

## **Πως πρέπει να πολεμά κανείς τα σαρκικά πάθη;**

Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες

### **Πως πρέπει να πολεμά κανείς τα σαρκικά πάθη;**

Εναντίον των σαρκικών παθών θα πολεμάς, αδελφέ, με ξεχωριστό και διαφορετικό τρόπο από τους άλλους. Και για να γνωρίζης να πολεμάς με την τάξι, πρέπει να σκέφτεσαι ότι υπάρχουν τρεις χρόνοι και τρεις πόλεμοι· πριν από τον πειρασμό, στο καιρό του πειρασμού και αφού περάσει ο πειρασμός.

Ο πόλεμος πριν από τον πειρασμό θα είναι, κατά των αιτιών, που συνήθως γίνονται αφορμή αυτού του πειρασμού· δηλαδή, πρώτα, εσύ πρέπει να πολεμάς κατά αυτού του πάθους· όχι αντιστεκόμενος σ αυτό, όπως σου είπα να κάνης στα άλλα πάθη...

αλλά αποφεύγοντας με όλη σου τη δύναμι από κάθε είδους αφορμή και πρόσωπο, το οποίο σου προξενεί πειρασμό στη σάρκα. Και, εάν καμιά φορά είναι ανάγκη να μιλήσης με κανένα τέτοιο, μίλησε με συντομία και με πρόσωπο σεμνό και σοβαρό· μάλιστα, τα λόγια σου, ας έχουν κάποια σκληρότητα περισσότερη, παρά γλυκύτητα.

«Μήν έχης εμπιστοσύνη στον εχθρό σου ποτέ», λέγει ο Σειράχ (12,11). Και συ, μην έχης εμπιστοσύνη ποτέ στον εαυτό σου. Γιατί, καθώς ο χαλκός γεννάει από μόνος του την σκουριά έτσι και η διεφθαρμένη φύσις σου γεννά από μόνη της την κακία· «όπως ο χαλκός σκουριάζει, έτσι και κακία του» (αυτόθι)· μην έχης εμπιστοσύνη, πάλι σου λέω, στον εαυτό σου, και αν μπορή να ειπωθή έτσι ότι και εσύ δεν αισθάνεσαι, ούτε ακόμη αισθανθής τόσο καιρό τις αιχμές της σάρκας· διότι αυτή η κατηραμένη κακία, εκείνο που δεν έκανε σε πολλούς χρόνους, το κάνει σε μία ώρα και πολλές φορές κάνει τις ετοιμασίες της κρυφά και όσο περισσότερο κάνει τον φίλο και δίνει λιγώτερο υποψία για αυτή, τόσο περισσότερο βλάπτει και αθεράπευτα πληγώνει (33).

Γι αυτό, πολλές φορές πρέπει να φοβάται κανείς περισσότερο (καθώς η πείρα το απέδειξε και το αποδεικνύει), από εκείνα τα πρόσωπα, με τα οποία νομίζει εύλογο να συναναστρέφεται ή γιατί είναι συγγενείς του ή γιατί είναι ευλαβή και ενάρετα (34) ή γιατί ευεργετήθηκε από αυτούς και κρίνει σαν υποχρέωσι να τα συχνοχαιρετά. Διότι με την απερίσκεπτη αυτή συναναστροφή, ανακατώνεται η φαρμακερή ευχαρίστησις της αισθήσεως, ώστε ανεπαίσθητα λίγο λίγο διαπερνά ως και στο νού της ψυχής και σκοτεινιάζει τόσο τη λογική, με τρόπο, που αρχίζουν ύστερα να μην υπολογίζουν καθόλου τα επικίνδυνα αίτια της αμαρτίας· δηλαδή, τα

ερωτικά βλέμματα, τα γλυκά λόγια του ένα και του άλλου μέρους· τις άσεμνες κινήσεις και μορφασμούς· τα πιασίματα των χεριών και έπειτα καταντούν να πέσουν ή στην ολοκληρωτική αμαρτία ή στα άλλα διαβολικά πάθη, από τα οποία δύσκολα μπορούν να ελευθερωθούν.

Γι αυτό, πρέπει, αδελφέ, να αποφεύγεις την φωτιά, γιατί είσαι πανί και μην ξεθαρρέψεις ποτέ ότι είσαι στουπί βρεγμένο και καλά γεμάτο από νερό καλής και δυνατής θελήσεως· όχι· αλλά Πως είσαι στουπί ξερό και αμέσως πλησιάζοντας τη φωτιά, κατακαίγεσαι, σύμφωνα με αυτό που έχει γραφεί για τον Σαμψών, ότι «έσπασε τα νεύρα όπως σπάει η κλωστή του στουπιού, όταν πλησιάση στη φωτιά» (Κρίτ. 16,9), ούτε να λογαριάσης ότι έχεις σταθερή απόφασι και προθυμία καλύτερα να πεθάνης παρά να λυπήσης τον Θεό με την αμαρτία. Γιατί, αν υποθέσουμε ότι είσαι στουπί βρεγμένο, αλλά όμως με την συχνή συναναστροφή και το θέαμα, η φωτιά με την θερμότητά της ξηραίνει λίγο λίγο το νερό της καλής σου θελήσεως και ανέλπιστα, τόσο θα προσκολληθής στο διαβολικό έρωτα, ώστε να μην ντραπής τους ανθρώπους, ούτε να σεβασθής συγγένεια ή φιλία, ούτε να φοβηθής τον Θεό, ούτε να υπολογίσης την τιμή, ούτε την ζωή, ούτε τις τιμωρίες όλες της κολάσεως· αλλά να εκτελέσης την αμαρτία. Γι αυτό, φεύγε, φεύγε όσο μπορείς.

Α΄. Από τις συναναστροφές των προσώπων που σκανδαλίζουν, αν αληθινά δεν θέλεις να πιασθής από την αμαρτία και να θανατωθής (35)

Β΄. Απόφευγε την ανεργία και οκνηρία και στάσου άγρυπνος και νηφάλιος με τους λογισμούς και με τα έργα, που ταιριάζουν στη στάσι σου.

Γ. Μην παρακούσης ποτέ σου, αλλά υποτάξου εύκολα στους προεστώτες και Πνευματικούς σου Πατέρες, κάνοντας με προθυμία και γρήγορα εκείνα που σε προστάζουν και μάλιστα, εκείνα που σε ταπεινώνουν και είναι αντίθετα της θελήσεώς σου και της φυσικής σου κλίσεως.

Δ΄. Μη κάνης ποτέ κρίσι αλαζονική για τον πλησίον σου· δηλαδή, μην τον κατακρίνης και μάλιστα, γι αυτήν την ίδια σαρκική αμαρτία, για την οποία μιλάμε, αν και είναι φανερά πεσμένος σε αυτήν, αλλά συμπάθησέ τον και μην αγανακτήσης εναντίον του, ούτε να τον κοροϊδέψης, αλλά από το παράδειγμά του, ταπεινώσου εσύ και γνώρισε τον εαυτό σου, ότι είσαι ασθενής και σκόνη και στάχτη λέγοντας· εκείνος έπεσε σήμερα, εγώ θα πέσω αύριο. Γιατί, αν συ εύκολα κρίνεις τους άλλους και τους καταφρονείς, ο Θεός παραδειγματικά θα σε εκπαιδεύση, παραχωρώντας να πέσης κι εσύ στο ίδιο ελάττωμα. «Να μην κρίνετε, λέγει, και δεν θα κριθίτε» (Ματθ.)· για να γνωρίσης με το πέσιμό σου την υπερηφάνειά σου και να ταπεινωθής και έτσι να ζητήσης θεραπεία και για τα δύο· και για την

υπερηφάνειά σου και για την πορνεία σου. Εάν όμως και σε φυλάξη ο Θεός και δεν πέσης, ούτε αλλάξεις λογισμό, όμως πάλι μη δώσης εμπιστοσύνη στον εαυτό σου, αλλά πάντα να φοβάσαι και να αμφιβάλεις για τη στάσι σου.

Ε΄. Πρόσεχε καλά, εάν απόκτησες κανένα χάρισμα θεϊκό ή βρίσκεσαι σε καλή κατάσταση, να μη βάλεις στο λογισμό σου κάποια περιττή ιδέα και φαντασία, Πως είσαι κάποιος και Πως οι εχθροί σου δεν θα σε πολεμήσουν πια, με το να φαίνεσαι ότι προς το παρόν τους μισείς και τους αποστρέφεται. Γιατί, αν σε αυτό είσαι απροφύλακτος, εύκολα θα πέσης.

Αυτά, λοιπόν, είναι εκείνα, που πρέπει να φυλάξης πριν από τον πειρασμό του σαρκικού πάθους.

Στόν καιρό όμως του πειρασμού, πρέπει να σκεφθής από που προέρχεται αυτός ο πόλεμος· από εσωτερική αιτία, ή από εξωτερική. Εξωτερική αιτία είναι η περιέργεια των οφθαλμών, τα γλυκά στην ακοή λόγια και τραγούδια· η απαλότητα και ο στολισμός των φορεμάτων, τα ευωδιαστά μυριστικά της οσφρήσεως· οι συνομιλίες και οι κινήσεις και τα πιασίματα, που παρακινούν στην αμαρτία αυτή· η θεραπεία σε αυτά τα απαντήματα είναι· η σεμνότητα και η ταπεινότητα των φορεμάτων, το να μη θέλεις ούτε να δής, ούτε να ακούσης, ούτε να μυρίσης, ούτε να μιλήσης ή να πιάσης όλα εκείνα, που παρακινούν σε αυτή την κακία και προ πάντων η αποφυγή της συναναστροφής, όπως είπαμε παραπάνω. Η εσωτερική αιτία προέρχεται ή από την καλοζωία του σώματος ή από τους λογισμούς του νού που μας έρχονται από τις κακές μας συνήθειες και τα πάθη ή από την παρακίνησι του διαβόλου.

Και η μεν καλοζωία του σώματος, πρέπει να σκληραγωγείται με νηστείες, αγρυπνίες, χαμαικοιτίες και μάλιστα γονυκλισίες και άλλες παρόμοιες ταλαιπωρίες· καθώς εξηγεί η διάκρισις και η διδασκαλία των θείων Πατέρων των δε λογισμών, από όπου κι αν προέρχονται, οι θεραπείες είναι αυτές· το να ασχολήσαι με διάφορα γυμνάσματα, αρμόδια για την κατάστασί σου, τα οποία είναι η ανάγνωσις των ιερών βιβλίων, και μάλιστα, του αγίου Εφραίμ, της Κλίμακας, του Ευεργετινού, της Φιλοκαλίας και άλλων παρόμοιων, η μελέτη και η προσευχή· η οποία ας γίνεται έτσι. Όταν αρχίσουν αυτοί οι λογισμοί της πορνείας να σε ενοχλούν, αμέσως θυμίσου με τον νού σου τον εσταυρωμένο και εκ βάθους ψυχής λέγε· «Ιησού μου, Ιησού μου γλυκύτατε, βοήθησέ με γρήγορα, για να μην αιχμαλωτισθώ από αυτόν τον εχθρό». Και κάποιες φορές αγκαλιάζοντας (νοερά, ή αισθητά, αν είναι παρών), τον σταυρό στον οποίο κρέμεται ο Κύριός σου, ασπάσου πολλές φορές τις πληγές του, λέγοντας με αγάπη· «ωραιότατες πληγές, πληγές αγιώτατες πληγές αγνότατες, πληγώσατε αυτήν την αθλία και ακάθαρτη καρδιά μου και εμποδίστε με από το να σάς βλάψω».

Η δε θεραπεία σου κατά την χρονική περίοδο που πληθαίνουν οι λογισμοί των σαρκικών ηδονών, ας μη γίνεται κατ ευθείαν εναντίον αυτών, πράγμα το οποίο και μερικά βιβλία γράφουν έτσι (όπως είναι το να σκεφθής την βρώμα και την αηδία της σαρκικής ηδονής· τον έλεγχο της συνειδήσεως που θα σου προξενήση, τις πίκρες που ακολουθούν, τους κινδύνους, την φθορά της περιουσίας και της παρθενίας σου, την κατηγορία της τιμής και άλλα παρόμοια)· η μελέτη σου λέω, ας μην γίνεται σε αυτά, γιατί αυτή η φροντίδα δεν είναι πάντα μέσο ασφαλές, για να νικήσης τον πειρασμό της σάρκας· μάλιστα μπορεί να προξενήση βλάβη. Γιατί αν και ο νους αποβάλη τους λογισμούς προσωρινά με την παρόμοια μελέτη, όμως με το να είναι ασθενής και εμπαθής, όταν τα μελετά αυτά, αποτυπώνει καλύτερα την ευχαρίστησι και ευχαριστιέται και συγκατατίθεται σε αυτή. Οπότε η αληθινή θεραπεία των σαρκικών ηδονών είναι, το να αποφεύγουμε πάντα, όχι μόνο από αυτές, αλλά και από κάθε τι άλλο (ακόμη και αν είναι εναντίον τους), που μας τις υπενθυμίζει. Γι αυτό, η μελέτη σου ας είναι σε άλλα· δηλαδή, στη ζωή και το πάθος του εσταυρωμένου μας Ιησού, στη φοβερή ώρα του θανάτου σου, στην τρομερή ημέρα της Κρίσεως και στα διάφορα είδη της κολάσεως.

Εάν όμως και οι σαρκικοί αυτοί λογισμοί σε πολεμούνε περισσότερο από το συνηθισμένο (όπως αυτό συμβαίνει), μη δειλιάσης γι αυτό, ούτε να αφήσης την μελέτη των παραπάνω, για να στραφής σ αυτούς, για να τους αντισταθής, όχι, αλλά ακολούθησε όσο περισσότερο συνοπτικά μπορείς, την μελέτη σου αυτή, μη φροντίζοντας εντελώς για τους λογισμούς αυτούς, σαν να μην ήταν δικοί σου. Γιατί, δεν υπάρχει καλύτερος τρόπος για να αντισταθής σ αυτούς, αν και συνεχώς

σε πολέμουν, από το να τους καταφρονής και να μη θέλεις καθόλου να τους θυμηθής· μετά από αυτά, θα τελειώσης την ενασχόλησί σου, με αυτήν (ή παρόμοια δέησι).

«Ελευθέρωσέ με, πλάστη μου και λυτρωτά μου από τους εχθρούς μου, στην τιμή του πάθους σου και της ανείπωτής σου αγαθότητας». Και μη στρέψης το νού σου στη σαρκική αυτή κακία. Γιατί και μοναχή της η ενθύμησί της, δεν είναι χωρίς κίνδυνο. Αλλά, ούτε να στέκεσαι να συνομιλῆς με αυτόν τον πειρασμό και να ερευνάς τον εαυτό σου αν συγκατατέθηκες σαυτές ή όχι. Γιατί, αυτή η έρευνα, αν και φαίνεται ότι είναι καλή, όμως στ αλήθεια είναι μία πλάνη του διαβόλου ή για να σε ενοχλή και να σε κάνη να απελπίζεσαι και να μικροψυχήσης ή για να σε κρατάη πάντα μπλεγμένο σ αυτούς τους λογισμούς και από αυτούς να σε κάνει να πέσης και σε αυτή ή άλλη αμαρτία.

Γι αυτό, σε αυτό τον πειρασμό (όταν η συγκατάθεσις δεν είναι φανερή) είναι αρκετό το να το ομολογήσης αυτό με συντομία στον πνευματικό σου, έχοντας αναπαύσει την γνώμη σου, χωρίς να σκέφτεσαι πλέον τίποτα. Και φανέρωσέ του αληθινά κάθε σου λογισμό σχετικά με αυτό, χωρίς να σε κρατάη ποτέ καμμία συστολή ή ντροπή. Γιατί, αν με όλους μας τους εχθρούς χρειαζώμαστε την δύναμι της ταπεινώσεως για να τους νικήσουμε, πόσο μάλλον την χρειαζόμαστε στο σαρκικό αυτό πόλεμο, περισσότερο παρά σε κάτι άλλο. Επειδή και αυτή η κακία είναι σχεδόν πάντα ποινή και επακόλουθο και βλάβη της υπερηφάνειας (36). Έπειτα, αφού περάσει ο πειρασμός, εκείνο που έχεις να κάνης είναι αυτό· όσο και αν σου φαίνεται ότι είσαι ελευθερωμένος από τον πόλεμο της σάρκας και για όλα βέβαιος, πρέπει όμως να στέκεσαι με το νού μακριά από εκείνες τις υποθέσεις και τα πρόσωπα, που έγιναν αιτία του πειρασμού· και μη σκεφθής ότι πρέπει να τα συναναστρέφεις, γιατί είναι συγγενή ή ενάρετα ή και ευεργέτες σου· γιατί και αυτή είναι μία πλάνη της κακής φύσεως και παγίδα του πανούργου μας εχθρού διαβόλου, που μεταμορφώνεται σε άγγελο φωτός, για να μας βάλει στο σκοτάδι όπως είπε ο Παύλος (Β΄ Κορινθ. 11,14).

33. Όταν ο μέγας εκείνος Νείλος είπε «Και αν νομίζης ότι είσαι με τον Θεό, να φυλάγεις από τον δαίμονα της πορνείας, γιατί είναι πολύ απατεώνας και φθονερός και θέλει να είναι πιο γρήγορος από την κίνησι και την προσοχή του νού σου» (Κεφ.γ΄ σελ. 61, Φιλοκαλ.). Η αιτία για την οποία η σαρκική επιθυμία πάντοτε μας πειράζει, είναι, γιατί καθώς ένας φυσικά αγαπά τον εαυτό του, έτσι φυσικά αγαπά να πολλαπλασιάση μέσα από αυτή την κακία τον ίδιο του τον εαυτό και να κάνη όμοιον με αυτόν έτσι όπως η κενοδοξία πάντα μας εξαπατά έτσι και η σαρκική επιθυμία και δύσκολα από αυτή φυλασόμαστε.

34. Πολλοί πολλές φορές πλανήθηκαν από τα παρόμοια ενάρετα και ευλαβή

πρόσωπα, είτε γυναικών, είτε ανδρών χωρίς γένεια και συγκατοίκησαν με αυτά, ή και απρόσεκτα συναναστράφηκαν, έπεσαν σε πάθη ντροπής, πλανηθέντες από τα δεξιά, δηλαδή, από την αρετή και την ευλάβεια και την σεμνότητά τους· εμείς όμως προσθέτουμε εδώ, ότι, όχι μόνο από αυτά καταπιάνεται κάποιος σε σφοδρή επιθυμία και σαρκικό έρωτα με αυτά τα πρόσωπα, αλλά και αν αυτά, μπορεί να υποτεθή, είναι παιδιά πλουσίων γονέων, ευγενή ή με καλή ομιλία στη γλώσσα ή καλόφωνα στα μουσικά ή ωραία στην όψη ή επιδέξια στο μυαλό, ή επιδέξια στα χειρωνακτικά και στις τέχνες ή έχουν άλλα τέτοια φυσικά και επίκτητα χαρίσματα· γιατί όλα αυτά αυξάνουν τη σφοδρή επιθυμία και την αγάπη, γι αυτό πρέπει να προσέχουμε και να προφυλασσώμαστε από τα παρόμοια.

35. Γι αυτό και ο Σολομώντας, σοφό μεν ονομάζει εκείνον που φοβάται και αποφεύγει τις αιτίες των κακών, και σώφρονα εκείνον, που εμπιστεύεται τον εαυτό του και δεν τις αποφεύγει· «σοφός φοβηθείς, εξέκλινεν από κακού, ο δε άφρων, εαυτώ πεποιθώς, μίγνυται ανόμω» (Παρ. ι8΄ 16). Σοφός ήταν ο πάγκαλος Ιωσήφ και γι αυτό αφού άφησε το ιμάτιό του και απόφευγε την αιτία της αμαρτίας, απέφυγε και την αμαρτία· γιατί αν δεν απέφευγε, σίγουρα θα αμάρτανε με την κυρία του, όπως είναι η άποψις πολλών διδασκάλων. Ασύνητος βρέθηκε ο μάρτυρας εκείνος του Χριστού, ο οποίος ύστερα από πολλά βασανιστήρια που έπαθε για τον Χριστό, ευρισκόμενος στη φυλακή και υπηρετούμενος από μία μοναχή, επειδή πίστεψε στον εαυτό του και δεν απέφευγε το πρόσωπο που τον σκανδάλιζε, κύλησε με αυτό στην πορνεία, όπως γράφει ο Αββάς Μακάριος. Γι αυτό και ο Απόστολος την αποφυγή αυτή υπονοούσε όταν έλεγε «να αποφεύγετε την πορνεία» (Α΄ Κορινθ. 6,18).

36. Γι αυτό και ο Ιωάννης της Κλίμακος λέγει, ότι, όποιος έπεσε στην πορνεία ή άλλη σαρκική αμαρτία, εκείνος από πριν είχε την υπερηφάνεια και γι αυτό επέτρεψε ο Θεός να πέση για να ταπεινωθή· «όπου πτώμα κατέλαβεν, εκεί υπερηφάνεια προεσκήνωσεν». Και πάλι, «παίδευσις υπερηφάνω, πτώμα» (Λόγος, κβ΄).

“Ο Αόρατος πόλεμος” ΟΣΙΟΥ ΝΙΚΟΔΗΜΟΥ ΤΟΥ ΑΓΙΟΡΕΙΤΟΥ

(Απόδοση στη νέα Ελληνική: Ιερομόναχος Βενέδικτος - Έκδοση Συνοδείας Σπυρίδωνος Ιερομονάχου, Νέα Σκήτη, Άγιον Όρος) - ΚΕΦΑΛΑΙΟΝ ΙΘ΄