

7 Νοεμβρίου 2019

# Άγιος Ιωάννης Δαμασκηνός: Ψυχικές και σωματικές αρετές

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Απαύγασμα πατερικής Σοφίας](#)





*Άγιος Ιωάννης Δαμασκηνός.*

Πρέπει να ξέρομε ότι ο άνθρωπος είναι διπλός, δηλαδή από σώμα και ψυχή, και έχει διπλές τις αισθήσεις και διπλές τις αρετές τους. Πέντε αισθήσεις έχει η ψυχή και πέντε το σώμα. Οι ψυχικές αισθήσεις είναι, νους, διάνοια, γνώμη, φαντασία και αίσθηση· οι σοφοί τις ονομάζουν και δυνάμεις. Οι σωματικές αισθήσεις είναι τούτες: όραση, όσφρηση, ακοή, γεύση και αφή. Γι' αυτό και διπλές είναι οι αρετές, διπλές και οι κακίες. Ωστε είναι αναγκαίο να γνωρίζει καθαρά ο κάθε άνθρωπος, πόσες είναι οι ψυχικές αρετές και πόσες οι σωματικές. Και ποια είναι τα ψυχικά πάθη και ποια τα σωματικά.

Ψυχικές αρετές είναι εν πρώτοις οι τέσσερις γενικότερες αρετές, οι οποίες είναι, ανδρεία, φρόνηση, σωφροσύνη και δικαιοσύνη. Από αυτές γεννιούνται οι ψυχικές αρετές πίστη, ελπίδα, αγάπη, προσευχή, ταπείνωση, πραότητα, μακροθυμία, ανεξικακία, χρηστότητα, αοργησία, θεία γνώση, ευφροσύνη, απλότητα, αταραξία,

ειλικρίνεια, η χωρίς έπαρση διάθεση, η χωρίς υπερηφάνεια, φθόνο, δόλο, η αφιλαργυρία, συμπάθεια, ελεημοσύνη, μεταδοτικότητα, αφοβία, αλυπία, κατάνυξη, σεμνότητα, ευλάβεια, επιθυμία των μελλόντων αγαθών, πόθος της βασιλείας του Θεού και επιθυμία της θείας υιοθεσίας.

Σωματικές αρετές, η μάλλον εργαλεία των αρετών, πού όταν γίνονται με γνώση κατά το θέλημα του Θεού και μακριά από κάθε υποκρισία και ανθρωπαρέσκεια, κάνουν τον άνθρωπο να προκόβει στην ταπείνωση και την απάθεια, είναι οι εξής: εγκράτεια, νηστεία, πείνα, δίψα, αγρυπνία, ολονύκτια στάση στην προσευχή, συνεχής γονυκλισία, αλουσία, χρήση ενός μόνο ενδύματος, ξηροφαγία, το να τρώει κανείς αραιά, να πίνει μόνο νερό, χαμαικοιτία, φτώχεια, ακτημοσύνη, αποφυγή περιποιήσεως, καλλωπισμού, αφιλαυτία, μόνωση, ησυχία, το να μη βγαίνει κανείς έξω, στέρηση, αυτάρκεια, σιωπή, το να κάνει κανείς εργόχειρο με τα χέρια του, και κάθε κακοπάθεια και σωματική άσκηση, και άλλα τέτοια, τα όποια, όταν είναι το σώμα εύρωστο και ενοχλείται από τα σαρκικά πάθη, είναι αναγκαιότατα και ωφελιμότατα. Όταν όμως το σώμα είναι εξασθενημένο και έχει, με τη βοήθεια του Θεού, νικήσει τα πάθη, δεν είναι τόσο αναγκαία, γιατί η αγία ταπείνωση και η ευχαριστία τα αναπληρώνουν όλα.

*Αγίου Ιωάννη Δαμασκηνού, "Λόγος ψυχωφελής και θαυμάσιος" (απόσπασμα), από την Φιλοκαλία των Ιερών Νηπτικών, των εκδόσεων Το περιβόλι της Παναγίας, β' τόμος. Μετάφραση Αντώνιος Γαλίτης.*