέλη του σώματος υπόκεινται στον νου και πειθαρχούν υποτασσόμενα στην ανωτερότητά του και μετατρέπονται σε όπλα δικαιοσύνης¹⁸⁴.

Η εγκράτεια στον Απόστολο Παύλο συνδέεται άμεσα με τον αόρατο πνευματικό πόλεμο, ο οποίος πραγματοποιείται καθημερινά μεταξύ του ανθρώπου και των αισχρών λογισμών, οι οποίοι τον προσβάλλουν, προκειμένου να διαρρήξουν την άμυνα της εγκρατείας. Αυτή αποτελεί θεμελιώδη παράγοντα της πνευματικής συγκρότησης του πιστού, ώστε να διασφαλίσει την ψυχή του καθαρή, αμόλυντη, άμωμη κυριαρχώντας επί των άνομων παθών. Άλλωστε, οι Πατέρες της Εκκλησίας, με κύριους τους φωστήρες της Τρισηλίου Θεότητας και μεγίστους Ιεράρχες της Ορθοδοξίας θεωρούν

¹⁸⁰ Ρωμ. 13, 13-14.

¹⁸¹ Κολ. 3, 5-10.

¹⁸² Α' Κορ. 9, 24-27.

¹⁸³ Α' Κορ. 6, 19-20.

¹⁸⁴ <https://www.oodegr.com>, Φλωρόφσκυ Γεώργιος, «Η μοναστική διδασκαλία και η διδασκαλία περί έργων στις επιστολές του Παύλου», 28/05/2008.

αναγκαία την υποταγή του σώματος στο πνεύμα, ώστε να δικαιώνεται ο πνευματικός αγώνας των χριστιανών και να εμπλουτίζεται με την χάρη του Αγίου Πνεύματος, καθώς η εγκράτεια αποτελεί αρετή, η οποία θεραπεύει τον άνθρωπο από τα βλαβερά πάθη και τον αποκαθιστά στο πρόσωπο του Θεού.

Δ. Μέγας Βασίλειος

Ο Μέγας Βασίλειος από την Καισάρεια της Καππαδοκίας έζησε τον 4^ο αι. μ.Χ. και είναι ένας από τους Πατέρες της Εκκλησίας ο οποίος κληροδότησε ως παρακαταθήκη τα γραπτά έργα του στην Ορθόδοξη Χριστιανική Εκκλησία. Μέσα από την πνευματική πορεία του και την πλούσια μόρφωση, την οποία έλαβε, εντάρφισε στη χριστιανική διδασκαλία και έθεσε τους πυλώνες για την ηθική ανέλιξη των πιστών, καθώς με κατανοητό τρόπο κατάφερε να αναδείξει τη σημασία της προσωπικής άσκησης διά της νηστείας, και τη συσχέτισή της με τη σωτηριολογική προοπτική, μέσω της επίτευξης της εγκράτειας.

Ο Μέγας Ιεράρχης στους λόγους του για τη νηστεία καλεί τους χριστιανούς να την εφαρμόζουν στην πνευματική ζωή τους. Δεν συνιστά νεωτερισμό, αλλά αποτελεί ένα μακραίωνα πρόσταγμα, το οποίο ενυπάρχει στα βιβλία της Παλαιάς Διαθήκης και στις έγγραφες ρήσεις των Προφητών ορίζοντας την αρχή της στην ανθρώπινη δημιουργία. Ακολουθώντας, καταγράφει τα οφέλη της νηστείας για την ψυχή, μιας και δρα ως φάρμακο, το οποίο την καθαρίζει από τον ρύπο της αμαρτίας και της χαρίζει την πρότερη προπεπτωκυία υγεία της. Γι' αυτό είναι αναγκαίο η εφαρμογή της να γίνεται με σύνεση και χωρίς υποκριτική διάθεση, διότι με αυτό τον τρόπο οι χριστιανοί αξιώνονται των χαρισμάτων του Κυρίου Ιησού Χριστού, ο οποίος 'διαβάζει' την καρδιά τους. Ονομάζει τη νηστεία δωρεά, η οποία είναι ικανή να αποδώσει πνευματικούς καρπούς. Έτσι, ο άνθρωπος δηλώνει μετανοημένος ενώπιον του Θεού για την ανυπακοή του και αυτή είναι η ενδεικνυόμενη μέθοδος για την επάνοδό του στον παράδεισο, ώστε να βιώσει τον αγγελικό βίο αποκηρύσσοντας την οίνοποσία και την κατανάλωση θυσιαζόμενων ζώων, με τα οποία απώλεται η καθαρότητα του σώματος και της Ορθόδοξης πίστης. Άλλωστε, όπως ο ιατρός επιτάσσει στον ασθενή συγκεκριμένο τρόπο ζωής και δίαιτας, έτσι και η χριστιανική θεολογία προτρέπει σε νηστεία για την ίαση της ασθενούς ψυχής, χωρίς την προβολή δικαιολογιών για την απουσία της από την καθημερινή ζωή. Στη συνέχεια, προβαίνει και σε άλλη μία αναλογία, θεωρώντας ότι ο έμπειρος κυβερνήτης ενός πλοίου είναι πιο εύκολο να αντεπεξέλθει στην τρικυμία, όταν έχει φροντίσει για την ορθή και μελετημένη

τοποθέτηση των εμπορευμάτων. Διαφορετικά, αν το φορτώσει υπέρ το δέον, συνεχώς θα καταβυθίζεται, καθώς δεν θα είναι δυνατόν να ανέλθει στο ύψος των κυμάτων¹⁸⁵.

Ο Μέγας Βασίλειος συνεχίζει την απαρίθμηση των ευεργετικών συνεπειών της νηστείας και των καταστρεπτικών αποτελεσμάτων από την αθέτησή της, με πλήθος παραδειγμάτων από την Παλαιά και την Καινή Διαθήκη. Η οينوποσία και η κρεατοφαγία επετράπη από τον Θεό μετά από τον Κατακλυσμό. Ο Νώε μέθυσε, διότι υπερέβαλε στην πόση του οίνου¹⁸⁶, ο Μωυσής νήστευε προ της αναβάσεως στο όρος Σινά για την παραλαβή των Δέκα Εντολών¹⁸⁷, ο Ησαΰ πούλησε τα πρωτοτόκια έναντι ενός πινακίου φακής¹⁸⁸. Ο προφήτης Σαμουήλ δόθηκε ως δώρο, μετά από νηστεία, στη μητέρα του¹⁸⁹, ο Σαμψών έγινε ανδρείος και ανίκητος λόγω της αποχής από πόσιμα προϊόντα¹⁹⁰, τα οποία προκαλούν μέθη, ο Προφήτης Ηλίας έγινε θεόπτης στο σπήλαιο του Χωρήβ¹⁹¹ και με τη συγκατάθεση του Θεού έφερε ανομβρία στον τόπο για τριάμισι χρόνια, λόγω της σκληροκαρδίας των ανθρώπων¹⁹². Ο εγκρατής βίος του Ελισσαίου, ο οποίος φιλοξενούσε τους Προφήτες παρέχοντας άγρια χόρτα και αλεύρι¹⁹³, οι Άγιοι τρεις παίδες, οι οποίοι διαφυλάχθηκαν ακέραιοι από τις φλόγες της καμίνου λόγω της νηστείας¹⁹⁴, ο προφήτης Δανιήλ, ο οποίος στον λάκκο έμαθε και στους πεινασμένους λέοντες να απέχουν από τη βρώση¹⁹⁵. Παραδείγματα νηστείας στην Καινή Διαθήκη αποτέλεσαν: ο Κύριος Ιησούς Χριστός, για να διδάξει τον τρόπο απεμπόλησης των πειρασμικών επιθυμιών, ο Τίμιος Πρόδρομος, ο οποίος στην έρημο τρεφόταν με ακρίδες και άγριο μέλι¹⁹⁶ και ο Απόστολος Παύλος, ο οποίος, όσο αμελούσε τον εξωτερικό άνθρωπο, τόσο ανακαινιζόταν εσωτερικά¹⁹⁷.

Ο Άγιος Ιεράρχης, επομένως, θεωρεί ότι η πολυφαγία απομακρύνει τον άνθρωπο από τον πνευματικό αγώνα, καθώς εξασθενεί την πνευματικότητα. Ο νους δεν διατηρεί

¹⁸⁵ <http://users.uoa.gr>, Άγιος Βασίλειος Καισαρείας, «Λόγος Α΄ περί νηστείας», Migne J.P., PG 31, 168C – 168D, Παρίσι, 1885.

¹⁸⁶ Γεν. 9, 20-21.

¹⁸⁷ Εξ. 24, 18.

¹⁸⁸ Γεν. 25, 30-34.

¹⁸⁹ Α΄ Βασ. 1, 13-16.

¹⁹⁰ Κρτ. 13, 14.

¹⁹¹ Γ΄ Βασ. 19, 8-13.

¹⁹² Γ΄ Βασ. 17, 1.

¹⁹³ Δ΄ Βασ, 4, 42-44.

¹⁹⁴ Δαν. 1, 8-16.

¹⁹⁵ Δαν. 6, 16-22.

¹⁹⁶ Μτ. 3, 14· Μκ. 1, 6.

¹⁹⁷ Β΄ Κορ. 4, 16.

την ενάργεία του και διακόπτεται η επικοινωνία με το Πανάγιο Πνεύμα, αφού ο άνθρωπος μένει προσκολλημένος στα επίγεια και την πολυτέλεια, τα οποία αποτελούν τροχοπέδη για την πνευματική πρόοδο και δημιουργούν συνεχώς πτώσεις. Με τη νηστεία ο πιστός αντιπαλεύει τις σκοτεινές δυνάμεις του μισόκαλου, μιας και ο φύλακας άγγελος παραμένει δίπλα στον αγωνιζόμενο και κεκαθαρμένο άνθρωπο και αναχαιτίζονται τόσο οι διαβολικοί λογισμοί όσο και οι πονηροί δαίμονες. Η νηστεία προστατεύει από τις επιθυμίες, αποκόπτει την κακία και φωτίζει τον νου, προκειμένου να αντιλαμβάνεται τα αποκαλυπτόμενα μυστήρια του Θεού. Έτσι, η νηστεία γίνεται μέσο με το οποίο ο χριστιανός καθίσταται σώφρων και εγκρατής¹⁹⁸.

Η εγκράτεια, σύμφωνα με τον Μεγάλο Βασίλειο, επιτυγχάνεται μέσω της νηστείας. Ο πιστός αποδεσμεύεται από τις φάυλες επιθυμίες και απομακρύνεται από το κακό. Δεν υποδουλώνεται στις αρχικές ηδονές και απορρίπτει τον φαρισαϊκό, υποκριτικό τρόπο βιοτής, ο οποίος εδράζεται στην αδικία. Συγκρατεί τον λόγο του και δεν φιλονικεί ούτε αντιμάχεται, απέχοντας από κάθε είδους εριστική διάθεση, οργή και θυμό αντιστρατευόμενος τη διαβολή και την επιορκία¹⁹⁹. Με την εγκράτεια και ο μοναχός προοδεύει πνευματικά ασκώντας τον εαυτό του εντός της κοινοβιακής ζωής, όπου προάγεται και οικοδομείται η αγάπη διδάσκοντας την κοινοκτημοσύνη και καταργώντας την ιδιοτελή χρήση των αγαθών. Η αυτοκυριαρχία απαιτεί πνευματική ωρίμανση, η οποία οδηγεί σε αυτάρκεια και λιτότητα. Αυτές αποτελούν πυξίδα υγειούς κατά Θεόν διαβίωσης, οπότε ο άνθρωπος αντιλαμβάνεται ότι η ζωή δεν συνίσταται από τη συνεχή ικανοποίηση αναγκών και απόκτησης αγαθών, αλλά συνειδητοποιεί ότι ο Λόγος του Θεού και η λογική συγκατάθεση προς τις Θείες εντολές τον οδηγούν στην καθ' ομοίωση κατάσταση²⁰⁰.

Επιπλέον, ο εγκρατής, κατά τον Μέγα Βασίλειο, δεν εκτρέπεται στην ειδωλολατρία. Διατηρεί τη σωφροσύνη του, καθώς δεν άγεται και δεν φέρεται από κακές έξεις, όπως η γαστριμαργία και η μέθη. Παραμένει νηφάλιος, αλλά και ανδρείος φυλάσσοντας την

¹⁹⁸ <https://oodegr.com>, «Λόγος Α΄ για τη νηστεία - Προφητικό πρόσταγμα και προτροπές του Μεγάλου Βασιλείου», απόδοση: Αθανασόπουλος Δημήτριος, εκδ. Νεκτάριος Παναγόπουλος. (Migne J.P., PG 31, 165B – 177D, Παρίσι 1885).

¹⁹⁹ <https://oodegr.com>, «Λόγος Β΄ για τη νηστεία - Προφητικό πρόσταγμα και προτροπές του Μεγάλου Βασιλείου», απόδοση: Αθανασόπουλος Δημήτριος, εκδ. Νεκτάριος Παναγόπουλος. (Migne J.P., PG 31, 188C – 189D, Παρίσι 1885).

²⁰⁰ www.greekdownloads.wordpress.com, Άγιος Βασίλειος Καισαρείας, «Περὶ ἐγκρατείας», Migne J.P., PG 31, 957A – 961A, Παρίσι 1885.

ευσέβεια στην ψυχή, στον νου και στο σώμα, διασώζοντας την αληθινή λατρεία και παραμένοντας δοχείο της Θείας Χάρης. Έτσι, δείχνει πραγματικό ενδιαφέρον για τον συνάνθρωπο ενισχύοντας την κοινωνική αλληλεγγύη, μιας και η αυτοκυριαρχία τον ωθεί σε ολιγάρχεια και συνάμα στην αδιαφορία για τη συσσώρευση πλούτου, γεγονός με το οποίο δίδεται η δυνατότητα στήριξης των ενδεών, των πενήτων, οι οποίοι αντιμετωπίζουν προβλήματα διαβίωσης, εξαιτίας της έλλειψης εγκρατείας των πλουσίων. Έτσι, γίνεται εφικτή η δίκαιη κατανομή των πόρων στην κοινωνία και αποκαθίσταται το αίτημα για κοινωνική δικαιοσύνη, θέτοντας ηθικά όρια στην απόκτηση πλούτου²⁰¹.

Ο εγκρατευόμενος είναι σεμνός, πράος, σώφρων, σοβαρός, μετρημένος, ψυχικά καθαρός, γεγονός το οποίο καταδεικνύει και τη σημασία της εγκράτειας ως παιδαγωγικό μέσο για τη διάπλαση της προσωπικότητας των νεανίσκων. Με οδηγό τα ζωοποιά διδάγματα της αρετής, ο νέος δεν παρασύρεται από άλογα πάθη και από τη ματαιότητα του κόσμου, αλλά γνωρίζει τα όριά του, καθώς και όσα είναι επιτρεπτά, ελέγχοντας τις επιθυμίες του και αγωνιζόμενος πνευματικά. Κατά αυτό τον τρόπο, διασφαλίζει τη σωτηρία του εντείνοντας τη φιλοπονία του και φυλάσσοντας έως εσχάτως την παρθενία του ή το άμεμπτον της συζυγικής ζωής²⁰².

²⁰¹ www.greekdownloads.wordpress.com, Άγιος Βασίλειος Καισαρείας, «Όμιλία εις τοὺς πλουτοῦντας», Migne J.P., PG31, 277-304, Παρίσι 1885.

²⁰² <https://oodegr.com>, «Λόγος Β΄ για τη νηστεία - Προφητικό πρόσταγμα και προτροπές του Μεγάλου Βασιλείου», απόδοση: Αθανασόπουλος Δημήτριος, εκδ. Νεκτάριος Παναγόπουλος, (Migne J.P., PG 31, 192B – 193D, Παρίσι 1885).

Ε. Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος

Ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος έζησε από τα μέσα του 4^{ου} αι. μ.Χ. έως και την πρώτη δεκαετία του 5^{ου} και αποτελεί έναν από τους τρεις Ιεράρχες της Ορθοδόξου Χριστιανικής Εκκλησίας. Έδρασε στη γενέτειρά του, την Αντιόχεια της Συρίας, και στην Κωνσταντινούπολη, όπου και ανήλθε στον Πατριαρχικό Θρόνο, από όπου και εκδιώχθηκε εξαιτίας του ελέγχου, τον οποίο ασκούσε στη ματαιόδοξη αυτοκράτειρα Ευδοξία και την παραλυσία της αυλής. Ήταν εύγλωττος και πολυγραφότατος και αυτό διαφαίνεται από το πλήθος των ομιλιών και των επιστολών, οι οποίες διασώθηκαν και διακρίνονται για τη άφθαστη ρητορική δεινότητα²⁰³. Σε αυτές αναφέρθηκε - μεταξύ άλλων - και στη σημασία της νηστείας και της εγκράτειας, εντάσσοντάς τις στο κοινωνικό και το οικονομικό πλαίσιο της εποχής, όπου εντόπιζε πλήθος ανισοτήτων. Θεωρούσε ότι μπορούσαν να εργαλειοποιηθούν για την απόδοση δικαιοσύνης, περιορίζοντας την πλεονεξία των ισχυρών και εύπορων οικογενειών, θεραπεύοντας πνευματικά τον λαό και θέτοντας τον άνθρωπο, εκουσίως, να συμμετάσχει στην καταπράυνση του πόνου και στην ανακούφιση της ανάγκης του ενδεούς αδελφού. Έτσι, ο Άγιος θεωρούσε πως με την εφαρμογή της εγκράτειας ήταν δυνατή η γεφύρωση του χάσματος μεταξύ της ολιγοπληθούς ανώτερης τάξης και των πολυπληθών πενήτων²⁰⁴.

Ο Ιερός Χρυσόστομος παρουσιάζει τη νηστεία ως φάρμακο, με το οποίο ο πιστός εξασφαλίζει τη σωτηρία της ψυχής και του σώματος. Η νηστεία αποτελεί μέσο, το οποίο ανοίγει τις πύλες του παραδείσου και εισάγει στην αιωνιότητα. Καθαρίζει τον ρύπο και τις κηλίδες της αμαρτίας, παρέχοντας παρηγορία προς τον Θεό. Αποκαθαίρει την καρδιά και τον νου από τους πονηρούς και βλάσφημους λογισμούς, προσφέροντας αγιασμό και νήψη ψυχής. Παιδαγωγεί νέους και ηλικιωμένους διαφυλάττοντας τους πρώτους και σωφρονίζοντας τους δεύτερους, χαρίζοντας ασφάλεια στην πορεία της ζωής και ευκοσμία²⁰⁵.

²⁰³ Θεοδωρακόπουλος Ι.Ν., Μέγας Γ., Τζανετάτος Θ., «Εγκυκλοπαίδεια Γιοβάνη», εκδ. Χρήστος Γιοβάνης, 1982, τόμος 11^{ος}, σσ.66.

²⁰⁴ www.orthodoxbend.org, "Homily for fasting by St John Chrysostomos", 16/03/2018.

²⁰⁵ www.inagbarbaras.gr, Άγιος Ιωάννης Χρυσόστομος, «Περί νηστείας, Λόγος Ε΄», Migne J.P., PG 49, 312 - 314, Παρίσι 1859.

Ο Άγιος Ιωάννης θεωρεί πως η νηστεία ωφελεί τον άνθρωπο και γίνεται αρωγός στην προσπάθειά του να απαλλαγεί από το άγχος της ύλης και να αναχθεί στην πνευματική σφαίρα, ανακτώντας την προπρωτική ψυχική και διανοητική υγεία του. Η αποτελεσματικότητα της νηστείας εξαρτάται και από τη δύναμη του ασθενούς, καθώς οφείλει να είναι συνεπής σε όσα προτάσουν οι Προφήτες και οι Θείες Γραφές και ταυτόχρονα με την αποχή από το φαγητό να μετανοεί και να αλλάζει τρόπο ζωής και σκέψης. Η νηστεία από μόνη της ως μορφή εξωτερικού ασκητισμού, όταν δεν συνοδεύεται από αλλαγή του σκληρού και πονηρού χαρακτήρα και από τα κατορθώματα άλλων αρετών, όπως είναι η χριστιανική αγάπη για τον συνάνθρωπο, η ελεημοσύνη, η αλληλεγγύη, ο αλτρουισμός, η συμπόνοια, δεν αποτελεί ένα ολοκληρωμένο σωστικό μέσο, το οποίο δύναται να οδηγήσει τον πιστό στη θέωση²⁰⁶.

Έτσι, ο μέγιστος φωστήρας της Ορθοδοξίας διακηρύσσει την αδιάσπαστη ενότητα της νηστείας και της ελεημοσύνης, την οποία αποκαλεί *βασίλισσα των αρετών*. Οι πιστοί, κατά τη διάρκεια των νηστειών, οφείλουν το περίσσευμα, το οποίο προκύπτει από την αποχή των εδεσμάτων, να προσφέρεται στους πτωχούς, διότι ο αγώνας της νηστείας είναι θεραπευτικός και προξενεί τη σωτηρία, υπό την προϋπόθεση της ευεργεσίας των ενδεών και εν ανάγκη συνανθρώπων. Με αυτό τον τρόπο, οι άνθρωποι λυτρώνονται από τον πνευματικό θάνατο, στον οποίο οι ίδιοι έχουν καταδικάσει τον εαυτό τους με την απομάκρυνση από τον Θεό και την μετατροπή τους σε θηρία. Ο συνδυασμός της νηστείας και της ελεημοσύνης αναδεικνύει τις άπειρες δυνατότητες σωτηρίας του ανθρώπου και της κατέλκυσής τους από τον βόρβορο των πνευματικών και νεκροποιών παθών²⁰⁷. Η εκούσια αποχή από τη βρώση γίνεται αποδεκτή, όταν συντάσσεται με τα αγαθά έργα, τα οποία λειτουργούν ως μνημόσυνο ενώπιον του παντοδύναμου, δίκαιου και φιλεύσπλαχνου Θεού. Έτσι, συνάμα με την ελεημοσύνη, την προσευχή και τη μετάνοια, η νηστεία ως ασκητική πράξη ταξιδεύει προς τον ουρανό διασχίζοντας όλα τα επίπεδα του.

²⁰⁶ <https://www.pappaspatristinstitute.com>, Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος, «Περὶ νηστείας καὶ ἐλεημοσύνης», Migne J.P., PG 48, 1059-1062, Παρίσι 1859.

²⁰⁷ www.pemptousia.gr, π. Γεώργιος Δορμπαράκης, "Πέμπτη νηστειών: Η δύναμη της ελεημοσύνης", 29/03/2024.

Η νηστεία, όπως κάμπει τον Θεό, κάμπει και τη σκληροκαρδία των ανθρώπων και κατευνάζει την οργή τους. Ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος στην προσπάθειά του να καταλαγιάσει την ηλεκτρισμένη ατμόσφαιρα, η οποία είχε διαμορφωθεί λόγω της καταστροφής των αγαλμάτων του αυτοκράτορα Θεοδοσίου από τους Αντιοχείς, προέτρεψε τους πολίτες της Αντιόχειας να νηστεύουν και να μετανοήσουν ειλικρινώς, προκειμένου να μεταβάλει ο Θεοδόσιος ο Α΄ την απόφασή του για ολοκληρωτική καταστροφή της πόλης. Πράγματι, οι πολίτες νηστεύοντας, προσευχόμενοι και μετανοημένοι επιδεικνύοντας ευσέβεια και σωφροσύνη, έγιναν αποδέκτες της χάριτος του Θεού και ο αυτοκράτορας με τη σειρά του απένειμε χάρη και ματαίωσε το πρότερο διάταγμά του²⁰⁸. Όπως, όμως, η νηστεία έδρασε ως μια κοινωνική παρέμβαση για την εξιλέωση της Αντιόχειας ενώπιον του αυτοκράτορα, έτσι και άλλες φορές είναι αναγκαίο να συμβαίνει κρυφά και ιδιωτικά κατά την επιταγή του Ευαγγελίου, διότι κατ' αυτό τον τρόπο αναδεικνύεται η ταπείνωση, χωρίς την οποία, οποιαδήποτε άσκηση λαμβάνεται ως ατελέσφορη και δεν αποδίδει καρπούς, αλλά αντίθετα, λόγω του φαρισαϊκού και υποκριτικού χαρακτήρα της, χαρακτηρίζεται ως εωσφορική²⁰⁹.

Η νηστεία είναι ωφέλιμο, ασφαλώς, σύμφωνα με τον Πατέρα της Εκκλησίας, να εμφορείται της εγκρατείας. Ορμώμενος από την πτώση των Πρωτοπλάστων από τον Παράδεισο, της οποίας αφορμή θεωρεί την αθέτηση της νηστείας και αιτία την εγωιστική αμετρία, εκτιμά ότι ο άνθρωπος, αν και ευνοημένος με την ελεύθερη βούληση, ηθελημένα οδηγείται στον πνευματικό θάνατο, καθώς αστοχεί να υποτάξει τα πάθη και τις επιθυμίες του στον νου και στη λογική. Άλλωστε, ο Άγιος, συχνά χρησιμοποιεί την παραβολή του ατίθασου αλόγου και αναφέρεται στους ανθρώπους, οι οποίοι δεν χαλιναγωγούν τα πάθη τους και τους ελέγχουν οι επιθυμίες τους. Με αυτόν τον τρόπο ζωής, ωστόσο, προσβάλλουν τον Θεό, ο οποίος έπλασε τον άνθρωπο ως ψυχοσωματική ενότητα και μέσω της ακρασίας κακομεταχειρίζονται το σώμα, το οποίο αποτελεί ναό του Αγίου Πνεύματος και περαιτέρω βλάπτουν την ψυχή, ζημιώνοντάς τη και απομακρύνοντάς την από τον Δημιουργό της. Με την εγκράτεια δύναται να απομακρυνθεί ο άνθρωπος από τις σαρκικές επιθυμίες και να εστιάσει στην

²⁰⁸ www.greekdownloads.wordpress.com, Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος, «Εἰς τοὺς ἀνδριάντας Β΄» Migne J.P., PG 49, 33 - 48, Παρίσι 1859.

²⁰⁹ www.greekdownloads.wordpress.com, Λιναρδάκη Ελένη, «Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος: Η θεάρεστη νηστεία».

αποκατάσταση της σχέσης του με τον Θεό και την ανάκτηση της αγαθότητας της ψυχής²¹⁰.

Η εγκράτεια, βέβαια, αποδεικνύεται εμπράκτως, καθώς αφορά και στο σώμα και στην ψυχή. Ο Πατέρας της Εκκλησίας αποζητά ταυτόχρονα με την αποχή των τροφών και την αυτοκυριαρχία επί των αισθήσεων. Η αποφυγή του κρέατος στερείται ουσίας και νοήματος τη στιγμή κατά την οποία ο χριστιανός δεν θέτει φραγμούς στο στόμα του και ‘καταβροχθίζει’ τον συνάνθρωπο, μιας και δεν περιορίζει την κατάκριση, την καταλαλιά, τη συκοφαντία, τη διαβολή, την κακολογία και διαρκώς κανιβαλίζει τον πλησίον, για τον οποίο οφείλει να θρέφει γνήσια αγάπη. Έτσι, ο εγκρατής έκδηλα είναι ορθό να μην υποκύπτει στα κελεύσματα του κακού εαυτού του και να εκστομίζει βλασφημίες, βωμολοχίες, αισχρολογίες, ύβρεις και ψεύδη, λόγοι οι οποίοι αποτελούν την απαρχή πολλών δεινών και συμφορών. Με την άρνηση αυτών, ο άνθρωπος αποκτά καθαρότητα λόγου και η προσευχή του είναι ευχάριστο άκουσμα για τον Θεό, ο οποίος ευαρεστείται, αναπαύεται και στήνει θρόνο στις καθαρές και άδολες καρδιές²¹¹.

Ο εγκρατής οφείλει να διαφυλάσσει τις αισθήσεις του και κυρίως της όρασης και της ακοής, καθώς συνιστούν θύρες της ψυχής, από τις οποίες, όταν εισέρχονται τα πονηρά θεάματα και οι άτοποι λόγοι, μετά δυσκολίας πολλής και μόχθου εκδιώκονται. Οι ακάθαρτες εικόνες είναι απαγορευμένες και παράνομες, αμαυρώνουν την ψυχή και την εκθέτουν σε επικίνδυνες καταστάσεις, οι οποίες δρουν ενάντια στη σωτηρία της ψυχής. Οι οφθαλμοί δεν είναι σωστό να μένουν αφύλακτοι, να εθίζονται σε εμπαθή θεάματα και να αναζητούν με περιέργεια τη θέαση της ομορφιάς πολλών προσώπων, κυρίως νεανικών. Ομοίως και με τα ώτα, οφείλει ο άνθρωπος να νηστεύει. Να εγκρατεύεται από τα κακότροπα και κακόβουλα σχόλια και να αρνείται να αποδέχεται πονηρές ειδήσεις. Έτσι, διατηρεί και προστατεύει την εσωτερική αγνότητά του, παραμένοντας γαλήνιος, ήρεμος, πράος, ειρηνικός, καθώς τίποτε δεν διαταράσσει την ψυχή του, τηρώντας την αμίαντη και αμόλυντη²¹².

Βέβαια, και τα άνω και τα κάτω άκρα του σώματος καλούνται να συμπληρώνουν την ασκητική δράση. Τα χέρια να παραμένουν καθαρά από κάθε είδους παράνομη, σε Θεό και ανθρώπους, πράξη, σύμφωνα με τον άγραφο ηθικό νόμο, αλλά και τον γραπτό. Οι εγκρατείς νηστεύουν από την πλεονεξία, την απληστία, την κλοπή, την αρπαγή, την

²¹⁰ <https://saintandrewgoc.org>, “The value of fasting according to St John Chrysostom”.

²¹¹ www.orthodoxbend.org, “Homily for fasting by St John Chrysostomos”, 16/03/2018.

²¹² <https://saintandrewgoc.org>, “The value of fasting according to St John Chrysostom”.

αδικία, τη φιλαργυρία και τη συνεχή επιθυμία για απόκτηση χρημάτων προς πλουτισμό και αποθήκευση αυτών των χρημάτων εις βάρος των ενδεών. Επιπροσθέτως, τα πόδια να μην οδεύουν σε οδούς, οι οποίες άγουν σε κοσμικά θεάματα και αμαρτωλές διασκεδάσεις. Όλα τα μέρη του σώματος συμμετέχουν στη νηστεία μέσω της εγκράτειας και ο άνθρωπος μεταμορφώνεται ριζικά, καθώς δεν αρνείται παθητικά την πρόσληψη κρέατος και λιπαρών τροφών, αλλά συνδράμει στην ενεργητική αλλαγή του προκειμένου να οδεύει την οδό της Αληθείας, της αρετής, της δικαιοσύνης, της ελεημοσύνης οδηγούμενος στην ασφαλή σωτηρία, την οποία έχει ετοιμάσει για όλους ο Θεός Πατέρας στη Βασιλεία των Ουρανών²¹³.

Ο Άγιος Πατριάρχης Κωνσταντινουπόλεως, παρ' όλο που ο ίδιος ήταν άγαμος και ιδιαίτερα ασκητικός, θέτει όρια της εγκράτειας εντός του έγγαμου βίου. Ακολουθώντας τις νουθεσίες του Αποστόλου Παύλου, συμβουλεύει η εγκράτεια εντός του γάμου να συμβαίνει μετά από οικειοθελή συναίνεση των συζύγων στην υπηρεσία της αγάπης και της προσευχής, χωρίς να γίνεται κατάχρηση, διότι η μονομερής επιβολή είναι δυνατόν ένα οδηγήσει σε ασυμφωνίες, φιλονικίες, έριδες μέχρι και στη μοιχεία, η οποία διαλύει τον σεβασμό, την εμπιστοσύνη και την ίδια την οικογένεια. Κανένα όφελος δεν προκύπτει από την εγκράτεια, αν δεν υπάρχει πρωτίστως αγάπη. Ούτως ή άλλως, οι έγγαμοι δεν αμαρτάνουν, όταν υπάρχει συνεύρεση, καθώς η διαφύλαξη της αγνότητας του γάμου αποτελεί σωφροσύνη και αυτή με τη σειρά της είναι μορφή εγκράτειας, καθώς καθίσταται εμπόδιο της μοιχείας, της πορνείας και της ασέλγειας²¹⁴.

Ωστόσο, επισημαίνει ότι ο αγώνας για εγκράτεια δεν παύει ούτε στη νεανική ούτε και στη γεροντική ηλικία. Ο νέος ασκείται, νηστεύει, εγκρατεύεται, καθώς γνωρίζει ότι το στεφάνι της νίκης θα είναι ανάλογο του κόπου του. Είναι αφοσιωμένος στο αγώνισμά του και δεν αδρανεί, διότι κινδυνεύει να σκοντάψει και να χάσει εκείνα για τα οποία έχει μοχθήσει. Έτσι, απελευθερωμένος από τα ένστικτα, πεπαιδευμένος από τη νηπιακή ηλικία να αντιστέκεται στην επιθυμία και υιοθετώντας το μέτρο γίνεται ώριμος και υπεύθυνος. Όμως, η αποκτηθείσα πείρα τον συνοδεύει ως και τη γεροντική ηλικία, όπου δεν είναι συνετό να μειώσει την προσπάθειά του, μιας και βρίσκεται στο τέλος της επίγειας ζωής. Οφείλει να εγκρατεύεται περισσότερο προς συγχώρηση των αμαρτημάτων της νεότητας, παρασυρμένος από τον πυρετό της δόξας και της

²¹³ www.greekdownloads.wordpress.com, Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος, «Περὶ νηστείας καὶ ἐλεημοσύνης», περιοδικό Κιβωτός, αρ. φ.15, Μάρτιος 1953, σσ. 83-86.

²¹⁴ <https://neotita.gr>, «Ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος για τον γάμο και την οικογένεια», 07/02/2015.

απόλαυσης των σαρκικών επιθυμιών. Με αυτόν τον τρόπο διατηρεί την ευσέβεια και τη γεροντική ηλικία και η λευκότητα των μαλλιών καθρεπτίζει την ενάρετη ζωή και την αγνότητα της ψυχής²¹⁵.

Επομένως, η διδασκαλία του Ιερού Χρυσοστόμου για τη νηστεία και την εγκράτεια καλεί τον πιστό χριστιανό όχι σε στείρα αποχή από τις τροφές, αλλά σε μια πράξη αγάπης, η οποία συμπορεύεται με τη φιλευσπλαχνία, την ελεημοσύνη και τη δικαιοσύνη, ώστε να είναι δυνατή η ομοίωση με τον Θεό και η ενότητα των μελών της Εκκλησίας, του Σώματος του Χριστού.

²¹⁵ <https://katanixi.gr>, Λιναρδάκη Ελένη, «Προτροπές του Ιερού Χρυσόστομου για εγκράτεια και σύνεση στη νεανική και στη γεροντική ηλικία για έναν τιμημένο και ψυχοσωτήριο γάμο», 07/12/2024.

Στ. Άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος

Ο Άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος έζησε και έδρασε τον 4^ο αι. μ.Χ. Γεννημένος στην Αριανζό σπούδασε στην Καππαδοκία, την Παλαιστίνη, την Αλεξάνδρεια και την Αθήνα. Μετά την κοίμηση του αδερφικού φίλου του, του Μεγάλου Βασιλείου, κλήθηκε να πληρώσει τη θέση του θρόνου της Κωνσταντινουπόλεως, όπου αγωνίστηκε για την ορθή πίστη έναντι των αιρετικών. Διακρίνεται για τη δύναμη της έκφρασης, τον λεκτικό πλούτο και την πηγαία ρητορεία στο πλήθος των λόγων, των επιστολών και των ποιημάτων του. Συνδυάζοντας την υψηλή κλασική παιδεία και τον ασκητικό τρόπο ζωής, προέβαλε τη νηστεία ως προϋπόθεση για την καθαρότητα του βίου και την εγκράτεια ως απαραίτητο οντολογικό όρο για την αγνότητα, η οποία σταδιακά οδηγεί στη θέαση του απροσίτου φωτός και στη θέωση²¹⁶.

Ο Άγιος Γρηγόριος συνδέει την ασκητική συνήθεια της νηστείας και την ύπαρξη της εγκράτειας, ως αρετής, με τη βαθύτερη ουσία της ανθρώπινης ύπαρξης. Ο άνθρωπος αποτελεί μία οντότητα, η οποία ευρίσκεται στον φυσικό κόσμο· όμως, είναι προορισμένη να ζήσει αιώνια και αυτό, διότι η φύση του είναι διττή, αποτελούμενη από τη χοϊκή, το σώμα, και τη θεϊκή, την ψυχή, γεγονός το οποίο αξιώνει διπλή κάθαρση. Απαραίτητη προϋπόθεση για την ψηλάφηση του Θεού και την άφθονη παροχή της χάρης του τρίτου προσώπου της Αγίας Τριάδας, του Αγίου Πνεύματος, είναι ο διαρκής και αδιάκοπος αγώνας απαλλαγής από τα ψυχοκτόνα πάθη, τα οποία είναι βαθιά ριζωμένα στην ψυχή του ανθρώπου. Η μέθοδος θεραπείας από την κακή έξη, η οποία ταλαιπωρεί πνευματικά, για την επίτευξη της χαλιναγώγησης και της αγνότητας του σώματος και περαιτέρω της κάθαρσης της ψυχής, είναι η νηστεία και η παράλληλη συμμετοχή στα μυστήρια της Μητέρας Εκκλησίας²¹⁷.

Ο Άγιος Γρηγόριος στους λόγους του για το Ιερό Πάσχα και για το Άγιο Βάπτισμα επισημαίνει τη σημασία της νηστείας, καθώς αποτελεί ασκητική προετοιμασία. Ο Άγιος Ιεράρχης θεωρεί πως ο Θεός μετά τη δημιουργία του ανθρώπου χάρισε στους Πρωτόπλαστους τον Παράδεισο ως χώρο εγκαταβίωσης και ευτυχίας, καθώς κάθε

²¹⁶ Θεοδωρακόπουλος Ι.Ν., Μέγας Γ., Τζανετάτος Θ., «Εγκυκλοπαίδεια Γιοβάνη», εκδ. Χρήστος Γιοβάνης, 1982, τόμος 6^{ος}, σσ. 206.

²¹⁷ www.nif.gr, Αρτέμη Ειρήνη, «Η περί του Τριαδικού Θεού διδασκαλία εικοστό Λόγο “Περί δόγματος και καταστάσεως τῶν ἐπισκόπων”», (Άγιος Γρηγόριος Ναζιανζηνός, «Περί δόγματος και καταστάσεως τῶν ἐπισκόπων», Migne J.P., PG 36, 1065A – 1080C, Παρίσι 1886.)

μέρα ο Άσαρκος Χριστός ήταν μαζί τους στην αιωνιότητα, μιας και ο χρόνος ήταν κατηγορημένος. Ο Αδάμ και η Εύα, οι πρωτόπλαστοι, είχαν μερίδιο ψυχής τε και σώματος στην αθανασία και ο νόμος στον κήπο της Εδέμ τέθηκε από το αυτεξούσιο, το οποίο ως δώρο χαρίστηκε στον άνθρωπο μαζί με τη Θεία εντολή να μην καταναλώσουν τον καρπό του δέντρου της γνώσεως, την οποία όφειλαν να διαφυλάξουν, προκειμένου να παραμείνουν κοντά στον Θεό, βιώνοντας εις το διηνεκές την πλούσια Χάρη Του. Η εξαπάτηση, η παράβαση, η πτώση, η απομάκρυνση οδήγησαν το έλλογο πλάσμα Του σε αναγκαστική νηστεία, ώστε να δείξει εμπράκτως τη διάθεση μετανοίας και αλλαγής τρόπου ζωής. Η πλεονεξία, η έξαρση του εγωισμού και η αχαλίνωτη επιθυμία για εξουσία επέτρεψαν την ηγεμονία από το δέντρο της γνώσεως. Έτσι, η αδυναμία νηστείας επέφερε την επιβεβλημένη αποχή από τροφές και πάθη. Η εντολή της νηστείας, σύμφωνα με τον Άγιο Ιεράρχη, ήταν παλιά, όμως, συνάμα και σύγχρονη, για όλες τις γενεές των ανθρώπων, μέχρι την έλευση του Χριστού κατά τη Δεύτερη Παρουσία Του επί της γης. Ο άνθρωπος διαπαιδαγωγείται ψυχικά και διά της σώφρονος λειτουργίας του νου απέχει από τις βλαβερές και ολέθριες για την πνευματική ζωή απολαύσεις· γίνεται αποδέκτης όσων απώλεσε με την εκούσια μη διαφύλαξη της Θείας εντολής. Καθαρίζεται, συννεκρώνεται, συνανασταίνεται και συνδοξάζεται με τον Χριστό. Απολαμβάνει τη δόξα, την οποία χαιρόταν και ήταν μέτοχος, προτού εθελουσίως αποφασίσει να εξέλθει του Παραδείσου απομακρυνόμενος από τον Δημιουργό του²¹⁸.

Ο Άγιος Γρηγόριος ο Ναζιανζηνός επισημαίνει πως η νηστεία αποτελεί τον τρόπο βίωσης μιας πιο καθαρής ζωής και τη σημαντικότερη πρακτική προετοιμασίας για την αποδοχή του φωτισμού, ο οποίος λαμβάνεται διά του Αγίου Βαπτίσματος. Προσκαλεί τους χριστιανούς να έχουν ως παράδειγμα τη σαρανταήμερη νηστεία του Χριστού, προ της ελεύσεως του πειρασμού. Συνιστά μια παιδαγωγική μέθοδο για τον άνθρωπο, ώστε να κατανοήσει τον τρόπο, με τον οποίο δύναται, αντλώντας θάρρος, να πειθαρχεί επί των αισθήσεων, υπερνικώντας την επιθυμία για πρόσληψη βρώσεως ή πόσεως. Ο άνθρωπος γίνεται δεκτικός στην κάθαρση του σώματος και μετέπειτα και της ψυχής. Αρχικά, καθαίρονται και εξαγνίζονται όλες οι αισθήσεις. Η ακοή είναι δεκτική σε

²¹⁸ <https://users.uoa.gr>, Άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος, «Λόγος με' εις τό Πάσχα», μτφ. Π. Γεώργιος Δορμπαράκης, εκ του βιβλίου «Μιλάει ο Άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος», εκδ. Αποστολική Διακονία της Εκκλησίας της Ελλάδος, Αθήνα, 1991, παρ. 28.(Άγιος Γρηγόριος Ναζιανζηνός, «Λόγος με' εις τό Πάσχα», Migne J.P., PG 36, 661B – 664A, Παρίσι 1886).

ήχους θεϊκούς και ικανούς να φέρουν αγαλλίαση και ευφροσύνη, η γλώσσα ομιλεί σύμφωνα με τη Σοφία του Θεού, αποκαλύπτοντας τα μυστήριά Του. Η όσφρηση προσλαμβάνει τον πνευματικό μύρο, ο οποίος είναι προϊόν αγιασμού. Με την αφή κεκαθαρμένη προστρέχει ο πιστός να ψηλαφήσει τον Λόγο, ώστε με τα πνευματικά μάτια του ανοιχτά να φτάσει στη Θεοπτία²¹⁹, την όραση του θεϊκού φωτός, καθώς ο Θεός αποκαλύπτεται μόνο σε όσους έχουν καθαρίσει την ψυχή τους και τη διατηρούν αγνή²²⁰. Έτσι, προτρέπει τον άνθρωπο, σε οποιαδήποτε ηλικία, από τη νηπιακή ως τη γεροντική, να φροντίζει να παραμένει αμέτοχος και να απομακρύνεται από κάθε σωματική ηδονή και ασέλγεια. Με την τήρηση της νηστείας ο βαπτισμένος χριστιανός διατηρεί την καθαρότητα την οποία έλαβε από το Πανάγιο Πνεύμα στην κολυμβήθρα, καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του, παραμένοντας ασφαλής και έντιμος τόσο εντός όσο και εκτός γάμου θέτοντας χαλινούς, οι οποίοι αποτρέπουν από την πνευματική λήθη του Θεού και διδάσκουν την παρθενία, την παραμυθία, την ευθυμία, τη σωφροσύνη και την εγκράτεια, η οποία οδηγεί στη σωτηρία²²¹.

Η εγκράτεια άρχεται από τα πιο απλά, όπως είναι η αποχή από τα φαγητά, όχι, όμως, η παντελής και ολοκληρωτική, διότι αυτό αποτελεί βίαιη κατάλυση και καταστροφή τη ζωής, αλλά η αποφυγή των συμποσίων και των οίνοποσιών, προκειμένου ο πιστός να μην κυριεύεται από τη γαστριμαργία και να υποτάσσεται στη σάρκα, αλλά να οδεύει προς την ευσέβεια, μέσω της εφαρμογής της διάκρισης στον βίο και της συγκράτησης και της αποχής από τις ηδονές²²².

Ο Άγιος Γρηγόριος τονίζει τη σημασία της εγκράτειας για τη διατήρηση του μέτρου στην πνευματική ζωή. Παρ' όλο που ο ίδιος στη ζωή του υπήρξε ακραία ασκητικός, καθώς επιθυμούσε τη μόνωση και την αυστηρή νηστεία, επισήμαινε την εφαρμογή της λελογισμένης άσκησης και εγκράτειας αναγνωρίζοντας την ύπαρξη της ανθρώπινης αδυναμίας. Ο χριστιανός οφείλει να είναι αυτάρκης και να μην παρασύρεται από την αλογία της πλεονεξίας και του ατομικισμού διατηρώντας την αυτοσυνειδησία, τον

²¹⁹ www.greekdownloads.wordpress.com, Άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος, «Λόγος με' εις τὸ Πάσχα», (Άγιος Γρηγόριος Ναζιανζηνός, «Λόγος με' εις τὸ Πάσχα», Migne J.P., PG 36, 372B – 372C, Παρίσι 1886).

²²⁰ <https://www.oodegr.com>, Βλάχος Ιερόθεος μητροπολίτης Ναυπάκτου και Αγίου Βλασίου, "Η Ορθόδοξη νηπτική θεολογία της Εκκλησίας ως μέθοδος θεραπείας», 26/06/2006.

²²¹ www.greekdownloads.wordpress.com, Άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος, «Λόγος με' εις τὸ Πάσχα», Άγιος Γρηγόριος Ναζιανζηνός, «Λόγος με' εις τὸ Πάσχα» Migne J.P., PG 36, 3780C – 380D, Παρίσι 1886.

²²² <https://www.pemptousia.gr>, Κουτσός Μιχάλης, «Εγκράτεια: Η βασίλισσα των αρετών», 27/12/2025.

εσωτερικό έλεγχο των λογισμών, πρωτίστως, αλλά και των πράξεων. Η αυτοκυριαρχία είναι κύριος παράγοντας για τη διατήρηση της καθαρότητας του σώματος, το οποίο αποτελεί ναό του Αγίου Πνεύματος, μιας και ο στόχος είναι η επίτευξη της θέωσης. Οι πιστοί δύναται να είναι αρεστοί στον Θεό αφαιρώντας από τη ζωή τους τον εύκολο πλουτισμό και την κερδοσκοπία, αρκούμενοι σε όσα χρειάζονται για την καθημερινή διαβίωσή τους, εφαρμόζοντας τη φιλοπτωχία. Ο άμετρος πλουτισμός καταδικάζεται, ενώ είναι προτιμότερη η έντιμη πτωχεία. Έτσι, είναι ωφέλιμο οι πιστοί να μην είναι κενόδοξοι, αλλά ελεήμονες, δεικνύοντας την καλοσύνη τους μέσω της ελεημοσύνης, αποστρεφόμενοι τον άμετρο πλουτισμό, ο οποίος απομακρύνει από την ταπείνωση και πλήττει τον νου και την ψυχή στρεβλώνοντας τις νοητικές και ψυχικές λειτουργίες, μετατρέποντας τον άνθρωπο σε ασθενή²²³.

Με την εγκράτεια ο χριστιανός διατηρεί την εσωτερική ειρήνη και ο νους του παραμένει αδιατάρακτος. Αυτή η στάση ζωής είναι ορθό να καλλιεργείται και στον έγγαμο βίο. Ο Άγιος θεωρεί ότι ο ισαγγελικός βίος της παρθενίας είναι ανώτερος από τον γάμο, μιας και θεωρεί ύψιστη εκδήλωση εγκράτειας την αποστροφή των σαρκικών ηδονών. Ωστόσο, δεν μέμφεται τον γάμο, αλλά τον εξυψώνει σε σωτήριο δρόμο, αρκεί να εφαρμόζεται μορφή άσκησης, ώστε να επιδιώκεται η εγκράτεια και να μην παραδίδονται οι έγγαμοι στις σαρκικές επιθυμίες και καθιστάμενοι οι υπόδουλοι αυτών. Η συζυγική ζωή καλό είναι να συνδυάζει τη νηστεία και την άσκηση μετά των καθημερινών υποχρεώσεων, δηλώνοντας πως η εφαρμογή της εγκράτειας δεν είναι αρετή η οποία χαρακτηρίζει τη ζωή των μοναχών, αλλά αφορά σε όλους τους χριστιανούς, έγγαμους ή μη²²⁴. Έτσι, η εγκράτεια, η αυτοκυριαρχία, η αυτάρκεια και η λιτότητα του βίου, σύμφωνα με τον Άγιο Γρηγόριο τον Θεολόγο, είναι χαρακτηριστική και αναγκαία για την πνευματική ανύψωση για το σύνολο των χριστιανών και εξοπλίζει τον πιστό έναντι των πειρασμών, των πονηρών λογισμών και γίνεται βοηθός διασφάλισης της καθαρότητας του σώματος και του πνεύματος.

²²³ <https://www.pemptousia.gr>, Κολιοφούτης Αθανάσιος, «Από την εγκράτεια οδηγούμαστε στην αυτάρκεια», 10/07/2017.

²²⁴ www.greekdownloads.wordpress.com, Άγιος Γρηγόριος Ναζιανζηνός, «Λόγος με' εις τὸ Πάσχα», Migne J.P., PG 36, 381B – 384C, Παρίσι 1886.

Ζ. Άγιος Γρηγόριος Νύσσης

Ο Άγιος Γρηγόριος, επίσκοπος Νύσσης, έζησε τον 4^ο αι. μ.Χ. Ήταν αδελφός του Μεγάλου Βασιλείου και κατέχει σημαντική θέση στην εκκλησιαστική πατερική γραμματεία. Συνθέτει την τριάδα των μεγίστων Καππαδοκών Πατέρων, αγωνίστηκε με ζήλο ενάντια στην αίρεση του Αρείου και έλαβε μέρος στις συνόδους της Αντιοχείας το 379 μ.Χ. και της Κωνσταντινούπολης το 381 μ.Χ. Μέσα από τις ομιλίες και τους λόγους του αποκαλύπτεται η σημασία της νηστείας ως θεραπευτικού ασκητικού μέσου και της εγκράτειας ως προϋπόθεσης για την πνευματική ανέλιξη του πιστού και της αποδέσμευσής του από τα πάθη²²⁵.

Η κατάλυση της νηστείας και η επίδοση στην ηδυφαγία, κατά την πατερική παράδοση, αποτελούν λόγους οι οποίοι οδηγούν στην ακολασία. Ο Άγιος Γρηγόριος Νύσσης πλέκει το εγκώμιο της νηστείας, θεωρώντας τη ως θεμέλιο τρόπο διά του οποίου ο αγωνιζόμενος κατά των παθών δύναται να διατηρεί τον νου καθαρό, υιοθετώντας την φιλοπτωχία και απομακρυνόμενος από την πλεονεξία²²⁶. Συγκρατώντας την ακόρεστη επιθυμία και τη γαστριμαργία ανοίγει ο δρόμος για βαθύτερη νηστεία, την πνευματική, η οποία μεταδίδει πλήθος καρπών, διά των οποίων είναι δυνατή η κάθαρση του νου, η αποχή από τη σωματική απόλαυση και κατόπιν η ευφροσύνη, η ευχαρίστηση, στην οποία αποτυπώνεται η Θεία χαρά και χάρη. Διασαφηνίζοντας την έννοια της νηστείας, επισημαίνει πως συνιστά θεμελιώδες στοιχείο της αρετής και ότι θεσμοθετήθηκε για την καθαρότητα του νου και της ψυχής του ανθρώπου. Η αποφυγή όχι μόνο ειδών τροφής, αλλά και ποσοτήτων, γίνεται αρωγός στην προσπάθεια του πιστού να τιθασεύσει τις επιθυμίες του και να ενισχύσει τον αγώνα του κατά των παθών.

Ωστόσο, οι πνευματικές μάχες δεν δίδονται μόνο με την εξάσκηση της νηστείας, αλλά ορθό είναι να συνοδεύονται από την προσφορά στους έχοντες ανάγκη, την προσευχή και την επιμέλεια για την εξέλιξη των αρετών, με την ταυτόχρονη αντίκρουση λογισμών και την καταστολή των παθών²²⁷. Έτσι, συσχετίζει τη νηστεία

²²⁵ Θεοδωρακόπουλος Ι. Ν., Μέγας Γ., Τζανετάτος Θ., «Εγκυκλοπαίδεια Γιοβάνη», εκδ. Χρήστος Γιοβάνης, 1982, τόμος 6^{ος}, σσ. 206.

²²⁶ www.greekdownloads.wordpress.com, Άγιος Γρηγόριος Νύσσης, «Περί Φιλοπτωχίας», Migne J.P., PG 46, Παρίσι 1858.

²²⁷ <https://www.pemptousia.gr>, Ρόκας Θεόδωρος, «Η αληθινή νηστεία», 05/03/2014.

με τη συμπαράσταση προς τον συνάνθρωπο και την παρηγοριά στους πένητες και τους πρόσφυγες. Ζητά από τον νηστεύοντα και κατ' επέκταση εγκρατή αυτό το οποίο στερείται να το διαθέσει στον πεινώντα, καθώς με αυτό τον τρόπο θεραπεύονται και οι δύο συγχρόνως: ο πρώτος από τον κορεσμό του και ο δεύτερος από την πτωχεία και την ασιτία του. Άλλωστε, στο πρόσωπό τους οφείλουν εύποροι και κατέχοντες να διαθέσουν έστω και έναν χιτώνα, και στο πρόσωπο του ενδεούς να διαβλέπουν το πρόσωπο του Σωτήρα Κυρίου Ιησού Χριστού, κατά την παραβολή. Έτσι, και οι πιο σκληρόκαρδοι να μεταλλάσσονται σε φιλεύσπλαχνους²²⁸. Βέβαια, η νηστεία είναι όφελος να συνοδεύεται και από τα χαρίσματα της ταπείνωσης και της ακτημοσύνης, αρετές τις οποίες κατείχε κατά παραχώρηση του Αγίου Πνεύματος και η Οσία Μακρίνα, η αδελφή του Αγίου. Αφιερώνοντας ένα βιβλίο στον βίο της σημειώνει ότι η νηστεία γι' αυτήν ήταν πλούτος και ευζωία, καθώς απαρνήθηκε κάθε στοιχείο υλικού πλούτου, επιλέγοντας την υλική ένδεια και ταυτόχρονα την πνευματική ευημερία κοντά στο απάνεμο λιμάνι του Χριστού και μακριά από τις κοσμικές συγκεντρώσεις των ανθρώπων²²⁹.

Ο Άγιος Γρηγόριος αναλύει πως η ασκητική δύναμη της νηστείας συνδέεται στενά με την αρετή της εγκράτειας, μέσω της οποίας η ψυχή δύναται να ενεργεί ειρηνικά, καθώς ελέγχει τις σωματικές επιθυμίες οδηγώντας στην αυτοκυριαρχία και στον ενάρετο βίο. Ο εγκρατευόμενος γίνεται αγνότερος στην ψυχή και στο σώμα και ελευθερώνεται από τα πάθη· μέσω της διακρίσεως χωρίζεται από κάθε κακία, διατηρώντας την έλλογη δύναμη και επιτρέποντας στον Θεό να διαμένει εντός του. Έτσι, θεραπεύεται από κάθε μολυσματική νόσο και αποκαθίσταται η πνευματική όρασή του ενεργοποιώντας και άλλες ψυχικές και διανοητικές αρετές²³⁰. Έτσι, ο άνθρωπος αποβλέπει στη μακαριότητα, αφού έχει αφεθεί στις αγαθές επιθυμίες και έχει απομακρυνθεί από την αθλιότητα των φαύλων επιθυμιών, αισθανόμενος αγαλλίαση και ευφροσύνη και όχι πόνο, ώστε να υποφέρει από το πλήθος των δοκιμασιών, οι οποίες δείχνουν να τον λυγίζουν. Η καθαρότητα διά της εγκρατείας τον ωθεί σε συνεχή επικοινωνία με τον Θεό αποζητώντας την αποκατάστασή του στο πρότερο κάλλος, δηλαδή της προπρωτικής καταστάσεως. Ο πιστός έχει καλλιεργήσει εντός του το μέτρο

²²⁸ <https://www.pemptousia.gr>, Άγιος Γρηγόριος Νύσσης, «Περὶ Φιλοπτωχίας καὶ εὐποίας», (Gregorii Nysseni Έλληνες Πατέρες της Εκκλησίας, Γρηγόριος Νύσσης έργα, τόμος 9, εκδ. Γρηγόριος ο Παλαμάς, 1990, σσ., 121-125. Opera, vol.9, 96-99, PG 46, 457A-460c).

²²⁹ <https://www.imlemesou.org>, Αλεξάνδρου Σάββας, «Η αρετή της νηστείας στην Ορθόδοξη πατερική γραμματεία».

²³⁰ Άγιος Γρηγόριος Νύσσης, «Περὶ Παρθενίας.», Migne J.P., PG 46, 320C – 321B, Παρίσι 1858.

της εκούσιας ένδειας. Με τη θέλησή του αποκλείει οτιδήποτε έχει ως βάση την κακία και εργάζεται με ζήλο για να επιτύχει την πτωχεία του πνεύματος. Μέσω της ταπεινώσεως βαδίζει προς την καθαρότητα της εμπαθούς φύσης του, επιδιώκοντας χωρίς να το αντιλαμβάνεται τον ενάρετο βίο και ουσιαστικά να ενεργοποιήσει την καθ' ομοίωση κατάσταση. Απελευθερωμένος από τα δεσμά της σάρκας αποδυναμώνεται και εξαλείφεται το πάθος της έπαρσης και της αλαζονείας και, ενώ πτωχεύει ως προς το θέλημά του, γίνεται υποτελής στον Κύριο των πάντων, ο οποίος τον δέχεται με αγάπη και τον αποδέχεται ως φίλο. Επομένως, ελαφραίνει από το βάρος της ύλης και γίνεται γνήσιος εργάτης της βασιλείας των Ουρανών²³¹.

Ο Άγιος Γρηγόριος στο έργο του «Περί Παρθενίας» τονίζει ότι χωρίς την καθαρότητα του σώματος δεν είναι δυνατή η αναγέννηση διά της Θείας χάρης και η αγαλλίαση από τη Θεία χαρά, καθώς είναι δωρεά αυτής²³². Η εγκράτεια επί των σωματικών ηδονών και η παρθενία του σώματος, για την οποία χρειάζεται τόλμη και θάρρος, ξεπερνούν το μέτρο, καθώς ο αγωνιζόμενος οφείλει να βιάζει τον εαυτό του, για να επιτύχει τη σωματική παρθενία. Είναι πρόξενοι του πνευματικού γάμου και οδηγούν ταυτόχρονα στην παραίτηση από τον σωματικό. Κατόπιν, επισημαίνει ότι, όπως ο χριστιανός δεν είναι εφικτό και μάλιστα αδύνατο να εργάζεται για δύο κυρίους, εννοώντας εργοδότες κατά την ευαγγελική παραβολή, έτσι δεν γίνεται να επιτύχει και στον πνευματικό και στον σωματικό γάμο, μιας και τον πρώτο οδηγεί η εγκράτεια και η αποξένωση κάθε σαρκικού φρονήματος, ενώ ο δεύτερος είναι συναφής με όλα τα χοϊκά. Ο άγαμος είναι αφιερωμένος στον Θεό και εργάζεται για να γιγαντώσει την επουράνια περιουσία του, η οποία πολλαπλασιάζεται με τις σωματικές ασθένειες, ενώ ο έγγαμος καταγίνεται με τα ανθρώπινα, προκειμένου να μη γίνεται αίτιος μομφής της οικογένειάς του και οφείλει να κοπιάζει για την εργασία του, την εικόνα του και για τα αγαθά τα οποία οφείλει να εξασφαλίζει στα προστατευόμενα μέλη του οίκου του²³³.

Ο Άγιος Γρηγόριος συμβουλεύει τον ασκούμενο στην εγκράτεια πως οφείλει να ζει με αυστηρό τρόπο ορθώνοντας ένα υψηλό τείχος απέναντι σε κάθε είδους πάθος και ηδονή, καθώς αυτός είναι ο ασφαλής τρόπος διά του οποίου θα διατηρεί την αγνότητα

²³¹ www.greekdownloads.wordpress.com, Άγιος Γρηγόριος Νύσσης, «Λόγος Α΄ εις τούς Μακαρισμούς», μτφ. Μπρούσαλης Παγκράτιος, (Άγιος Γρηγόριος Νύσσης, «Λόγος Α΄ εις τούς Μακαρισμούς» Migne J.P., PG 44, 1200 C- 1294D, Παρίσι 1858).

²³² Άγιος Γρηγόριος Νύσσης, «Περί Παρθενίας.», Migne J.P., PG 46, 320C – 321B, Παρίσι, 1858.

²³³ Έλληνες Πατέρες της Εκκλησίας, Γρηγόριος Νύσσης έργα, τόμος 9, εκδ. Γρηγόριος ο Παλαμάς, 1990, σσ. 121-125.

του σώματος και την καθαρότητα της καρδιάς του. Οφείλει να παραμένει συνετός και σώφρων, καθώς η ηδονή της γεύσης τροφών και ποτών είναι εκείνη η οποία πρώτη καλλιεργεί στον άνθρωπο την ανάγκη για περισσότερα και τον ωθεί να απολέσει το μέτρο και να κυκλωθεί από αθέλητα πάθη. Ο στόχος είναι η γαλήνη και η ειρήνευση της ψυχής και του σώματος. Γι' αυτό, είναι ωφέλιμο να ακολουθείται διαγωγή εγκράτειας, η οποία ορίζεται από τη σωφροσύνη, σύμφωνα με την οποία δεν είναι ορθό να παραβλέπεται η ανάγκη, για να μην υπάρχει απόλαυση, αλλά ούτε να αναζητάται η ηδονή, αντιθέτως να επιλέγεται το ψυχωφελές και να παρατηρούνται με προσοχή όσα ενεργοποιούν τις αισθήσεις να ξεπεράσουν το μέτρο. Ωστόσο, δεν αρμόζει να ασκείται η εγκράτεια σε τέτοιο σημείο, ώστε να εναντιώνεται στην ψυχική πληρότητα με την πολυσαρκία ή την άμετρη σωματική εξουθένωση. Σε αυτή την κατάσταση, ο νους, αντί να είναι στραμμένος προς τα άνω και τον Θεό, παρατηρεί συνεχώς τα του σώματος, με αποτέλεσμα να ασφυκτιά και να καταπιάνεται με σωματικούς κόπους και ασχολίες. Ο εγκρατής οφείλει να διατηρεί μια ισορροπία στη ζωή του και να μην αφήνει την ψυχή ούτε να ψυχραίνεται, αλλά ούτε και να κατακαίεται, λόγω της ελλειπούς ή υπερβολικής ασκήσεως²³⁴. Έτσι, συμπεραίνει ότι ο ανώτατος σκοπός της αρετής της εγκράτειας δεν είναι η συνεχής καταπόνηση και η κακουχία του σώματος, αλλά η διευκόλυνση της ενασχόλησης με τις ψυχικές και τις διανοητικές λειτουργίες διατηρώντας τον νου στραμμένο στην προσευχή, η οποία αποτελεί προασπιστή της σωφροσύνης, ολοκλήρωση της παρθενίας, ηνίοχο των παθών, καταργώντας κάθε κακία και αποτελώντας κανάλι επικοινωνίας με τον Θεό, χαρίζοντας θεωρία των αθεάτων²³⁵.

²³⁴ Έλληνες Πατέρες της Εκκλησίας, Γρηγόριος Νύσσης έργα, τόμος 9, εκδ. Γρηγόριος ο Παλαμάς, 1990, σσ., 126-131.

²³⁵ <https://immorfou.org.cy>, Άγιος Γρηγόριος Νύσσης, «Λόγος εις τὴν προσευχήν», Migne J.P., PG 44, 1124B – 1124C, Παρίσι 1858.

Η. Άγιος Μάξιμος ο Ομολογητής

Ο Άγιος Μάξιμος ο Ομολογητής αποτελεί Βυζαντινό εκκλησιαστικό συγγραφέα, ο οποίος έζησε και έδρασε κατά τον 7^ο αι. μ.Χ. Ως εξέχων θεολόγος και μαχητικός υπερασπιστής της ανόθευτης Ορθόδοξης πίστης πολέμησε με ζήλο και αυταπάρνηση την αίρεση του μονοθελητισμού, ακόμη και ενάντια στον αυτοκράτορα Κωνσταντίνο Β΄, ο οποίος τον καταδίωξε πολλές φορές, μαζί με τον αιρετικό Πατριάρχη Κωνσταντινουπόλεως²³⁶. Η αγωνιστικότητά του και η φλογερή διάθεσή του δεν κάμφθηκε ούτε όταν τιμώρησαν τον ίδιο και τους μαθητές του με αποκοπή του δεξιού χεριού τους και της γλώσσας τους²³⁷. Ο πολυγραφότατος Άγιος έγραψε πολλά θεολογικά έργα, υπερασπιζόμενος τη διττή φύση του Ιησού και βιώνοντας τα μυστήρια της Ορθόδοξης αλήθειας. Κατέθεσε τον Θεόπνευστο λόγο του, σχετικά με τη σημασία της νηστείας και της εγκράτειας στη ζωή των Ορθοδόξων χριστιανών, προκειμένου να δεχθεί ο νους τον φωτισμό και να απελευθερωθεί από τη δουλεία του μισόκαλου εχθρού και των παθών, ώστε να βιώνει ισάγγελο βίο επί γης ενωμένος με τον Κύριο Ιησού Χριστό²³⁸.

Ο βαθυστόχαστος εκκλησιαστικός θεολόγος συνδέει τη θεραπευτική μέθοδο της νηστείας και της εγκράτειας με την τριμερή διαίρεση της ψυχής, την οποία ήδη έχουν θεμελιώσει οι Πατέρες της Εκκλησίας. Έτσι, διδάσκει ότι η ψυχή διαχωρίζεται σε λογικό, επιθυμητικό και θυμικό και για κάθε διακρινόμενο μέρος η σωστή χρήση οδηγεί στην άσκηση των αρετών, ενώ η εσφαλμένη διαχείριση αυτών των δυνάμεων οδηγεί στις αμαρτωλές συνήθειες, οι οποίες άγουν στην εμπάθεια και την κακία. Προς πανάκεια του λογικού είναι απαραίτητος ο αγώνας για την υπερίσχυση επί των ακάθαρτων και πονηρών λογισμών και η απομάκρυνσή τους μέσω της συνεχούς απαξίωσής τους, επισημαίνοντας την αδυναμία τους επί του έλλογου εν Χριστώ όντος. Επιπλέον, στο επίπεδο του θυμικού, για την αντιμετώπιση των κακών έξεων, είναι αναγκαία η ανάδειξη των δυνάμεων της αγάπης, της καλοσύνης, της φιλανθρωπίας και της φιλευσπλαχνίας. Ωστόσο, για την υπερνίκηση των ηδονών και των έντονων επιθυμιών χρειάζεται η επίδειξη αδιάπτωτης άσκησης με συνεχείς αγρυπνίες, προσευχή

²³⁶<https://gr.pravoslavie.ru>, «Άγιος Μάξιμος ο Ομολογητής. Ένας πολυγραφότατος θεολόγος και φλογερός υπέρμαχος της Ορθοδοξίας».

²³⁷ <https://www.pemptousia.gr>, Σκόντζος Λάμπρος, «Άγιος Μάξιμος: Ο Ομολογητής της Ορθοδοξίας», 21/04/2024.

²³⁸ <https://www.stmaximus.org>, “Maximus the Confessor: selected writings in the classic spirituality series Paulist Press”.

και νηστείες, καθώς η κακοπάθεια, αλλά όχι η εξόντωση του σώματος, γίνεται αρωγός για την απαξίωση των παθών και την τελική εξάλειψή τους, αφού η ρίζα τους είναι η φιλαυτία και η υπερηφάνεια²³⁹.

Ο άνθρωπος, βέβαια, αποτελεί ψυχοσωματική ενότητα και τα δύο αυτά στοιχεία, τα οποία συνιστούν τον άνθρωπο συνθέτουν την οντότητά του. Η σωτηρία επιτυγχάνεται με την κάθαρση ψυχής και σώματος και γι' αυτό είναι ορθό να εξαγνίζονται και τα δύο μέρη· το πρώτο με την εξάσκηση των ψυχικών αρετών και το δεύτερο με την άσκηση των σωματικών αρετών. Έτσι, όταν αμαρτάνει το σώμα, συνεργεί και η ψυχή σ' αυτή την εμπαθή πράξη, ενώ, όταν σώζεται το χοϊκό, διακηρύσσεται και η σωτηρία της αιώνιας ψυχής. Η νηστεία αποτελεί πνευματικό όπλο επί των παθών και περιφρούρηση των αισθήσεων, ώστε να μην παραμένουν αφύλακτες στις άνομες ορέξεις των πονηρών πνευμάτων. Με τη νηστεία εξαγνίζεται ο άνθρωπος, ψυχή τε και σώματι, κατανικώντας τη δύναμη της φθοροποιού αμαρτίας, ανανεώνοντας τη σχέση με τον Δημιουργό του και αποκαθιστώντας την επικοινωνία μαζί Του, με αποτέλεσμα η φλογερή μετά πίστεως προσευχή να κατατροπώνει κάθε νοσηρότητα τονώνοντας την πνευματικότητα. Με τη νηστεία ο άνθρωπος απελευθερώνεται από τη φιλαυτία, τη φιληδονία και τη φιλοχρηματία, καθώς γίνεται αυτάρκης και συντάσσει την εκούσια αποχή από τις τροφές, προς επιβεβαίωση του Θείου ρήματος πως ο άνθρωπος δεν έχει ανάγκη μόνο από τον επίγειο άρτο, αλλά κυρίως από τον Άρτο της Ζωής και Λόγο του Θεού²⁴⁰. Με την ενδυνάμωση του σώματος από τη νηστεία η ψυχή στρέφεται προς τον Θεό και αναζητά τη συνεχή ένωση μαζί Του, συμμετέχοντας στη Θεία Ευχαριστία και οδηγούμενος στην ηθελημένη νέκρωση των παθών.

Ο άνθρωπος, κατά αυτόν τον τρόπο, καλλιεργεί την κορυφαία αρετή, η οποία εμποδίζει την ύπαρξη και ανάπτυξη των ατάκτων επιθυμιών, την εγκράτεια. Με την πρακτική εφαρμογή της αποδυναμώνονται τα πάθη και οι ασθένειες, οι οποίες είναι άμεσο επακόλουθό τους. Τα πάθη δαμάζονται και ο άνθρωπος αντιλαμβάνεται ότι είναι αυτάρκης, όταν θέτει όρια στις επιθυμίες του και επικεντρώνεται σε όσα είναι ωφέλιμα για τον ίδιο και απολύτως αναγκαία απορρίπτοντας ταυτόχρονα όλα εκείνα τα οποία τον απομακρύνουν από τον Θεό. Έτσι, μειώνονται οι κάθε είδους ηδονές, όπως η γαστριμαργία, και αναχαιτίζονται πάθη, όπως η κενοδοξία, η φιλαυτία, η υπερηφάνεια,

²³⁹ <https://www.stmaximus.org>, "Maximus the Confessor: selected writings in the classic spirituality series Paulist Press".

²⁴⁰ <https://apostoliki-diakonia.gr>, Συμείων μητροπολίτου Νέας Σμύρνης, «Στο κατώφλι της Μεγάλης Τεσσαρακοστής», εκδ. Αποστολική Διακονία, Αθήνα, 2000, σσ. 39-52.

η αλαζονεία²⁴¹. Ο νους παραμένει απαθής και διατηρεί τα Θεία νοήματα και τις Θείες εντολές αμετάβλητες, ακολουθώντας τη φυσική έλξη προς τον Θεό και απωθώντας κάθε πόθο, ο οποίος τον οδηγεί μακριά από την ησυχία, την ψυχική σταθερότητα και την καθαρότητα του βίου. Με την εγκράτεια ο άνθρωπος κατορθώνει να είναι κάτοχος της καθαρής νοεράς προσευχής και φτάνει στην κατάκτηση της αληθινής γνώσης, η οποία είναι και ο πνευματικός προορισμός του²⁴².

Ο Άγιος Μάξιμος θεωρεί ότι τα πάθη, τα οποία υπάρχουν, υποκινούνται από δαιμονικές ενέργειες και ο άνθρωπος χρησιμοποιώντας την ελεύθερη βούλησή του καλείται να παραμένει εγκρατής για τη διατήρηση της πορείας του στη σωτήρια οδό, όπου γίνεται η συνάντηση της καταβάσεως του Θεού και της αναβάσεως του ανθρώπου, και είναι δυνατή στο πρόσωπο του Ιησού Χριστού. Τα πάθη αποτελούν επιλογή των αισθητών έναντι των πνευματικών, καθώς ο άνθρωπος καταχράται την προσωπική ελευθερία του. Στρέφεται προς τα επίγεια, την επιδίωξη του χρήματος, στη λαγνεία και στη συνεχή ευχαρίστηση του ουρανίσκου, υπακούοντας στο πνεύμα της γαστριμαργίας και γενόμενος κοιλιόδουλος. Το πάθος σχηματίζεται στην ψυχή μέσω της θέασης, του ακούσματος ή της ψηλάφησης ενός αισθητού πράγματος. Οι αντικείμενες δυνάμεις εκμεταλλεύονται αυτές τις τάσεις των ανθρώπων προσπαθώντας πρώτα να συλήσουν τον νου, εμφυτεύοντας παράλογους και εμπαθείς λογισμούς. Αυτοί θα μεταπλαστούν σε επιθυμία στον χώρο της καρδιάς και θα στερεωθούν μεταβαλλόμενοι σε έξεις. Το τελικό στάδιο είναι η συγκατάθεση από μέρους του ανθρώπου και η απλή αναφορά γίνεται αμαρτωλή πράξη μετά συναινέσεως. Ο άνθρωπος οφείλει, με αρωγό την εγκράτεια, να δράσει καταλυτικά με τον περιορισμό των λογισμών και την αποκοπή της επιθυμίας των κακών και των παθών, μιας και η ηδονή φέρει οδύνη και το πάθος απομακρύνει από τον Θεό. Με τη συνέργεια στην εμπαθή πράξη μετατρέπεται σε εχθρό και πολέμιο, προτιμώντας τη φιλαυτία αντί της φιλοθεΐας²⁴³.

Με την εγκράτεια καλλιεργούνται και άλλες αρετές, οι οποίες αποκόπτουν τις εμπαθείς κλίσεις προς τα γήινα και καλλιεργούν τη Θεία αγάπη, της οποίας η ανάπτυξη

²⁴¹ Άγιος Μάξιμος ο Ομολογητής, «Ἔτερα κεφάλαια τοῦ Ὁσίου πατρὸς ἡμῶν Μαξίμου ἡθικὰ καὶ ψυχοφελῆ», Migne J.P., PG 90, 1401A – 1406C, Παρίσι 1865.

²⁴² Jean Claude Larchet, «Η θεραπευτική των πνευματικών νοσημάτων», τόμος Β΄, εκδ. Αποστολική Διακονία, Παρίσι, 2000, σσ. 199-213.

²⁴³ <https://www.pemptousia.gr>, Χριστοδούλου Α., «Η συμβολή της ελεύθερης θέλησης του ανθρώπου στο έργο της σωτηρίας κατά τον Άγιο Μάξιμο τον Ομολογητή», 19/02/2012.

οδηγεί στην ύψωση και στη μακαριότητα. Η εγκράτεια καθαίρει τον νου και την καρδιά και ο μιν νους φωτίζεται, η δε καρδιά εξαγνίζεται, και ο άνθρωπος βιώνει τον Θείο έρωτα, περιφρονώντας τα εγκόσμια και μένοντας προσηλωμένος στην αγάπη του Θεού. Ο Θεός φόβος τον προφυλάσσει από τα πάθη, τον ωθεί να υπομένει τις θλίψεις και νιώθει ευτυχής, διότι αποκηρύσσει καθετί φθαρτό και πρόσκαιρο και εγκολπώνεται Θεία ωραιότητα, διατηρώντας άσβεστη την επιθυμία για τη θέαση των αθεάτων²⁴⁴.

²⁴⁴ www.myriovivlos.gr, Άγιος Μάξιμος ο Ομολογητής, «Κεφάλαια περί αγάπης», Χριστιανικών Συμπόσιον Β΄, Αθήναι, 1968.

Θ. Άγιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος

Ο Άγιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος έζησε και έδρασε από τα μέσα του 10^{ου} αι. μέχρι τις δύο πρώτες δεκαετίες του 11^{ου} αι. μ.Χ. Καταγόμενος από την Γαλάτεια της Παφλαγονίας, από νεαρή ηλικία στάλθηκε στην Κωνσταντινούπολη, όπου και διακρίθηκε σε δημόσιες θέσεις, οι οποίες ουδέποτε τον έθελξαν. Τομή στη ζωή του αποτέλεσε η συνάντησή του με τον Άγιο Συμεών τον Στουδίτη, στιγμή κατά την οποία γεννήθηκε εντός του η επιθυμία του μοναχισμού. Από αυτή την άγια στιγμή, αλλά και κατά τη διάρκεια της ένδυσης του μοναχικού σχήματος, αξιώθηκε αρκετές φορές να βρεθεί σε έκσταση και να υψωθεί στα ουράνια, δεχόμενος τη χάρη του ακτίστου φωτός, γεγονότα τα οποία παρατίθενται στα θεολογικά και τα πνευματικά κείμενά του, στα οποία πραγματεύεται πλήθος θεμάτων. Παραδίδει διευκρινίσεις περί νηστείας και εγκράτειας, θεωρώντας αυτές ως προϋποθέσεις για την ψυχική κάθαρση και την ουσιαστική ένωση με τον Θεό²⁴⁵.

Ο Άγιος Συμεών στον ενδέκατο λόγο του για τη νηστεία την αντιμετωπίζει ως θεμέλιο, επί του οποίου στερεώνονται οι άλλες αρετές, αλλά και κάθε πνευματική δράση, με σκοπό την ίαση των παθών και των ασθενειών της ψυχής. Καταγράφει την ωφέλεια της νηστείας και αναφέρει ότι όλοι οι πιστοί οφείλουν να αγωνίζονται καθ' όλη την περίοδο των νηστειών με την ίδια προθυμία, καθώς αναφέρει ότι είναι αδύνατο για κάποιον να απολαμβάνει ταυτόχρονα δωρεές της Θείας χάριτος και καλοσύνης και την ίδια στιγμή να επιμελείται της σαρκός του, χορταίνοντας με πλήθος τροφών και αγαθών²⁴⁶. Με τη νηστεία ευεργετείται ο πιστός και σωματικά και πνευματικά· μάλιστα, ο Άγιος Συμεών την καθιστά απαραίτητη για την ψυχική ισορροπία και την πνευματική πρόοδο. Αν ο χριστιανός δεν αγωνίζεται με θερμό ζήλο, χαλαρώνει κατά τη διάρκεια της νηστείας και περιπίπτει σε απρόσεκτες συνήθειες, οι οποίες οδηγούν στη διαφθορά, γεγονός το οποίο είναι παντελώς απαράδεκτο, κατά τον Άγιο. Η χαλάρωση αυτή επηρέαζε τόσο τους λαϊκούς όσο και τους μοναχούς, με αποτέλεσμα

²⁴⁵ <https://www.oodegr.com>, «Άγιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος», πηγή: Άγιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος, «Περὶ τῆς τοῦ Χριστοῦ Ἀναστάσεως», 01/10/2009, (Άγιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος, «Περὶ τῆς τοῦ Χριστοῦ Ἀναστάσεως», Migne J.P., PG 120, Παρίσι 1884).

²⁴⁶ <https://www.orp.gr>, Άγιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος, «Λόγος 11^{ος}: Περὶ νηστείας», 03/03/2025, από το βιβλίο “Έργα”, εκδ. Περιβόλι της Παναγίας, Μάιος 2017, (Άγιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος, «Λόγος ΙΑ: Περὶ νηστείας», Migne J.P., PG 120, Παρίσι 1884).

να παρατηρείται πνευματική καθίζηση, η οποία με τη σειρά της εύκολα οδηγεί στην νωθρότητα και την ακηδία, παγιδεύοντας τους ορθοδόξους στα δεσμά των βαρέων αλυσίδων του διαβόλου. Με τη νηστεία καταστέλλονται και καταπραΰνονται οι σαρκικοί πειρασμοί και οι σαρκικές ορμές ηρεμώντας τις θεληματικές εξάψεις του σώματος. Αποκαθίσταται η καθαρότητα του νου, καθώς απομακρύνονται οι πονηρές σκέψεις, οι οποίες γεννούν την αμαρτία και γίνονται τροχοπέδη για τη διαύγεια του νου και καθιστώντας τον πιστό αδύναμο για προσευχή, επιφέροντάς του ακηδία και αμέλεια.

Επιπλέον, χαλιναγωγείται ο θυμός και καταπραΰνεται η σκληρότητα της καρδιάς, μετατρέποντας τον νηστεύοντα σε πράο, φιλήσυχο, γαλήνιο και ειρηνικό. Με την άσκηση της νηστείας παιδαγωγούνται οι αισθήσεις και ο πιστός απέχει από την καταλαλιά και την κατάκριση. Κατόπιν αφιερώνεται στη δοξολογία του Θεού και στην καθημερινή, νηπτική και καρδιακή προσευχή. Κρατά τους οφθαλμούς σταθερά προς τον Θεό και δεν τους επιτρέπει να περιφέρονται με περιέργεια στον κοινωνικό περίγυρο του. Εμποδίζει τα αυτιά του να ακούν άσκοπα και διεφθαρμένα λόγια και η μόνη ανακούφιση είναι το άκουσμα των Θείων λόγων του Ευαγγελίου και των Ιερών ακολουθιών. Έτσι, διδάσκεται από την αυτογνωσία, η οποία του παρέχεται μέσω της επίγνωσης των ιδίων αδυναμιών και ελαττωμάτων και διαλύεται ο σκοτισμός του νου, λόγω της συνεχούς αναβλητικότητας για πνευματικό αγώνα και της κραιπάλης, και εισάγεται στην κατάνυξη και στην προσήλωση του νου εις τα άνω επιθυμώντας διακαώς τη θέαση του Ακτίστου Φωτός²⁴⁷.

Ωστόσο, στη διδασκαλία του Αγίου Συμεών συνδέεται η νηστεία, αλλά και κάθε είδους κακοπάθεια του σώματος, με την υπακοή και την ταπείνωση, καθώς με αυτό τον τρόπο με ασφάλεια ο υποτακτικός δύναται να αποκοπεί από τον εγωισμό του και να μη μένει υπόδουλος στο σχήμα υπερηφάνειάς του. Μάλιστα, για να αποδείξει τη ματαιότητα της νηστείας, χωρίς την ταπείνωση, αναφέρει στον μαθητή του ένα περιστατικό από την προσωπική εμπειρία του. Ένας νέος μοναχός επέμενε να παραμείνει άσιτος την πρώτη εβδομάδα της νηστείας της τεσσαρακοστής, γεγονός το οποίο ήταν αντίθετο προς τη βούληση του πνευματικού πατέρα του, του Αγίου Συμεών. Η προσωπική επιθυμία έγινε εμπόδιο στην πνευματική πορεία του νεαρού μαθητή και προς παραδειγματισμό, ο Άγιος Συμεών του προείπε πως η αποκοπή του θελήματος

²⁴⁷<https://skepseis.us>, “St Symeon on fasting”, 27/10/2022.

είναι υπέρτερη της ασιτίας και γι' αυτόν το λόγο δεν θα μπορέσει να πράξει αυτό το οποίο ήθελε. Το μέλλον επιβεβαίωσε την πρόρρηση του Αγίου. Ως εκ τούτου, η μεγαλύτερη νηστεία είναι η αποκοπή του ιδίου θελήματος, η ταπείνωση και η εγκράτεια, αρετές οι οποίες οδηγούν τον πιστό στην απάθεια, μιας και επιτρέπει στο Άγιο Πνεύμα να ενεργήσει εντός του²⁴⁸.

Η εγκράτεια αποτελεί την πνευματική διάσταση της νηστείας, όχι μόνο από βρώση και πόση, αλλά από κάθε είδους επιθυμία, η οποία θεμελιώνεται στην ίδια βούληση για κορεσμό του σώματος. Ο εγκρατής αντιστέκεται όχι μόνο στις αισχρές και ανάρμοστες πράξεις, αλλά και στους εμπαθείς λογισμούς επιδιώκοντας την ασημότητα, προκειμένου να αποκτήσει τον πλούτο της γνώσης του Θεανθρώπου Ιησού. Έτσι, πρωταρχικά, τίθενται όρια και ο χριστιανός οφείλει να παρέχει στο σώμα του τα απολύτως απαραίτητα για τη διαβίωσή του, ώστε το μεν σώμα να παραμένει υγιές, αλλά και η ψυχή να μην εμποδίζεται στην ανοδική προς τη Βασιλεία των Ουρανών πορεία της. Ο εγκρατής δεν είναι προσκολλημένος στα υλικά πράγματα και, επομένως, δεν υπάρχει κανένας λόγος να φιλονικεί, καθώς δεν έχει τίποτε αληθινά δικό του στην επίγεια ζωή. Ο άνθρωπος απελευθερωμένος από τα προσωπικά πάθη του, τα οποία έχουν αποδυναμωθεί και εξαλειφθεί, υποτάσσεται πλήρως στο θέλημα του Θεού, παραιτούμενος από το δικό του, γεγονός το οποίο τον νεκρώνει για τον επίγειο βίο. Το πένθος του εγκρατούς για την προηγούμενη ασεβή ζωή του και για τις αμαρτίες, οι οποίες συγχωρήθηκαν διά της οδού της μετανοίας, τον οδηγεί στα δάκρυα της χαρμολύπης, τα οποία αποτελούν δωρεά του Αγίου Πνεύματος. Έτσι, ο χριστιανός οφείλει να στέκει ανυποχώρητος και με ανδρεία να αντιμετωπίζει δαιμονιώδεις πειρασμούς, ακόμη και όταν προέρχονται από συγγενείς. Η αληθής εγκράτεια οδηγεί στην πτωχεία και στη διανομή των περιουσιακών στοιχείων στους αδυνάμους, καθώς δεν δόθηκαν τα αγαθά για να κλείνονται και να φυλάσσονται σε αποθήκες, αλλά για να είναι κοινά σε όλους τους ανθρώπους²⁴⁹. Ο τελών εν εγκρατεία απαλλάσσεται από το άγχος των εγκοσμίων, καθώς απαρνήθηκε τον κόσμο και τα γεννήματα αυτού. Μεταμορφωμένος στρέφεται αδιαλείπτως προς τον Θεό αναζητώντας τη θέωση διά της εσωτερικής κάθαρσης και της συνεχούς ανέλιξης προς τον Θεό, ο οποίος είναι Φως

²⁴⁸ <https://www.sostis.gr>, Όσιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος, «Λόγος για τη νηστεία», (ΕΠΕ, Φιλοκαλία, ΑΓΙΟΥ Συμεών του Νέου Θεολόγου, συλλογή κειμένων π. Νικόλαος Πουλάδας.

²⁴⁹ www.greekdownloads.wordpress.com, Άγιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος, «154 πρακτικά και θεολογικά κεφάλαια», (Φιλοκαλία των Ιερών Νηπτικών, τόμος Δ', σσ. 13-48).

που διαλύει το σκότος, και Αγάπη η οποία καλύπτει όλη τη δημιουργία και ανοίγει τις πόρτες της Βασιλείας των Ουρανών για όλους τους αγωνιζόμενους.

I. Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς

Ο Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς, αρχιεπίσκοπος Θεσσαλονίκης, έζησε τον 14^ο αι. μ.Χ. σε μια ταραγμένη εκκλησιαστική ιστορική περίοδο. Έζησε ιδιαίτερα ασκητικά, ακόμη και αφού εκλέχθηκε στον αρχιεπισκοπικό θρόνο της Θεσσαλονίκης. Αποτελεί κυρίαρχη φυσιογνωμία για την Ορθόδοξη Εκκλησία, κορυφαία πατερική μορφή και κύριο εκφραστή και υπέρμαχο της ησυχαστικής εμπειρίας και της μοναστικής ζωής. Αγωνίστηκε με σθένος ενάντια στους λατινίζοντες και ιδιαίτερα εναντίον των διδασκαλιών του Βαρλαάμ του Καλαβρού, ο οποίος υποστήριζε πως είναι αδύνατη για τον άνθρωπο όχι μόνον η ένωσή του με τον Θεό, αλλά και η γνώση των άκτιστων Θείων ενεργειών. Ο Άγιος Γρηγόριος αντιτίθεται προς αυτές τις βλάσφημες διατυπώσεις και με το πλούσιο συγγραφικό έργο του αποδεικνύει τη δυνατότητα της θεοπτίας διά της νήψεως, της νοεράς προσευχής και της ασκητικής ζωής, η οποία περιλαμβάνει τη νηστεία και την εγκράτεια ως θεραπευτικά μέσα για την κάθαρση του ανθρώπου και την απόκτηση της απάθειας²⁵⁰.

Ο Άγιος Γρηγόριος πληροφορεί για την ωφέλεια την οποία απολαμβάνει ο άνθρωπος διά της νηστείας, και τον τρόπο με τον οποίο αυτή με τη σειρά της οδηγεί στον καρπό της εγκράτειας. Στην έκτη ομιλία του προτρέπει τους πιστούς να μην παραγνωρίζουν τα οφέλη της νηστείας. Εκκινώντας με παραδείγματα από τα βιβλία της Παλαιάς Διαθήκης ενθαρρύνει τους ορθοδόξους να επιδίδονται με ζήλο στην αποκοπή τροφών, καθώς ο πονηρός όφιος παραμονεύει και με επιδέξιες μεθόδους θέτει αναβολές, αλλά και κατάργηση της νηστείας, προκειμένου ο άνθρωπος να μη λαμβάνει τις Θείες δωρεές. Μηχανεύεται διάφορους τρόπους να εμποδίσει την καλή προαίρεση και τις αγαθές πράξεις και σοφίζεται πολλά μέσα, ώστε να κατακτήσει κάθε ενέργεια ανώφελη. Ωστόσο, απέναντι στις ραδιουργίες του διαβόλου ο πιστός οφείλει να επιδείξει ψυχικό σθένος και ανδρεία, για να μην καταλύσει τη νηστεία και απολέσει τους πνευματικούς καρπούς του ψυχωφελούς αγώνα του. Είναι αναγκαίος ο αγώνας για την αρετή και ο συνεχής μόχθος απωθώντας τα πρόσκαιρα υλικά αγαθά προς χάρη της Θείας αιωνίας ανάπαυσης, αναψυχής και αινέσεως. Με τη νηστεία κατορθώνεται η εκμηδένιση της ανθρωπαρέσκειας και η πλούσια παροχή του πνευματικού και επουράνιου μισθού από τον Δεσπότη Χριστό. Η νηστεία, σύμφωνα και με τις διδαχές

²⁵⁰ <https://www.romfea.gr>, Σκόντζος Λάμπρος, «Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς: Ο θεμελιωτής της Ορθοδόξου πνευματικότητας», 12/03/2025.

των ευαγγελικών περικοπών, υπογραμμίζει ο Άγιος Γρηγόριος, είναι απαραίτητο να είναι απαλλαγμένη από την υπερηφάνεια και την κατάκριση προς τον πλησίον, διότι η μετατροπή στον φαρισαίο της παραβολής είναι ανώφελη· αντίθετα, είναι απαραίτητη η επίδειξη ήθους ανάλογου προς αυτό το οποίο δίδαξε ο Χριστός, ενδύομενος την ανθρώπινη σάρκα και αποκρούοντας, νηστεύοντας, κάθε επίθεση του αντικειμένου²⁵¹.

Πράγματι, ο άνθρωπος τηρώντας τον κανόνα της νηστείας δύναται να κυριαρχήσει στον εαυτό του, απαρνούμενος την αδηφαγία και την ακρασία, τις ταραχές και τους θορύβους, τα πονηρά περιεχομένου τραγούδια και τους άσεμνους χορούς. Η νηστεία βοηθά τον άνθρωπο να μετατρέπεται σε σεμνό και ευσεβή και παύει να εργάζεται για την κοιλία του, αναζητώντας τα πλούσια συμπόσια και τις συνάξεις, όπου όλοι αναλώνονται στο ποτό και τη μέθη. Αποστρεφόμενοι τις συναθροίσεις, όπου επικρατούν οι άσεμνοι γέλωτες, ακολουθεί τον σωτήριο δρόμο της πνευματικής κατάνυξης και του πένθους των αμαρτημάτων και των παθών, τον οποίο έστρωσε η Ιερή Εκκλησία του Χριστού. Ο Άγιος Γρηγόριος τονίζει ότι, όπως η κατάλυση της νηστείας έγινε η αιτία για την πτώση των Πρωτοπλάστων, τώρα εντός του επίγειου κόσμου η νηστεία γίνεται η ρίζα κάθε αρετής και κυρίως της θεοσεβείας, καθώς ο άνθρωπος κατανύγεται και ευσεβείται τον Θεό, εργαζόμενος σταθερά διά της μετανοίας για τη σωτηρία της ψυχής του²⁵².

Η παρουσία στην αγκαλιά της μητέρας Εκκλησίας και του Χριστού και η βίωση της νηφαλιότητας και της ησυχίας στον καθημερινό βίο θέτει ως προϋπόθεση όχι μόνο τη νηστεία από τα εδέσματα και την υπερβολική κατανάλωση ποτών, αλλά την αποκοπή από τον θυμό, την οργή και το μίσος προς τον συνάνθρωπο. Ο διάβολος κατά τις περιόδους νηστείας επιχειρεί κατά των ανθρώπων και τους βάλλει με πονηρούς και βλάσφημους λογισμούς, ώστε να οξύνει τα φαινόμενα της μνησικακίας και της καταλαλιάς. Συμβουλεύει ότι, παράλληλα προς τη νηστεία, ο πιστός είναι απαραίτητο να προσεύχεται αδιαλείπτως, ζητώντας από τον Θεό να τον διατηρεί καθαρό ψυχικά

²⁵¹ Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς, «Άπαντα τα έργα: Ομιλίες(Α'-Κ')», Ομιλία ΣΤ' Προτρεπτική προς τη νηστεία», μτφ. Χρήστου Παναγιώτης, εκδ. «Γρηγόριος ο Παλαμάς», 1985, σσ. 169-179, (Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς, «Όμιλία ΣΤ' Προτρεπτική πρὸς τὴν νηστεία», Migne J.P., PG 151, 80A – 84C, Παρίσι 1865).

²⁵² Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς, «Άπαντα τα έργα: Ομιλίες(Α'-Κ')», Ομιλία ΣΤ' Προτρεπτική προς τη νηστεία», μτφ. Χρήστου Παναγιώτης, εκδ. «Γρηγόριος ο Παλαμάς», 1985, σσ.180-192, (Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς, «Όμιλία ΣΤ' Προτρεπτική πρὸς τὴν νηστεία», Migne J.P., PG 151, 84D – 88A, Παρίσι 1865).

στη ζωή του, απομακρύνοντας όλες τις αιτίες ενδεχόμενων φιλονικιών και επαναστάσεων των ακαθάρτων λογισμών, παραδίδοντας τον εαυτό του στην αγάπη του Κυρίου Ιησού Χριστού και στην αγαθοεργία, προκειμένου να διατηρείται ο διάυλος επικοινωνίας με τον Θεό και να μη χάνεται η παρρησία. Πράττοντας αγαθά, χωρίς αίσθημα κενοδοξίας και υποκρισίας, γίνονται η προσευχή, η ψαλμωδία και η δοξολογία ευάρεστες στον φιλόανθρωπο και φιλεύσπλαχνο Θεό, ο οποίος πάντοτε περιμένει την ειλικρινή και αγαθή προαίρεση να είναι στραμμένη προς Αυτόν, τον Δημιουργό των πάντων. Η προσευχή την περίοδο της νηστείας καλό είναι να γίνεται κρυφά, ώστε τα δάκρυα της μετανοίας να ενεργούν για την επικράτηση της Θείας χάρης και για την αποδυνάμωση ως και την εξάλειψη των παθών. Σύμφωνα δε με το Ιερό Ευαγγέλιο, ο νηστεύων αλείφει με έλαιο την κεφαλή του, για να γίνεται ο νους ελεήμονας, και πλένει το πρόσωπό του, ώστε να βλέπει τον Θεό και να μην υπακούει στις ακάθαρτες και πονηρές σκέψεις. Έτσι, οι άγγελοι ευαρεστούνται από την καθαρή νηστεία και κατά παραχώρηση συνεργούν και γίνονται αρωγοί στην προσπάθεια του νηστεύοντος να παύσει την σαρκική επιθυμία και τον θυμό, προκειμένου να επιτύχει και να καρπωθεί την εγκράτεια²⁵³.

Ο Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς πρωτοτυπεί στην πατερική γραμματεία, καθώς συνδυάζει την ησυχαστική ζωή με την εγκράτεια στο πρόσωπο της Υπεραγίας Θεοτόκου. Η Αειπάρθετος Μαρία, αφιερωμένη από τη νηπιακή ηλικία των τριών ετών στον Θεό, εισήλθε στα Άγια των Αγίων του ναού, όπου απαγορευόταν η είσοδος ακόμη και στον Αρχιερέα, εκτός από μια ημέρα τον χρόνο. Εκτός αυτού, έζησε βίο ησυχαστικό σε απόλυτη εγκράτεια και σιωπή. Αποκομμένη από τα εγκόσμια, τρεφόταν από τον Αρχάγγελο Γαβριήλ, ο οποίος της εξασφάλιζε σωματική και πνευματική τροφή, καθώς τη νουθετούσε και την προετοίμαζε για το παράδοξο μυστήριο της γεννήσεως του Θεανθρώπου, ενώ η ίδια θα διατηρούσε την παρθενία της, παραμένοντας ανέγγιχτη, άμωμη και αμόλυντη. Η πλήρης απομόνωση ήταν απαραίτητη, για να ενωθεί με τον Άκτιστο Θεό και με τη διαρκή εγκράτεια, άσκηση και προσευχή καθαρίστηκε στην ψυχή και στο σώμα, έτοιμη να γίνει δοχείο χάριτος του Θεού. Όπως η Εύα έγινε η αρχή της πτώσεως, η Υπεραγία Θεοτόκος γίνεται η πρωταίτια της σωτηρίας του ανθρώπινου γένους, με τη συγκατάθεσή της να εμφυτευθεί

²⁵³ Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς, «Άπαντα τα έργα: Ομιλίες(Α'-Κ'), Ομιλία Ζ' περί νηστείας», μτφ. Χρήστου Παναγιώτης, εκδ. «Γρηγόριος ο Παλαμάς», 1985, σσ. 193-210, (Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς, «Όμιλία Ζ' Περί νηστείας», Migne J.P., PG 151,88B – 93D, Παρίσι 1865).

στην πανάμωμη μήτρα της ο Υιός και Λόγος του Θεού. Έτσι, ο Άγιος Αρχιεπίσκοπος Θεσσαλονίκης τη θεωρεί πρότυπο για ασκούμενους λαϊκούς και μοναχούς στην εγκράτεια, την ησυχία και την μυστική, νηπτική προσευχή²⁵⁴.

Με την άσκηση της εγκράτειας ο ορθόδοξος χριστιανός εστιάζει στην κάθαρση του σώματος, του νου και της ψυχής, καθώς ο άνθρωπος αποτελεί ψυχοσωματική ενότητα και το λογικό μέρος έγκειται στην κυριαρχία του επί του θυμοειδούς και του επιθυμητικού. Με την εγκράτεια αναζητάται η θεραπεία της φιλοκτημοσύνης υπό την έννοια, όχι των απαιτήσεων για τη διαβίωση αγαθών, αλλά της φιλαργυρίας, της φιλοδοξίας και της φιλαυτίας, τα οποία γεννώνται εκ της διαστροφικής προαιρέσεως. Με την επενέργεια της εγκράτειας, περιστέλλεται η γαστριμαργία, η οποία συνδέεται με τη σαρκική ακαθαρσία και όχι τη φυσική κίνηση του ανθρώπου για τεκνογονία, μιας και η γενετήσια ορμή εκδηλώνεται ήδη από τη βρεφική ηλικία. Η εγκράτεια αποτελεί την πανάκεια του σαρκικού φρονήματος και, κατά συνέπεια, της καταπαύσεως των παθών, τα οποία κρατούν δέσμιο τον άνθρωπο στον αισθητό κόσμο, όπως είναι η πλεονεξία, η αρπαγή, η ηδονή, η οίηση. Φυσικά, η κάθαρση του νου και της ψυχής από τα πάθη δεν είναι δυνατή χωρίς τη θεϊκή ενδυνάμωση. Με τη γνώση της παθολογικής κατάστασης και αδυναμίας και την επενέργεια της Θείας χάρις, ο πιστός διατηρώντας τον ασκητικό αγώνα της εγκράτειας αποκολλάται από τα γήινα και τα θελήματα της σαρκός και ανυψώνεται πνευματικά δεχόμενος την επίσκεψη του Θεού και τη θεϊκή αλλοίωση. Έτσι, υπερβαίνει τον αισθητό κόσμο και βιώνει τον υπερκόσμιο της απέραντης αγάπης και μεγαλοσύνης του Θεού²⁵⁵.

²⁵⁴ www.greekdownloads.wordpress.com, Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς, «Όμιλία ΝΓ΄, Εἰς τὴν πρὸς τὰ Ἅγια τῶν Ἁγίων εἴσοδον τῆς Πανυπεραγίου Δεσποίνης ἡμῶν Θεοτόκου καὶ Ἀειπαρθένου Μαρίας», (Απόδοσις Οσίου Νικοδήμου Αγιορείτου).

²⁵⁵ Μαντζαρίδης Γεώργιος, «Παλαμικά» εκδ. Πουρνάρα, Θεσσαλονίκη, 1983, σσ. 213-224.

ΙΑ. Άγιος Νεκτάριος, επίσκοπος Πενταπόλεως

Ο Άγιος Νεκτάριος, επίσκοπος Πενταπόλεως, αποτελεί έναν πολυγραφότατο Άγιο και Μέγα Ιεράρχη του 20^{ου} αι., ο οποίος δεσπόζει στο στερέωμα της Ορθόδοξης Θεολογίας. Έζησε στο δεύτερο μισό του 19^{ου} αι. και στις δύο πρώτες δεκαετίες του 20^{ου}. Καταγόμενος από φτωχή και πολύτεκνη οικογένεια, πήγε στην Κωνσταντινούπολη, στην Αθήνα και κατέληξε στη Χίο, όπου εκάρη μοναχός και μετέπειτα διάκονος. Μετέβη πάλι στην Αθήνα, όπου σπούδασε θεολογία στο Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών και μετεγκαταστάθηκε στην Αλεξάνδρεια της Αιγύπτου, όπου χειροτονήθηκε πρεσβύτερος, κατόπιν αρχιμανδρίτης και λόγω της δραστηριότητάς του και του ζήλου του, χειροτονήθηκε Μητροπολίτης Πενταπόλεως. Μετά από συκοφαντίες, έπεσε σε δυσμένεια και διώχθηκε από τον πατριάρχη. Έφτασε στη Χαλκίδα και μετά στην Αθήνα ως διευθυντής στη Ριζάρειο Σχολή. Στο τέλος της ζωής του αποσύρθηκε στην Αίγινα, όπου και ίδρυσε μοναστήρι, το οποίο έμελλε να είναι η τελευταία επίγεια κατοικία του²⁵⁶. Στο έργο του «Γνώθι Σαυτόν» αναλύει τα πάθη και τις αρετές και τονίζει ότι μέσω της αυτογνωσίας ο άνθρωπος δύναται να οδηγηθεί στην πίστη του αληθινού Τριαδικού Θεού, συνδέοντας την χαλιναγώγηση των παθών με την καλλιέργεια των αρετών, στις οποίες προβάλλει τη νηστεία και την εγκράτεια ως μεθόδους εκούσιας άσκησης.

Εκκινώντας από τους Πατέρες της Εκκλησίας, ο Άγιος Νεκτάριος συνθέτει και οριοθετεί τον σκοπό της νηστείας, ο οποίος είναι απόλυτα πνευματικός. Ο ορθόδοξος χριστιανός δεν απέχει από τα πολλά και λιπαρά προϊόντα προς οίηση και λόγω εκκλησιαστικών τύπων, αλλά ο αγώνας του γίνεται προς επικράτηση επί των σαρκικών επιθυμιών και ψυχοκτόνων παθών, ώστε να λάβει από τον αθλοθέτη Θεό τον νικηφόρο στέφανο. Σύμφωνα με αυτόν, οφείλει ο αθλοφόρος χριστιανός να απομακρυνθεί από κάθε είδους κακία, αδικία, φιλονικία και να είναι συμφιλιωμένος με όλους τους αδερφούς και συνανθρώπους του, ώστε να μη διακόπτεται η κοινωνία με τον Θεό. Ο στόχος δεν είναι να νηστεύει ο άνθρωπος μόνο με τις τροφές, αλλά να απέχει από όλα όσα παραπλανούν τις αισθήσεις είτε είναι θεάματα είτε ακούσματα είτε γευστικά και ακουστικά ερεθίσματα, καθώς όλες οι ακόλαστες ηδονές προσβάλλουν τον νου και δηλητηριάζουν την ψυχή. Η νηστεία αποτελεί συνήγορο του μετανοούντος ανθρώπου προς τον Θεό και συνιστά δρόμο σωτηρίας και αθανασίας, καθώς αποκόπτεται ο θυμός,

²⁵⁶ Λέκκας Ευάγγελος, «Άγιος Νεκτάριος ο Θαυματουργός», εκδ. Σαΐτη, Αθήνα, σσ. 4-37.

η καταλαλιά, το ψεύδος και η επιορκία. Γεννά ειρήνη στην ψυχή και το σώμα και παρουσιάζει συναισθηματική ισορροπία και ψυχική γαλήνη, η οποία συντελεί στην ύπαρξη πραότητας και σταθερότητας στη ζωή. Με τη νηστεία ο άνθρωπος αποκτά σεμνότητα και έτσι προφυλάσσεται η συζυγία για τους έγγαμους και η παρθενία για τους αγάμους, με αποτέλεσμα να εξομοιώνεται με τους αγγέλους, τους δικαίους και τους σώφρονες προφήτες. Με μεγαλύτερη ευκολία, καθώς προσελκύει τη χάρη του Θεού, αποκρούει τους πειρασμούς και τους λογισμούς και αναδεικνύεται ευσεβής, έχοντας ταυτόχρονα ως συνβοηθούς την ελεημοσύνη και την προσευχή. Ο πιστός γίνεται φρόνιμος και αποδυναμώνονται τα σαρκικά πάθη. Έτσι, ο Άγιος συμβουλεύει τους χριστιανούς να τηρούν τις νηστείες ευλαβικά προς νέκρωση του παλαιού ανθρώπου, της επιθυμίας και της ηδονής και προς αναγέννηση του υγιούς και πνευματικά κεκαθαρμένου. Με την καταλλαγή των παθών και των επιθυμιών, ο νους γαληνεύει και η ψυχή ηρεμεί και έτσι, ο άνθρωπος κερδίζει την ελευθερία του από τα δεσμά του διαβόλου και από την αιχμαλωσία του επιστρέφει στη γενέτειρά του, στον παραδείσιο κήπο της Εδέμ. Καταλύεται η αμαρτία και η ψυχή ανακαινίζεται και λαμπρύνεται, μιας και δεν την ασχημαίνουν οι κακίες, αλλά ανθίζουν οι ηθικές αρετές, όπως η εγκράτεια, μετατρέποντας τον νηστεύοντα σε ολόφωτο σκεύος εκλογής αξιούμενο της αθάνατης δόξας του Κυρίου Ιησού Χριστού²⁵⁷.

Ο Άγιος Νεκτάριος επισημαίνει πως η εγκράτεια αποτελεί αρετή μεγίστης ηθικής αξίας. Ο εγκρατής δεν απέχει εκουσίως μόνο από όσα απαγορεύονται προς σεβασμό του νόμου, του οποίου επιθυμεί να είναι τηρητής, αλλά απολαμβάνει και τα επιτρεπόμενα με μέτρο και σύνεση, καθώς θέλει με την καλλιέργεια της σωφροσύνης να ευαρεστεί τον Δημιουργό του. Η εγκράτεια εγκλείει εντός της δύναμη, η οποία ενισχύει την ψυχή στον διαρκή αγώνα της κατά των βδελυρών παθών, τα οποία την καταδυναστεύουν. Είναι ο μόνος ασφαλής δρόμος για την επικράτηση της αρετής, καθώς εξαφανίζοντας την ηδονή και αρνούμενος την αμαρτία οδεύει προς τα αιώνια αγαθά θέτοντας ισχυρά θεμέλια στην αρχή της πνευματικής ζωής. Οι σωματικές ορμές κατευνάζονται, ο νους καθαίρεται και η ψυχή γαληνεύει. Η αγνότητα, η συχνότητα και η ευπρέπεια γίνονται χαρίσματα του εγκρατούς, μιας και τα εωσφορικά πάθη δεν τον αγγίζουν, δεν τον εκτρέπουν από τον ευσεβή βίο και ο λόγος χαλιναγωγεί κάθε φαντασία του μισόκαλου. Ο εγκρατής αποστρέφεται την ακόλαστη ζωή και όντας σε

²⁵⁷ Άγιος Νεκτάριος Πενταπόλεως, «Γνωθι σαυτόν», εκδ. Αθως, 2011, σσ. 199-201.

συνεχή εγρήγορση φυλάττει τον νου από τους εμπαθείς λογισμούς, διατηρώντας την καθαρότητα της καρδιάς του²⁵⁸.

Ο εγκρατής είναι ο τηρητής του μέτρου, καθώς δεν τείνει ούτε προς την υπερβολή της τρυφηλότητας, αλλά ούτε και στην έλλειψη της κακοπάθειας, ώστε αφενός να αποφεύγει την παχυσαρκία και, αφετέρου, να μην καταλήγει σε ασθενή κατάσταση, λόγω σωματικής αδυναμίας, η οποία δεν του επιτρέπει να εργάζεται σωματικά και πνευματικά. Έτσι, με την μερική αποφυγή τροφών, των ευχάριστων, υποτάσσεται το εγωιστικό θέλημα και το σαρκικό φρόνημα, η οποία είναι και η ορθή στάση εγκρατείας, διότι η πλήρης αποχή θα δήλωνε αυτοκτονικές τάσεις, γεγονός το οποίο υποδήλωνε αφροσύνη και παραφροσύνη. Η εγκράτεια συμβαδίζει με τη λογική, καθώς οι αφύσικες ορμές είναι παράλογες. Και με τον όρο «ορμή» δεν νοείται μόνον η σεξουαλικότητα, αλλά οποιοδήποτε ανθρώπινο αγαθό, το οποίο θέτει σε επιθυμία την ψυχή προς απόκτησή του. Μάλιστα, για την κτήση του καταναλώνει δυνάμεις, σωματικές και πνευματικές, αποσκοπώντας στη χλιδή και την πολυτέλεια και δεν αρκείται στα απαραίτητα. Έτσι, ο εγκρατής οφείλει να περιφρονεί καθετί υλικό, αλλά και να συγκρατεί τη γλώσσα του και τους λογισμούς του, ώστε με την αδιαφορία των επιθυμιών του σώματος να απομακρύνεται ο θόρυβος των αισθητών, τα οποία δεν του επιτρέπουν τη θέαση του Θεού. Ο εγκρατής, επομένως, είναι κάτοχος κι άλλης αρετής, της υπομονής, διότι, παρ' όλο που ταλαιπωρείται από τις εμπαθείς επιθυμίες, τις συγκρατεί. Συγκρατεί την ηδυνάθεια και δεν ευτελίζει τον εαυτό του κυριευμένος από απολαύσεις, ηδονές, επιθυμίες και ορέξεις, μιας και αυτός, ο οποίος υπερβολικά και πέραν του μέτρου φροντίζει για το σώμα του, λατρεύει τον εαυτό του και έχει ξεχάσει παντελώς τον Πλάστη του. Αναλώνεται σε άσεμνα γέλια, σε άτακτα λόγια και γελοιότητες, οι οποίες σπέρνουν τον όλεθρο, την ακολασία, τη φιληδονία, την ασωτία, τη λαιμαργία, τη φλυαρία, την αργολογία²⁵⁹. Γι' αυτό, ο εγκρατής είναι μακάριος, όταν ομολογεί τον Θεό διά της διαθέσεως του σώματος και της ψυχής, αποδεικνυόμενος σεμνός, φρόνιμος, συνετός, σώφρων, αυτάρκης, ήσυχος, γαλήνιος, σιωπηλός, ελεήμων, πειθαρχημένος, υποταγμένος στους θεϊκούς νόμους, ευσεβής, ευπρεπής και κυρίως ηθικά ελεύθερος. Αυτές οι αξίες λείπουν από τη ζωή του σύγχρονου ανθρώπου και η εφαρμογή της εγκρατείας θα ήταν δυνατό να επαναφέρει την κοινωνική σταθερότητα και την ψυχική γαλήνη.

²⁵⁸ Άγιος Νεκτάριος Πενταπόλεως, «Γνώθι σαυτόν», εκδ. Αθως, 2011, σσ. 189-191.

²⁵⁹ Άγιος Νεκτάριος Πενταπόλεως, «Γνώθι σαυτόν», εκδ. Αθως, 2011, σσ. 205-207.

5. Η εφαρμογή της εγκράτειας στη σύγχρονη εποχή

Ο σύγχρονος άνθρωπος βιώνει καθημερινά φαινόμενα παθογένειας, τα οποία υποβαθμίζουν την ποιότητα ζωής του και προκαλούν δυσχέρειες στην καθημερινότητά του, καθώς στο περιβάλλον, στο οποίο διαβιώνει, ελλείπει η αρετή της εγκράτειας. Ο σύγχρονος πολιτισμός προωθεί ως ευτυχία την ικανοποίηση των επιθυμιών και την αγορά υλικών προϊόντων και ο άνθρωπος αυτοαναιρείται, μιας και φροντίζει για το φθαρτό σώμα του και δεν μεριμνά για την αιώνια ψυχή του. Ενδιαφέρεται για το πρόσκαιρο και αδιαφορεί για το αέναές μέλλον του, για το οποίο τον έχει προετοιμάσει ο Δημιουργός του.

Χωρίς να το αντιλαμβάνεται και χωρίς να έχει επίγνωση της ελεύθερης κατάστασής του, λόγω της συνεχούς απορρόφησής του από την υλιστική, επίπλαστη και φασματική πραγματικότητα, βυθίζεται στην αμετρία και την πλεονεξία, την οποία θεμελιώνει ο υπερκαταναλωτισμός. Σκοτίζεται ο νους και τυφλώνεται η κριτική ικανότητα, η οποία αποτελεί θεμέλιο λίθο της εγκράτειας. Λόγω της αδιάκοπης αναζήτησης υλικών πραγμάτων, ενέργεια η οποία ταυτίζεται με την ευδαιμονία από τον νοσούντα σύγχρονο άνθρωπο, αλλοτριώνει την προσωπικότητά του και αλλοιώνει κάθε κοινωνική σχέση, θέτοντας εμπόδια στην εσωτερική ισορροπία και ακολούθως στην πνευματική πληρότητα οδηγώντας στην ηθική αλλοτρίωση. Ο καταναλωτισμός δεν είναι μία οικονομική πρακτική, η οποία έχει επιβληθεί από τον νέο τρόπο ζωής, αλλά συνέπεια της αστοχίας του ανθρώπινου γένους, καθώς έχει αποπροσανατολιστεί και έχει εναποθέσει τις ελπίδες του στα υλικά πράγματα, αντί στον αγαπητικό προς τον άνθρωπο Τριαδικό Θεό. Η συνεχής απόκτηση αγαθών δημιουργεί ανία και πλήξη και το χρήμα έχει υποκαταστήσει την αγάπη και συνιστά μια καθημερινότητα, η οποία στερείται πνευματικότητας. Ο άνθρωπος βιώνει οικονομική ασφυξία και βρίσκεται εγκλωβισμένος σε έναν φαύλο κύκλο αλόγιστης σπατάλης.

Ασφαλώς, η ταχύτατη ανάπτυξη της ψηφιακής τεχνολογίας απορροφά τον άνθρωπο και εκμηδενίζει τον ελεύθερο χρόνο του, αποδομώντας την ποιότητα της ζωής του. Η αλόγιστη ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, σε βαθμό εθισμού, πλήττουν τον πνευματικό κόσμο του ανθρώπου, δημιουργώντας κόπωση και διάσπαση προσοχής. Η προσκόλληση στην μπλε οθόνη βυθίζει τον άνθρωπο στον κόσμο της πληροφορίας και τον απομονώνει από τον κοινωνικό περίγυρο. Η μόνη επαφή είναι με

το κατασκεύασμα της τεχνητής νοημοσύνης, η οποία τον διατηρεί απασχολημένο και δέσμιο σε μία συνεχή επικοινωνία με τον απατηλό και εξιδανικευμένο κόσμο του διαδικτύου, όπου κυριαρχεί το ψεύδος σε κάθε έκφανσή του. Η δημιουργία μιας ψεύτικης ταυτότητας και η παρουσίαση της φαινομενικά τέλει εικόνας στον βωμό της κοινωνικότητας προκαλεί άγχος και ψυχολογική πίεση, επιφέροντας σοβαρές ψυχοπνευματικές επιπτώσεις, μιας και η προσωπική αξία ταυτίζεται με την αποδοχή των εικονικών φίλων, απομακρυνόμενος από την πραγματική ουσία της επίγειας ζωής.

Επιπροσθέτως, ο άνθρωπος κυριαρχείται από άκρατο ηδονισμό. Η εύκολη πρόσβαση σε κάθε είδους απόλαυση έχει καταστήσει τον άνθρωπο εθισμένο και απόλυτα εξαρτημένο από οτιδήποτε του προσφέρει πρόσκαιρη ευχαρίστηση. Αφενός, δίνει υπερβολική σημασία στη σωματική κατάσταση, όχι ως προς την έννοια της υγείας και της ευεξίας αλλά επιθυμώντας να επιδειχθεί, καλλιεργώντας έναν εωσφορικό ναρκισσισμό, ο οποίος οδηγεί στον όλεθρο και την ολοκληρωτική ισοπέδωση του πνευματικού κόσμου· αφετέρου επιλέγει για τον εαυτό του μια καθιστική ζωή και του προσφέρει την εύκολη λύση του έτοιμου, πρόχειρου και ανθυγιεινού φαγητού, το οποίο οδηγεί στην έξαρση των σωματικών ασθενειών και της παχυσαρκίας. Το πρόσωπο υποδουλώνεται στην κοιλιά του και άγεται και φέρεται από τις παρορμήσεις του. Η ανυπομονησία και η αδυναμία διαχείρισης της κατάστασης για άμεση ικανοποίηση της επιθυμίας γεννά αρνητικά συναισθήματα, κυρίως θυμό και επιθετικότητα.

Ο άνθρωπος δεν θεωρεί εαυτόν ως ιερέα και βασιλέα της κτίσεως, άξιο προστάτη, υπερασπιστή της και αγαθό διαχειριστή της, αλλά σαν κατακτητή της. Εκμεταλλεύεται τους φυσικούς πόρους της γης, τους οποίους καταναλώνει αβυσσαλέως πιστεύοντας ότι όλα υπάρχουν για να τον υπηρετούν και όχι για να τον συντροφεύουν. Έτσι, επιδίδεται σε συνεχή κατασπατάληση των πρώτων υλών, των μη ανανεώσιμων πηγών ενέργειας, του νερού και των τροφίμων, δίδοντας την εντύπωση πως είναι ο τελευταίος κάτοικος της γης. Η φύση μπροστά σε αυτή την αδυσώπητη μονομερή μάχη απαντά με πλήθος καταστροφών, όχι προς όλεθρο και αφανισμό της ανθρώπινης φύσης, αλλά προς συμμόρφωση και παραδειγματισμό, ώστε ο άνθρωπος να θυμηθεί τον πραγματικό σκοπό της ύπαρξής του και τον προσδιορισμό των αξιών και των ιδανικών, προκειμένου να επιτύχει την πραγμάτωση του καθ' ομοίωσιν, καθώς ο άνθρωπος δημιουργήθηκε από τον Θεό όχι για να σπείρει την καταστροφή, αλλά για

να φτάσει στη θέωση γενόμενος άγιος, όπως άγιος είναι ο Θεός, και τέλειος, όπως τέλειος είναι και ο πλάστης της φύσεως και των δημιουργημάτων της.

Το αντίδοτο σε κάθε μορφή παθογένειας της σύγχρονης εποχής, η οποία υπονομεύει τον άνθρωπο για τη δυνατότητα να αποκτήσει πνευματική πληρότητα και να προσεγγίσει τον Θεό διά των αρετών είναι η εγκράτεια. Η εγκράτεια συνιστά μία απαραίτητη στάσης ζωής, προκειμένου να αντιμετωπιστούν τα πολλαπλά προβλήματα κοινωνικής παθογένειας, τα οποία έχουν εμφανιστεί στη σύγχρονη εποχή, λόγω της συνεχούς τάσης των ανθρώπων να τείνουν προς την υπερβολή σε κάθε τομέα μη δυνάμενοι να διατηρήσουν την αυτοκυριαρχία τους και την ψυχοσυναισθηματική ισορροπία τους. Η εγκράτεια αποτελεί ηθική επιταγή για την άσκηση του αυτεξουσίου, ώστε ο άνθρωπος να θέσει μέτρο στις επιθυμίες και τις ορμές του.

Ο άνθρωπος καλλιεργώντας την αυτάρκεια θα έχει τη δυνατότητα να διακρίνει τις πραγματικές ανάγκες από τις επίπλαστες. Δεν χρειάζεται να αναζητά τα υλικά αγαθά με καταναλωτική βουλιμία, αλλά να διαφύγει αυτής της ατέρμονης θήρευσης, η οποία υπονομεύει την πνευματική καλλιέργεια και την εσωτερική γαλήνη. Η διατήρηση του μέτρου στον τρόπο ζωής και διαχείρισης των αγαθών καλεί τον άνθρωπο να αναθεωρήσει σχετικά με τη συνεχή συσσώρευση πλούτου, καθώς η αποστολή του δεν είναι η εξασφάλιση της άνεσης, της πολυτέλειας και της υποτιθέμενης ασφάλειας των καταναλωτικών, διαρκών και μη διαρκών, αγαθών, αλλά η σωτηρία της ψυχής με τη συνειδητοποίηση της αναγκαίας αγαπητικής σχέσης και αμφίδρομης επικοινωνίας με τον Θεό. Έτσι, ο άνθρωπος επικεντρώνεται στον πνευματικό βίο και όχι τον υλικό και δεν γίνεται ανδράποδο της ψηφιακής τεχνολογίας και της μαζικής άκριτης πληροφόρησης.

Η σύγχρονη ψηφιακή τεχνολογία, στην οποία εντάσσονται κατά κόρον τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, δημιουργεί έναν ιδιότυπο εθισμό, ο οποίος μόνο με την εφαρμογή της εγκράτειας δύναται να αντιμετωπιστεί και να επέλθει η τεχνολογία στην υπηρεσία του ανθρώπου και ο άνθρωπος να μη γίνεται υποχείριό της, λόγω της κατάχρησής της. Ο άνθρωπος οφείλει στον ίδιο να παύσει τις υπερβολές και να χρησιμοποιεί την τεχνολογία με σύνεση και σωφροσύνη, ώστε να μην είναι βλαπτική προς το πρόσωπό του. Οφείλει να περιορίζει τον χρόνο, τον οποίο αφιερώνει ενώπιον των οθονών, χωρίς ασφαλώς να φτάνει στην πλήρη αποχή και την ψηφιακή αναλγησία.

Σαφώς είναι ωφελιμότερη η άμεση επαφή και επικοινωνία με τον συνάνθρωπο, καθώς, κατά αυτόν τον τρόπο, αποκαθίστανται οι ανθρώπινες σχέσεις. Ο άνθρωπος δεν αγωνίζεται για τη διατήρηση της ωραιοποιημένης πραγματικότητας, την οποία έχει κατασκευάσει, ούτε για την εξιδανικευμένη εικόνα, την οποία έχει δημιουργήσει για τον εαυτό του, αλλά αποδέχεται τον εαυτό του και ασκούμενος στην εγκράτεια με τη χάρη του Θεού αναγνωρίζει τα λάθη του παρελθόντος. Κυριαρχώντας στις παράλογες επιθυμίες περιορίζει τον εθισμό στα σύγχρονα τεχνολογικά προϊόντα και επιλέγει τη συνετή χρήση τους, ώστε να μην παρασύρεται στον άκρατο ηδονισμό, τον οποίο του προσφέρει ο σύγχρονος τρόπος ζωής.

Η απαλλαγή από τα πάθη της ψυχής και η θεραπεία της καρδιάς επέρχεται διά της συνειδητοποίησης της ύπαρξής τους και της περιστολής τους, μέσω της ασκήσεως της εγκράτειας. Με τον περίλαμπρο καρπό του Παναγίου Πνεύματος ο άνθρωπος κατορθώνει να αποφύγει την υποδούλωσή του, έστω και στιγμιαία σε απολαύσεις, καθώς μετριάζει την επιρροή των παθών και των πονηρών λογισμών και αντιδιαστέλλεται στον ηδονιστικό τρόπο ζωής. Με την εγκράτεια είναι κυρίαρχος του εαυτού του και επιλέγει τη μεσότητα, η οποία του διασφαλίζει την ανεξάρτηση από τα πάθη και τις παράλογες και ανήθικες ηδονές. Σπεύδει προς την πνευματική ολοκλήρωση και αποδεσμευόμενος από την αρχική επιθυμία, πλουτίζει σε αρετές, καθώς με την εγκράτεια, η οποία είναι το θεμέλιο της πνευματικής ανέλιξης και προόδου, καθορά τον πλησίον ως εικόνα Θεού και όχι ως αντικείμενο προς εκμετάλλευση και σκεύος ηδονής, όπως βλέπει και τη φύση, την οποία καπηλεύεται και καρπώνεται τους πόρους της ανεξέλεγκτα.

Η εγκράτεια αποτελεί απάντηση και στην οικολογική καταστροφή. Ο άνθρωπος αντιλαμβάνεται ότι η απεριόριστη ανάπτυξη και η εξάντληση των φυσικών πόρων επέφερε με γοργούς ρυθμούς την καταστροφή του. Με την αυτάρκεια και τη συνετή χρήση όσων του παρέχονται από τη φύση επιτρέπει την αειφόρο διαβίωση και δύναται να μειωθεί η οικολογική κρίση, η οποία έχει επέλθει λόγω της αλόγιστης χρήσης της γης, των υδάτινων και υπόγειων πόρων. Ο εγκρατής ανακτά τη θέση του ως ιερέα της κτίσεως και αντιλαμβάνεται το χρέος του ενώπιον του Θεού και των συνανθρώπων του και παραιτείται της αδύναμης φύσης του, η οποία τον καταδικάζει σε αιώνια απομάκρυνση από τον Πλάστη του. Ο εγκρατευόμενος χαίρεται με τα δώρα του Θεού και αγκαλιάζει τη φύση, η οποία του προσφέρει όσα χρειάζεται, όχι μόνο για την

επιβίωση και τη διαβίωσή του, αλλά και για την ποιότητα ζωής του, διαπνεόμενης από γαλήνη και ειρήνη.

6.Συμπεράσματα

Επομένως, η εγκράτεια αποτέλεσε και αποτελεί κορυφαία αρετή τόσο για την αρχαία ελληνική φιλοσοφία όσο και για την Ορθόδοξη θεολογία θέτοντας τα θεμέλια για έναν συνετό βίο, διαπνεόμενο από πνευματικότητα και πληρότητα. Η εγκράτεια σε κάθε έκφανση της ανθρώπινης ζωής συνόδευσε το αρεταϊκό σύστημα κάθε φιλοσοφικής θεωρίας, καθώς χωρίς την ύπαρξή της δεν ήταν δυνατή ούτε η ανδρεία του Ομήρου ούτε η δικαιοσύνη του Ησιόδου, η ευσέβεια των Ορφικών, η διδακτική αρετή του Σωκράτη, η σωφροσύνη του Πλάτωνα, η μεσότητα του Αριστοτέλη, η ευδαιμονία του Επίκουρου, η ολιγάρκεια των Κυνικών, ο έλλογος βίος των Στωικών, η αταραξία των Σκεπτικών και η θέαση του Ενός των Νεοπλατωνικών. Η εγκράτεια αναδεικνύεται μέσα στον κόσμο, καθώς ως αρετή δύναται να ενυπάρχει σε κάθε άνθρωπο. Λειτουργεί όχι ως ηθική απαγόρευση, αλλά ως πράξη ελευθερίας, καθώς αποτελεί την πρώτη εντολή του Θεού και δρα ως αναστολή για τον άνθρωπο. Ακολουθώντας, ολοκληρώνεται μέσα από τα θεόπνευστα βιβλία της Αγίας Γραφής και διά των φωτισμένων έργων των Πατέρων της Ορθόδοξης Εκκλησίας ανά τους αιώνες έως και τη σύγχρονη εποχή, μιας και ο Θεός είναι πάντα δίπλα στο πλάσμα Του και δεν παύει να τον αναπαύει, στέλνοντας όχι μισθωτούς, αλλά φίλους Χριστού, οι οποίοι και αυτοί με τη σειρά τους αναδεικνύονται πρόθυμοι να θυσιαστούν για το ποίμνιο.

Στην Ορθόδοξη θεολογία, η νηστεία και η εγκράτεια παρουσιάζονται από τα θεόπνευστα βιβλία αλληλένδετα συνυφασμένες. Η νηστεία δεν αποτελεί απλώς τυπική αποχή από συγκεκριμένες τροφές, αλλά πνευματική άσκηση, η οποία προετοιμάζει τον άνθρωπο για τη σταδιακή απελευθέρωσή του από τα πάθη. Η νηστεία θεωρείται από τους Πατέρες της Εκκλησίας αρωγός στη χαλιναγώγηση των επιθυμιών και συνιστά προπαρασκευαστικό στάδιο για την καλλιέργεια της εγκράτειας, η οποία επεκτείνεται σε όλες τις αισθήσεις και σε κάθε πτυχή του ανθρώπινου βίου. Η διαδικασία περιστολής των διατροφικών επιλογών συνδέεται άρρηκτα με την πνευματική κατάσταση, καθώς η εγκράτεια στις τροφές αποσκοπεί στον έλεγχο του εγωκεντρικού θελήματος, χωρίς να απαξιώνει τα προϊόντα, τα προσφερόμενα από τον Θεό για την καθημερινή επιβίωσή του, αλλά να προσβλέπει στη συνεχή αποκοπή των παθών, από τα οποία καταδυναστεύεται, προκειμένου να βιώνει τον φωτισμό και την αγαπητική κοινωνία με τον Θεό, με τη συνεχή ένωση μαζί Του διά της Θείας Ευχαριστίας. Δεν νοείται νηστεία χωρίς την παράλληλη εγκράτεια από την οργή, την κατάκριση και τον

εγωισμό. Τελικός σκοπός αυτής της σύνδεσης είναι η κάθαρση της καρδιάς και η ενδυνάμωση της βούλησης, ώστε ο άνθρωπος να καθίσταται δεκτικός της Θείας χάρις. Έτσι, η νηστεία και η εγκράτεια αναδεικνύονται στην ορθόδοξη στάση ζωής, διά της οποίας καταργούνται οι φαύλες επιθυμίες και οι ανήθικοι λογισμοί, με αποτέλεσμα να επαναφέρεται η αρμονία μεταξύ σώματος και πνεύματος και να αποκαθίσταται η σχέση του έλλογου δημιουργήματος με τον Δημιουργό του.

Η εγκράτεια ενισχύει όλες τις αρετές, μιας και με την κυριαρχία του νου επί των παθών καλλιεργείται η ταπείνωση, η διάκριση και η αγάπη, τα οποία αποτελούν αντίμετρο της υπερηφάνειας. Ο θρίαμβος του Θείου λόγου επί των αλόγιστων επιθυμιών φανερώνει την απελευθέρωση του ανθρώπου από τη δουλεία του εχθρού και η βαρύτητα της έννοιας μετατοπίζεται σχετικά με τη δυνατότητα απόκτησης της αρετής από το κέντρο των ελευθεριών των αρχαίων φιλοσόφων στην αγαπητική σχέση, η οποία ενδυναμώνει και εμπλουτίζει τον ψυχοπνευματικό κόσμο του πιστού και καθαίρει την καρδιά του, ώστε να ευαρεστείται ο Θεός και να χαίρεται ο συνάνθρωπος. Ο άνθρωπος διατηρεί τον αξιοπρεπή χαρακτήρα του και με την εγκράτεια δεν ενδίδει στις παρορμήσεις, αλλά επιλέγει με γνώμονα την απόθεση της ψυχής του στην αγκαλιά του αϊδίου Θεού. Έτσι, η εγκράτεια προβάλλεται ως το αντίδοτο σε κάθε φαινόμενο παθογένειας της σύγχρονης εποχής και συμβάλλει στην αναίρεση της πεπτωκυίας φύσης του ανθρώπου και στη δημιουργία προσωπικοτήτων, οι οποίες διαπνέονται από αγάπη προς τον Δημιουργό τους και έρχονται σε σύγκρουση με τη φύση τους, επιθυμώντας την επάνοδο της ψυχής στο πρότερο κάλλος της και την αποκατάσταση της σχέσης τους με τον Τριαδικό Θεό. Γένοιτο.

7. Συντομογραφίες.

Α΄ Βασ.: Α΄ Βασιλειών.

Α΄ Κορ.: Α΄ προς Κορινθίους.

Αρ.: Αριθμοί.

Β΄ Βασ.: Β΄ Βασιλειών.

Β΄ Κορ.: Β΄ προς Κορινθίους.

Γ΄ Βασ.: Γ΄ Βασιλειών.

Γαλ.: Γαλάτας.

Γεν.: Γένεσις.

Δ΄ Βασ.: Δ΄ Βασιλειών.

Δν.: Δανιήλ.

εκδ. : εκδόσεις.

Εξ.: Έξοδος.

Εσθ.: Εσθήρ.

ηλ. εκδ. : ηλεκτρονικές εκδόσεις.

Ησ.: Ησαΐας.

Ιωα.: Ιωάννης.

Ιω.: Ιωνάς.

Κολ.: Κολασσαείς.

Κρτ.: Κριταί.

Λκ.: Λουκάς.

Λτ.: Λευιτικόν.

μ.Χ. : μετά Χριστόν.

Μκ.: Μάρκος.

Μτ.: Ματθαίος.

μτφ.: μετάφραση.

π.: πρωτοπρεσβύτερος.

π.Χ.: προ Χριστού.

Παρ.: Παράγραφος.

Πρμ.: Παροιμίες.

Ρωμ.: Ρωμαίους.

Σρ.: Σειράχ.

σσ. : σελίδες.

στίχ.: στίχοι.

Τίτ.: Τίτον.

Ψλ.: Ψαλμοί.

8. Βιβλιογραφία.

A. Πηγές.

Άγιος Βασίλειος Καισαρείας, «Λόγος Α΄ περί νηστείας», Migne J.P., PG 31, Παρίσι 1885.

Άγιος Βασίλειος Καισαρείας, «Λόγος Β΄ περί νηστείας», Migne J.P., PG 31, Παρίσι 1885.

Άγιος Βασίλειος Καισαρείας, «Όμιλία εις τοὺς πλουτοῦντας», Migne J.P., PG 31, Παρίσι 1885.

Άγιος Βασίλειος Καισαρείας, «Περὶ ἐγκρατείας», Migne J.P., PG 31, Παρίσι 1885.

Άγιος Γρηγόριος Ναζιανζηνός, «Λόγος μ΄ εἰς τὸ Ἅγιον Βάπτισμα», Migne J.P., PG 36, Παρίσι 1886.

Άγιος Γρηγόριος Ναζιανζηνός, «Λόγος με΄ εἰς τὸ Πάσχα», Migne J.P., PG 36, Παρίσι 1886.

Άγιος Γρηγόριος Ναζιανζηνός, «Περὶ δόγματος καὶ καταστάσεως τῶν ἐπισκόπων», Migne J.P., PG 36, Παρίσι 1886.

Άγιος Γρηγόριος Νύσσης, «Λόγος Α΄ εἰς τοὺς Μακαρισμούς», Migne J.P., PG 44, Παρίσι 1858.

Άγιος Γρηγόριος Νύσσης, «Λόγος εἰς τὴν προσευχήν», Migne J.P., PG 44, Παρίσι 1858.

Άγιος Γρηγόριος Νύσσης, «Περὶ Παρθενίας.», Migne J.P., PG 46, Παρίσι 1858.

Άγιος Γρηγόριος Νύσσης, «Περὶ Φιλοπτωχίας καὶ εὐποιίας», Migne J.P., PG 46, Παρίσι 1858.

Άγιος Γρηγόριος Νύσσης, «Περὶ Φιλοπτωχίας», Migne J.P., PG 46, Παρίσι 1858.

Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς, «Όμιλία Ζ΄ Περὶ νηστείας», Migne J.P., PG 151, Παρίσι 1865

Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς, «Όμιλία ΝΓ΄, Εἰς τὴν πρὸς τὰ Ἅγια τῶν Ἀγίων εἴσοδον τῆς Πανυπεραγίου Δεσποίνης ἡμῶν Θεοτόκου καὶ Ἀειπαρθένου Μαρίας».

Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς, «Όμιλία ΣΤ΄ Προτρεπτική πρὸς τὴν νηστείαν», Migne J.P., PG 151, Παρίσι 1865.

Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος, «Εἰς τοὺς ἀνδριάντας Β΄», Migne J.P., PG 49, Παρίσι 1859.

Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος, «Περὶ νηστείας καὶ ἐλεημοσύνης», Migne J.P., PG 48, Παρίσι 1859.

Άγιος Ιωάννης Χρυσόστομος, «Περὶ νηστείας, Λόγος Ε΄», Migne J.P., PG 49, Παρίσι 1859.

Άγιος Μάξιμος ο Ομολογητής, «Ἔτερα κεφάλαια τοῦ Ὁσίου πατρὸς ἡμῶν Μαξίμου ἠθικὰ καὶ ψυχωφελῆ», Migne J.P., PG 90, Παρίσι 1865.

Άγιος Νεκτάριος Πενταπόλεως, «Γινῶθι σαυτόν».

Άγιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος, «Λόγος ΙΑ: Περὶ νηστείας», Migne J.P., PG 120, Παρίσι 1884.

Άγιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος, «Περὶ τῆς τοῦ Χριστοῦ Ἀναστάσεως», Migne J.P., PG 120, Παρίσι 1884.

Απόστολος Παῦλος, «Α΄ πρὸς Κορινθίους», Τρεμπέλας Παναγιώτης, Καινὴ Διαθήκη, εκδ. Αδελφότης θεολόγων Ὁ Σωτήρ, Αθήνα 1993.

Απόστολος Παῦλος, «Β΄ πρὸς Κορινθίους», Τρεμπέλας Παναγιώτης, Καινὴ Διαθήκη, εκδ. Αδελφότης θεολόγων Ὁ Σωτήρ, Αθήνα 1993.

Απόστολος Παῦλος, «Πρὸς Γαλάτας», Τρεμπέλας Παναγιώτης, Καινὴ Διαθήκη, εκδ. Αδελφότης θεολόγων Ὁ Σωτήρ, Αθήνα 1993.

Απόστολος Παῦλος, «Πρὸς Κολασσαεῖς». Τρεμπέλας Παναγιώτης, Καινὴ Διαθήκη, εκδ. Αδελφότης θεολόγων Ὁ Σωτήρ, Αθήνα 1993.

Απόστολος Παῦλος, «Πρὸς Ρωμαίους», Τρεμπέλας Παναγιώτης, Καινὴ Διαθήκη, εκδ. Αδελφότης θεολόγων Ὁ Σωτήρ, Αθήνα 1993.

Απόστολος Παῦλος, «Πρὸς Τίτον», Τρεμπέλας Παναγιώτης, Καινὴ Διαθήκη, εκδ. Αδελφότης θεολόγων Ὁ Σωτήρ, Αθήνα 1993.

Αριστοτέλης, «Ἠθικὰ Εὐδήμια», Solomon J., Oxford University Press, τόμος 9, 1966.

- Αριστοτέλης, «Ηθικά Νικομάχεια», Bywater L., Oxford University Press, 1970.
- Επίκουρος, «Επιστολή προς Μενοικέα», Ericuro, Opere, Editore Einardi, Torino, 1967.
- Ευαγγελιστής Ιωάννης, «Κατά Ιωάννην Εὐαγγέλιον», Τρεμπέλας Παναγιώτης, Καινή Διαθήκη, εκδ. Αδελφότης θεολόγων 'Ο Σωτήρ', Αθήνα 1993.
- Ευαγγελιστής Λουκάς, «Κατά Λουκάν Εὐαγγέλιον», Τρεμπέλας Παναγιώτης, Καινή Διαθήκη, εκδ. Αδελφότης θεολόγων 'Ο Σωτήρ', Αθήνα 1993.
- Ευαγγελιστής Μάρκος, «Κατά Μάρκον Εὐαγγέλιον», Τρεμπέλας Παναγιώτης, Καινή Διαθήκη, εκδ. Αδελφότης θεολόγων 'Ο Σωτήρ', Αθήνα 1993.
- Ευαγγελιστής Ματθαίος. «Κατά Ματθαίον Εὐαγγέλιον», Τρεμπέλας Παναγιώτης, Καινή Διαθήκη, εκδ. Αδελφότης θεολόγων 'Ο Σωτήρ', Αθήνα 1993.
- Ησίοδος, «Εργα και Ημέραι», Merkelbach R., West M.L., Oxford University Press, 1970.
- Ξενοφών, «Απομνημονεύματα», Marchant E.C., Oxford University Press, Τόμος 2^{ος}, 1958.
- Όμηρος, «Ιλιάδα», Monro D., Allen T., Oxford University Press, Τόμος 1^{ος}-2^{ος}, 1976.
- Όμηρος, «Οδύσσεια», Allen T., Oxford University Press, Τόμος 3^{ος}-4^{ος}, 1976.
- Παλαιά Διαθήκη – «Α΄ Βασιλειῶν», αρχιμ. Ιωήλ Γιαννακόπουλος, τόμος 8^{ος}, εκδ. Λυδία, Θεσσαλονίκη 1986.
- Παλαιά Διαθήκη - «Άριθμοί», αρχιμ. Ιωήλ Γιαννακόπουλος, τόμος 4^{ος}, εκδ. Λυδία, Θεσσαλονίκη 1986.
- Παλαιά Διαθήκη - «Β΄ Βασιλειῶν», αρχιμ. Ιωήλ Γιαννακόπουλος, τόμος 9^{ος}, εκδ. Λυδία, Θεσσαλονίκη 1986.
- Παλαιά Διαθήκη - «Γ΄ Βασιλειῶν», αρχιμ. Ιωήλ Γιαννακόπουλος, τόμος 10^{ος}, εκδ. Λυδία, Θεσσαλονίκη 1986.
- Παλαιά Διαθήκη - «Γένεσις», αρχιμ. Ιωήλ Γιαννακόπουλος, τόμος 1^{ος}, εκδ. Λυδία, Θεσσαλονίκη, 1986.
- Παλαιά Διαθήκη - «Δ΄ Βασιλειῶν», αρχιμ. Ιωήλ Γιαννακόπουλος, τόμος 11^{ος}, εκδ. Λυδία, Θεσσαλονίκη 1986.

Παλαιά Διαθήκη - «Δανιήλ», αρχιμ. Ιωήλ Γιαννακόπουλος, τόμος 21^{ος}, εκδ. Λυδία, Θεσσαλονίκη 1986.

Παλαιά Διαθήκη - «Έξοδος», αρχιμ. Ιωήλ Γιαννακόπουλος, τόμος 2^{ος}, εκδ. Λυδία, Θεσσαλονίκη 1986.

Παλαιά Διαθήκη - «Έσθήρ», αρχιμ. Ιωήλ Γιαννακόπουλος, τόμος 15^{ος}, εκδ. Λυδία, Θεσσαλονίκη 1986.

Παλαιά Διαθήκη - «Ήσαΐας», αρχιμ. Ιωήλ Γιαννακόπουλος, τόμος 6^{ος}, εκδ. Λυδία, Θεσσαλονίκη 1986.

Παλαιά Διαθήκη - «Ίωνᾶς», αρχιμ. Ιωήλ Γιαννακόπουλος, τόμος 22^{ος}, εκδ. Λυδία, Θεσσαλονίκη 1986.

Παλαιά Διαθήκη - «Κριταί», αρχιμ. Ιωήλ Γιαννακόπουλος, τόμος 4^{ος}, εκδ. Λυδία, Θεσσαλονίκη 1986.

Παλαιά Διαθήκη - «Λευιτικόν», αρχιμ. Ιωήλ Γιαννακόπουλος, τόμος 3^{ος}, εκδ. Λυδία, Θεσσαλονίκη 1986.

Παλαιά Διαθήκη - «Παροιμίες», αρχιμ. Ιωήλ Γιαννακόπουλος, εκδ. Λυδία, Θεσσαλονίκη 1986.

Παλαιά Διαθήκη - «Σοφία Σειράχ», αρχιμ. Ιωήλ Γιαννακόπουλος, τόμος 26^{ος}, εκδ. Λυδία, Θεσσαλονίκη 1986.

Παλαιά Διαθήκη - «Ψαλμοί», αρχιμ. Ιωήλ Γιαννακόπουλος, τόμος 23^{ος}, εκδ. Λυδία, Θεσσαλονίκη 1986.

Πλάτων, «Πολιτεία», Burnet Ioannes, Oxford University Press, Τόμος 4^{ος}, 1968.

Πλάτων, «Φαίδων», Burnet Ioannes, Oxford University Press, Τόμος 1^{ος}, 1967.

Πλάτων, «Χαρμίδης», Burnet Ioannes, Oxford University Press, Τόμος 3^{ος}, 1962.

Πλάτωνας, «Πρωταγόρας», Burnet Ioannes, Oxford University Press, Τόμος 3^{ος}, 1962.

Πλωτίνος, «Εννεάδες», Henry Paul, Shewyzer Hans-Rudolf, Oxford University Press, Τόμος 1^{ος}, 1964.

Β. Δευτερεύουσα Βιβλιογραφία.

Jean Claude Larchet, «Η θεραπευτική των πνευματικών νοσημάτων», τόμος Β΄, εκδ. Αποστολική Διακονία, Παρίσι 2000.

Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς, «Άπαντα τα έργα: Ομιλίες(Α΄-Κ΄), Ομιλία ΣΤ΄ Προτρεπτική προς τη νηστεία», μτφ. Χρήστου Παναγιώτης, εκδ. «Γρηγόριος ο Παλαμάς», 1985.

Άγιος Νεκτάριος Πενταπόλεως, «Γνῶθι σαυτόν», εκδ. Άθως, 2011.

Γλυκοφρύδη Αναστασία, Σακελλίου Χριστίνα, Λεοντσίνη Ελένη, «Ανθολόγιο Φιλοσοφικών κειμένων», εκδ. Ινστιτούτο τεχνολογίας υπολογιστών και εκδόσεων «Διόφαντος», Πάτρα 2007-2013.

Δημητράκος Δημήτριος, «Νέον Ορθογραφικόν Ερμηνευτικόν Λεξικόν», εκδ. Χρ. Γιοβάνης, 1970.

Έλληνες Πατέρες της Εκκλησίας, Γρηγόριος Νύσσης έργα, τόμος 9, εκδ. Γρηγόριος ο Παλαμάς, 1990.

Εμμανουηλίδης Παναγιώτης, «Τα Ηθικά Νικομάχεια και τα Πολιτικά του Αριστοτέλη», εκδ. Μεταίχμιο, Αθήνα 2004.

Ευθυμιάδης Ευθύμιος, «Η σχέση ηδονής και ηθικής στη φιλοσοφία του Επίκουρου και η αταραξία», Θεσσαλονίκη 2012.

Θεοδωρακόπουλος Ι.Ν., Μέγας Γ., Τζανετάτος Θ., «Εγκυκλοπαίδεια Γιοβάνη», εκδ. Χρήστος Γιοβάνης, 1982.

Θεοδωρίδης Χ., «Επίκουρος η αληθινή όψη του αρχαίου κόσμου», εκδ. του κήπου, Αθήνα 1966.

Κούτρας Δημήτρης, «Η πρακτική φιλοσοφία του Αριστοτέλους», τόμος Α΄. Ηθική, Αθήνα 1995.

Κρημίζη Αρχοντία, «Το κατ' αρετήν ζην και το ιδεώδες του σοφού στους Στωικούς», Αθήνα 2020.

Κωστελένου Δ., Μαστρογιαννοπούλου Μ., «Μυθολογικό και Ομηρικό Λεξικό», Α τόμος, εκδ. Σύγχρονη Διδακτική, Αθήνα.

- Λέκκας Ευάγγελος, «Άγιος Νεκτάριος ο Θαυματουργός», εκδ. Σαΐτη, Αθήνα.
- Λιολίτσα Σοφία, «Ανθρωπολογικές συνιστώσες της αρετής στη Σοφία του Πλάτωνος», Ιωάννινα, 2025.
- Μαντζαρίδης Γεώργιος, «Παλαμικά» εκδ. Πουρνάρα, Θεσσαλονίκη 1983,
- Μεσσάρη Μαρίνα, «Οι επιδράσεις του Πλωτίνου στους χριστιανούς Πατέρες», Αθήνα 2017.
- Μητρόπουλος Γεώργιος, Μπαβέλη Γεωργία, «Η αρετή είναι γνώση: Από τον Σωκράτη στους netizens», πρακτικά του ελληνικού ινστιτούτου εφαρμοσμένης παιδαγωγικής και εκπαίδευσης, 8^ο Πανελλήνιο Συνέδριο, 18-19 Σεπτεμβρίου 2016.
- Μπαγιόνας Αύγουστος, «Ιστορία της αρχαίας ελληνικής ηθικής από τους προσωκρατικούς ως την αρχαία ακαδημία», Θεσσαλονίκη 1974.
- Παπαθανασίου Αχιλλέας, «Αρχαία ελληνικά 2», εκδ. Μεταίχμιο, Αθήνα 2019.
- Πελεγρίνης Θεοδόσιος, «Οι πέντε εποχές της φιλοσοφίας», εκδ. Ελληνικά γράμματα, Αθήνα 1998.
- Σπανάκου Ζωή, Πανούσης Ιωάννης, «Ομηρικά Έπη: Ιλιάδα, μτφ. Πολυλάς Ιάκωβος, Ινστιτούτο Τεχνολογίας, Υπολογιστών και εκδόσεων «Διόφαντος», ανάδοχος συγγραφής Ελληνικά Γράμματα, 2007-2013.
- Στέφος Αναστάσιος, Στεργιούλης Εμμανουήλ, Χαριτίδου Γεωργία, «Ιστορία της αρχαίας ελληνικής γραμματείας», Ινστιτούτο Τεχνολογίας, Υπολογιστών και εκδόσεων «Διόφαντος», ανάδοχος συγγραφής Ελληνικά Γράμματα, 2007-2013.
- Τζιμπίλη Στεργιανή, «Η φρόνηση και η σχέση της με την ευδαιμονία κατά την αριστοτελική ηθική», Θεσσαλονίκη 2010.
- Τρεμπέλα Παναγιώτου «Η Καινή Διαθήκη μετά συντόμου ερμηνείας», Αδελφότης θεολόγων Ο Σωτήρ, Αθήνα 1993.

Γ. Διαδικτυακή βιβλιογραφία.

<http://asiaminor.ehw.gr>, Δημητριάδου Δάφνη, Αναγνώστου Ευαγγελία, «Ορφική λατρεία», Εγκυκλοπαίδεια Μείζονος Ελληνισμού, Μ. Ασία 2003.

<http://users.uoa.gr>, Μέγας Βασίλειος, «Λόγος Α΄ για τη νηστεία»,

<https://24grammata.com>, Καραγκούνης Θάνος, «Θεωρία, χώρος, πολιτισμός», ηλ. εκδ. 24grammata.com.

<https://2lyk-pefkis.att.sch.gr>, Βασιόπουλος Δημήτριος, «Αριστοτέλης vs Πλάτωνα, δύο μεγάλα πνεύματα αναμετρώνται».

<https://antifono.gr>, Κελεσίδου Άννα, «Παιδεία της αρετής, αρετή της παιδείας, η πρόταση του Πλάτωνος», (Πλάτων, «Χαρμίδης», 154b-157).

<https://apostoliki-diakonia.gr>, Συμεών μητροπολίτου Νέα Σμύρνης, «Στο κατώφλι της Μεγάλης Τεσσαρακοστής», εκδ. Αποστολική Διακονία, Αθήνα 2000.

<https://aristotelistes.cti.gr>, Κόντος Παύλος, «Λεξικό εννοιών, έργων, ονομάτων».

<https://biblicalstudies.blogspot.com>, Τσαλαμπούνη Αικατερίνη, «Η νηστεία», 21/02/2015.

<https://blogs.sch.gr>, Μπετσάκος Βασίλειος, «Αριστοτελική ηθική», Φιλολόγος, Δεκ. 2016

<https://boeotia.ehw.gr>, Φέρλα Κλεοπάτρα, «ΗΣΙΟΔΟΣ», 06/09/2011.

<https://ekivolos.gr>, Suber Peter, «Εισαγωγή στον αρχαίο Σκεπτικισμό».

<https://ekivolos.gr>, Πελεγρίνης Θεοδόσιος, «Η γνώση κι ο Σκεπτικισμός», απόσπασμα από το βιβλίο, «Φιλοσοφία και αμφισβήτηση: Για τον Θεό, τη γυναίκα και την ηθική πράξη», εκδ. Ελληνικά Γράμματα.

<https://ekivolos.gr>, Φέλιου Γεωργία, «Ο Αρχαίος Σκεπτικισμός».

<https://gr.pravoslavie.ru>, «Άγιος Μάξιμος ο Ομολογητής. Ένας πολυγραφότατος θεολόγος και φλογερός υπέρμαχος της Ορθοδοξίας».

<https://hellenictheology.gr>, Ντίμου Μελιρύτη-Σεμέλη, «Η αρετή και οι ιδιότητές της», 24/09/2016.

<https://immorfou.org.cy>, Άγιος Γρηγόριος Νύσσης, «Λόγος εις τὴν προσευχήν».

<https://katanixi.gr>, Λιναρδάκη Ελένη, «Προτροπές του Ιερού Χρυσόστομου για εγκράτεια και σύνεση στη νεανική και στη γεροντική ηλικία για έναν τιμημένο και ψυχοσωτήριο γάμο», 07/12/2024.

<https://medium.com>, Peart Leighton, “Cynic philosophy: An introduction”, 08/06/2018.

<https://nehemiaswall.com>, Γκόρντον Νεέμια, «Γιόμ-Κιπούρ- Η ημέρα της εξιλέωσης», 02/10/2022.

<https://neotita.gr>, «Ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος για τον γάμο και την οικογένεια», 07/02/2015.

<https://oodegr.com>, «Λόγος Β΄ για τη νηστεία - Προφητικό πρόσταγμα και προτροπές του Μεγάλου Βασιλείου», απόδοση: Αθανασόπουλος Δημήτριος, εκδ. Νεκτάριος Παναγόπουλος.

<https://orthodoxia.info>, Καραβιδόπουλος Ιωάννης, «Η αληθινή νηστεία», 29/02/2020.

<https://plato.stanford.edu>.

<https://rassias.gr>, Ρασσιάς Βλάσιος, «Η περιπέτεια μιας αρετής: από τη λογική εγκράτεια των Ελλήνων στη χριστιανική άρνηση της χαράς».

<https://saintandrewgoc.org>, “The value of fasting according to St John Chrysostom”.

<https://skepseis.us>, “St Symeon on fasting”, 27/10/2022.

<https://static.eudoxus.gr>, Ακριβούλης Δημήτριος, «Εισαγωγή στη μετασωκρατική φιλοσοφία της Ευρώπης, σσ. 37-38.

<https://users.uoa.gr>, «Ζ΄ Η εγκράτεια».

<https://users.uoa.gr>, Άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος, «Λόγος με΄ εις τὸ Πάσχα», μτφ. Π. Γεώργιος Δορμπαράκης, εκ του βιβλίου «Μιλάει ο Άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος», εκδ. Αποστολική Διακονία της Εκκλησίας της Ελλάδος, Αθήνα 1991, παρ. 28.

<https://www.academia.gr>, Κωνσταντινίδη Ντένη, «Η εγκυκλοπαίδεια του Πλάτωνα- Πλατωνική ηθική», <https://www.pemptousia.gr>, Κουτσός Μιχαήλ, «Η αρετή κατά Πλάτωνα, Αριστοτέλη και Άγιο Μάξιμο», 21/04/2023.

<https://www.academia.gr>, Κωνσταντινίδη Ντένη, «Η εγκυκλοπαίδεια του Πλάτωνα- Η ιδέα του αγαθού».

<https://www.academia.gr>, Κωνσταντινίδη Ντένη, «Η εγκυκλοπαίδεια του Πλάτωνα- Η δικαιοσύνη στον Πλάτωνα».

<https://www.academia.gr>, Κωνσταντινίδη Ντένη, «Η εγκυκλοπαίδεια του Πλάτωνα- Η ιδέα του αγαθού».

<https://www.ekivolos.gr>, Easterling P.E., Knox B.M.W., «Ιστορία της αρχαίας ελληνικής λογοτεχνίας- Ησίοδος».

<https://www.ekivolos.gr>, Osborn Robin, «Η γένεση της Ελλάδας 1200-379 π.Χ. – Ο κόσμος του Ησίοδου και του Ομήρου».

<https://www.ekivolos.gr>, Terence Irwin, «Όμηρος».

<https://www.ekivolos.gr>, Γιαννικοπούλου Α., «Η εκπαίδευση στην κλασική και την προκλασική αρχαιότητα».

<https://www.ekivolos.gr>, Ρασσιάς Βλάσιος, «Θύραθεν Φιλοσοφικό Λεξικό», «Περί αρετής στην αρχαία Ελλάδα».

<https://www.ekivolos.gr>, Taylor C., «Η σωκρατική ηθική»

<https://www.ekivolos.gr>, Αλιάδης Κωνσταντίνος, «Πλατωνική και αριστοτελική έννοια της αρετής».

<https://www.ekivolos.gr>, Δραγώνα - Μονάχου Μυρτώ, «Η ηθική του Σωκράτη»

<https://www.ekivolos.gr>, Νικηταρά Χριστίνα, «Η παιδαγωγική αξία της αριστοτελικής φρόνησης».

<https://www.ekivolos.gr>, Σακελλαρίου Δημήτρης, «Η έννοια της αρετής στον Σωκράτη».

<https://www.esos.gr>, Παπατσίρος Απόστολος, «Η αρετή της αριστείας», 12/10/2020.

<https://www.evprattein.gr>, Βερβέρη Ηρώ, «Κυνικοί φιλόσοφοι».

<https://www.evprattein.gr>, Φούρναρη Ειρήνη, «Εὖ πράττειν».

<https://www.filosofikilithos.gr>, Κόλλιας Χαράλαμπος, «Βασικές διδασκαλίες του Πλωτίνου».

<https://www.greek-language.gr>, Κακριδής Φάνης, «Το διδακτικό έπος-Ησίοδος».

<https://www.greek-language.gr>, Μαρωνίτη Δ.Ν., Πόλκα Λ., «Αιδώ, ύβρις, νέμεσις».

<https://www.greek-language.gr>, Μαρωνίτη Δ.Ν., Πόλκα Λ., «Αρχαϊκή επική ποίηση: από την Ιλιάδα στην Οδύσσεια, η αρετή».

<https://www.greek-language.gr>, Μαρωνίτης Δ.Ν., Πόλκας Λ., Τουλούμης Κ., «Έργα και Ημέραι, δομή και θέματα».

<https://www.greek-language.gr>, Ξενοφών, «Απομνημονεύματα», 1.5.1-1.5.6.

<https://www.greek-language.gr>, Όμηρος, «Ιλιάδα», Ραψωδία Ζ, στίχ. 208.

<https://www.greek-language.gr>, Πλάτωνας, «Πρωταγόρας» 345 α.

<https://www.greek-language.gr>, Πόλκα Λ., «Η άτη».

<https://www.imlemesou.org>, Αλεξάνδρου Σάββας, «Η αρετή της νηστείας στην Ορθόδοξη πατερική γραμματεία».

<https://www.language.gr>, Αριστοτέλης, «Ηθικά Νικομάχεια», 1145a.

<https://www.language.gr>, Πλάτων, «Φαίδων», 107c-108c.

<https://www.lecturesbureau.gr>, Μαριδάκη Δέσποινα, «Η σκέψη του Αριστοτέλη για τις κακές, ανήθικες επιλογές».

<https://www.mertino.gr>, Καράλης Ταξιάρχης, «Ο Ορφισμός, η αρχαία ελληνική πνευματική θρησκεία».

<https://www.nea-acrooli-athens.gr>, «Η θεωρία της αιχμάλωτης ψυχής στον Ορφισμό», 08/10/2018.

<https://www.oodegr.com>, Φλωρόφσκυ Γεώργιος, «Η μοναστική διδασκαλία και η διδασκαλία περί έργων στις επιστολές του Παύλου», 28/05/2008.

<https://www.oodegr.com>, «Άγιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος», πηγή: Άγιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος, «Περί της του Χριστού Αναστάσεως», 01/10/2009.

<https://www.oodegr.com>, Βλάχος Ιερόθεος μητροπολίτης Ναυπάκτου και Αγίου Βλασίου, «Η Ορθόδοξη νηπτική θεολογία της Εκκλησίας ως μέθοδος θεραπείας», 26/06/2006.

<https://www.oodegr.com>, Δεσπότης Σωτήριος, Ατματζίδης Χαράλαμπος, «Οι επιστολές του Αποστόλου Παύλου, αναμφισβήτητες και αμφισβητούμενες», 27/02/2021.

<https://www.orp.gr>, Άγιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος, «Λόγος ΙΑ: Περί νηστείας», 03/03/2025 (Από το βιβλίο “Έργα”, εκδ. Περιβόλι της Παναγίας, Μάιος 2017).

<https://www.pappaspatristicinstitute.com>, Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος, «Περί νηστείας καὶ ἐλεημοσύνης», PG 48, 1059-1062.

<https://www.pemptousia.gr>, Άγιος Γρηγόριος Νύσσης, «Περὶ Φιλοπτωχίας καὶ εὐποιίας» (Gregorii Nysseni Έλληνες Πατέρες της Εκκλησίας, Γρηγόριος Νύσσης έργα, τόμος 9, εκδ. Γρηγόριος ο Παλαμάς, 1990, σσ., 121-125. Opera, vol.9, 96-99, PG 46, 457A-460c).

<https://www.pemptousia.gr>, Κολιοφούτης Αθανάσιος, «Από την εγκράτεια οδηγούμαστε στην αυτάρκεια, 10/07/2017.

<https://www.pemptousia.gr>, Κουτσός Μιχαήλ, «Η αρετή κατά Πλάτωνα, Αριστοτέλη και Άγιο Μάξιμο», 21/04/2023.

<https://www.pemptousia.gr>, Κουτσός Μιχαήλ, «Τα είδη της αρετής κατά τον Αριστοτέλη», 24/04/2023.

<https://www.pemptousia.gr>, Ρόκας Θεόδωρος, «Η αληθινή νηστεία», 05/03/2014.

<https://www.pemptousia.gr>, Σκόντζος Λάμπρος, «Άγιος Μάξιμος: Ο Ομολογητής της Ορθοδοξίας», 21/04/2024.

<https://www.pemptousia.gr>, Χριστοδούλου Α., «Η συμβολή της ελεύθερης θέλησης του ανθρώπου στο έργο της σωτηρίας κατά τον Άγιο Μάξιμο τον Ομολογητή», 19/02/2012.

<https://www.postmodern.gr>, Καλαντζής Δημήτριος, «Επιθυμίες και ηδονές στην Πολιτεία του Πλάτωνα: ο άνθρωπος, το λιοντάρι, το τέρας», 27/08/2016.

<https://www.romfea.gr>, Σκόντζος Λάμπρος, «Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς: Ο θεμελιωτής της Ορθοδόξου πνευματικότητας», 12/03/2025.

<https://www.schizas.com>, Σιδέρη Μαρία, «Ορφική θεολογία- βασικές αρχές», 23/11/2010.

<https://www.sostis.gr>, Όσιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος, «Λόγος για τη νηστεία», (ΕΠΕ, Φιλοκαλία, ΑΓΙΟΥ Συμεών του Νέου Θεολόγου, συλλογή κειμένων π. Νικόλαος Πουλάδας.

<https://www.stmaximus.org>, “Maximus the Confessor: selected writings in the classic spirituality series Paulist Press”.

<https://www.zotiko.gr>, Μότσης Ιωάννης, «Η φιλοσοφία των Κυνικών: Αντισθένης, Διογένης, Κράτης».

<https://www.pemptousia.gr>, Κουτσός Μιχαήλ, «Εγκράτεια: Η βασίλισσα των αρετών», 27/12/2025.

<https://www.pemptousia.gr>, Κουτσός Μιχαήλ, «Οι διαβαθμίσεις της εγκράτειας και της ακράτειας στα Ηθικά Νικομάχεια του Αριστοτέλους», 02/04/2023.

<https://www.pemptousia.gr>, Κουτσός Μιχαήλ, «Τα είδη της αρετής κατά τον Αριστοτέλη», 24/04/2023.

users.sch.gr, Μήτρα Δήμητρα, «Αρχαία ελληνική μυθολογία, αιδώς»

www.academia.gr, Σπηλιόπουλος Λάμπρος, «Η φιλοσοφία του Αντισθένη»

www.eclass.upatras.gr Πουλακίδας Παναγιώτης, «Επίκουρος: Το επιχείρημα από την κούνια και οι ηδονές: καταστηματική και κινητική ηδονή».

www.eclass.upatras.gr, Πουλακίδας Παναγιώτης, «Αριστοτέλης. Επανάληψη όμοιων ενεργειών. Τα συναισθήματα ως έξεις της ψυχής».

www.ekivolos.gr, Ασημομύτης Βασίλης, «Οι Κυνικοί φιλόσοφοι και ο σημερινός κόσμος. Συνειρμοί και προβληματισμοί».

www.ekivolos.gr, Τζωρτζόπουλος Δημήτρης, «Ο Αρχαίος Σκεπτικισμός ως κατάφαση της ζωής», 04/06/2015.

www.epicuros.gr, Αλεξανδρίδης Λεωνίδα, «Η τετραφάρμακος- Η ηθική θεωρία της επικούρειας φιλοσοφίας», 13/11/2025.

www.filosofikilithos.gr, Δρίτσας Παύλος, «Οι αρετές ως καθάρσεις».

www.greekdownloads.wordpress.com, Άγιος Γρηγόριος Νύσσης, «Λόγος Α' εις τοὺς Μακαρισμούς», μτφ. Μπούσαλης Παγκράτιος.

www.greekdownloads.wordpress.com, Άγιος Γρηγόριος Νύσσης, «Περὶ Φιλοπρωχίας».

www.greekdownloads.wordpress.com, Άγιος Γρηγόριος ο Θεολόγος, «Λόγος μ' εις τὸ Ἅγιον Βάπτισμα», σσ., 360-425.

www.greekdownloads.wordpress.com, Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς, «Ὁμιλία ΝΓ', Εἰς τὴν πρὸς τὰ Ἅγια τῶν Ἀγίων εἴσοδον τῆς Πανυπεραγίου Δεσποίνης ἡμῶν Θεοτόκου καὶ Ἀειπαρθένου Μαρίας», (Απόδοσις Οσίου Νικοδήμου Αγιορείτου).

www.greekdownloads.wordpress.com, Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος, «Εἰς τοὺς ἀνδριάντας Β'».

www.greekdownloads.wordpress.com, Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος, «Περὶ νηστείας καὶ ἐλεημοσύνης», περιοδικό Κιβωτός, αρ. φ.15, Μάρτιος 1953, σσ. 83-86.

www.greekdownloads.wordpress.com, Άγιος Συμεών ο Νέος Θεολόγος, «154 πρακτικά και θεολογικά κεφάλαια», (Φιλοκαλία των Ιερών Νηπτικών, τόμος Δ', σσ. 13-48.

www.greekdownloads.wordpress.com, Λιναρδάκη Ελένη, «Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος: Η θεάρεστη νηστεία».

www.iep.utm.edu.

www.imiliou.gr, π. Μούρτζανος Θεμιστοκλής, «Καρπός εκατονταπλασίων το ευαγγέλιο στη ζωή μας».

www.imsn.gr.

www.in.gr, Στεργιόπουλος Βαγγέλης, «Η δίκη κατά της βίας και της αδικίας», 22/01/2018.

www.inagbarbaras.gr, Άγιος Ιωάννης Χρυσόστομος, «Περί νηστείας, Λόγος Ε΄».

www.language.gr, Κάλφας Β., Ζωγραφίδης Γ., «Αρχαίοι Έλληνες Φιλόσοφοι».

www.myriovivlos.gr, Άγιος Μάξιμος ο Ομολογητής, «Κεφάλαια περί αγάπης», Χριστιανικόν Συμπόσιον Β΄, Αθήναι, 1968.

www.nif.gr, Αρτέμη Ειρήνη, «Η περί του Τριαδικού Θεού διδασκαλία εικοστό Λόγο “Περί δόγματος και καταστάσεως των επισκόπων” του Αγίου Γρηγορίου Ναζιανζηνού».

www.orthodoxbend.org, “Homily for fasting by St John Chrysostomos”, 16/03/2018.

www.pemptousia.gr, Μπότσαρη Δήμητρα, «Η νηστεία στην Παλαιά και την Καινή Διαθήκη».

www.pemptousia.gr, π. Γεώργιος Δορμπαράκης, “Πέμπτη νηστειών: Η δύναμη της ελεημοσύνης», 29/03/2024.