

Μακροζωία: φιλοσοφική θεώρηση

Παῦλος Κ. Τούτουζας

Καθηγητής - Διευθυντής του Έλληνικού Ίδρυματος Καρδιολογίας (ΕΛ.Ι.ΚΑΡ.)

Η εὐχή για όλους τούς ανθρώπους, πλούσιους και πένητες, είναι Εὐζωία και Μακροζωία. Ἡ Ἰκαρία ἔχει ἀναγνωρισθεῖ μεταξὺ τεσσάρων περιοχῶν τοῦ πλανήτη μετὸ μεγαλύτερο ἀριθμὸ ὑπερηλίκων κατοίκων ἄνω τῶν 90 ἐτῶν. Αὐτοὶ οἱ ἡρεμοὶ ἄνθρωποι ἔχουν φυσιολογικὸ βάρος, ζοῦν μετὸ μεσογειακὴ διατροφή, σωματικὴ ἄσκηση - βάρδισμα, γεωργικὴ ἐργασία.

Εὐζωία συνήθως ἔχει ὁ παραγωγικὸς ἄνθρωπος, τῶν ἐργατικῶν χειρῶν καὶ τοῦ πνεύματος. Καὶ ἡ μακροζωία συχνὰ συνοδεύει τὴν εὐζωία, ὅταν ἡ κοινωνία εἶναι εἰρηνικὴ καὶ ἐπικρατεῖ ἀδελφοσύνη. Ὑπάρχει ἐμπόδιο στὴ μακροζωία, ὅταν ἡ κοινωνία παρουσιάζει προβλήματα, κυρίως ὡς πρὸς τὴ σχέση ἀλλήλων καὶ τὸ Αἰγαῖο προσφέρεται γιὰ ἀνασκόπηση αὐτῶν τῶν χαρακτηριστικῶν τῆς κοινωνίας εἰς ὅλα τὰ ἔτη, πρὸ καὶ μετὰ Χριστόν. Ὁ ἀναφερόμενος στὴν Ἰλιάδα Νέστωρ, γέρον σοφὸς καὶ συνετός, θὰ πρέπει νὰ ἔζησε ἔτη πολλά, ὅπως σημειώνει ὁ Λουκιανὸς στὸ ἔργο του “Μακρόβιοι”. Ἀσφαλῶς, ἡ πνευματικὴ ἐργασία ὑπερέχει τῆς σωματικῆς, ἔχει καλύτερη πνοὴ ζωῆς. Καὶ ἡ σωματικὴ ἄσκηση ἐν μέτρῳ ἀποτελεῖ παράγοντα προόδου καὶ μακροζωίας.

Ὡς πρὸς τὴν πνευματικὴ ἄσκηση, ἡ πίστις εἶναι ἐνισχυτικὴ στὴν εὐζωία καὶ μακροζωία. Πολλοὶ Ἅγιοι τῆς ἐκκλησίας ἔζησαν εἰρηνικὰ ἔτη, μετὸ ὀλίγα τὰ ὑλικά καὶ πολλά τὰ πνευματικά ἀγαθὰ. Ὁ Ἅγιος Ἀντώνιος εἶναι χαρακτηριστικὸ παράδειγμα μακροζωίας μετὸ πνευματικὴ ἄσκηση. Ἐζήσε 105 ἔτη (251-356 μ.Χ.). Εἶχε ἐπιτύχει νὰ ὀρίσει μετὸ σχετικὴ ἀκρίβεια τὶς ἀνάγκες τοῦ σώ-

ματός του, τὴν ἐν ἐργηγόρσει καὶ καθ’ ὕπνον ζωὴ του, ἅς ποῦμε 1.500 θερμίδες τὸ 24ωρο. Καὶ ὡς φαγητὸ εἶχε ἀκριβῶς ὅ,τι χρειαζόταν μετὰ τὰ ἀπαραίτητα συστατικά, τὰ ὅποια πιθανότατα δὲν γνώριζε, δηλαδὴ λευκώματα, λίπη, ὑδατάνθρακες, ἠλεκτρολύτες, βιταμῖνες καὶ μικροστοιχεῖα. Ἦταν τόσο ἀκριβής, ὥστε ἂν εἶχε φαγητὸ μετὰ λίγο περισσότερες θερμίδες, προσέφερε τὸ περισσεύμα σὲ συνάνθρωπο. Ἀπὸ ψυχολογικῆς πλευρᾶς καλλιέργησε τὸ ἰδεῶδες τῆς ταπεινοφροσύνης. Τὸ νεῦρο του δὲν ἐκεντήθη ἀπὸ ἀξίωμα, νὰ ἐπιστρέψει ἀπὸ τὴν ἔρημο τῆς Αἰγύπτου στὸ εὐπορὸ σπίτι του. Οὐδέποτε ἐπεδίωξε νὰ γίνῃ ἱερεὺς ἢ ἀρχιερεὺς. Ἀπλός, πιστός, ἦταν ἡρεμὸς, εἶχε ἐπικοινωνία μετὰ ἄλλους ἄνθρώπους, ὅμως τὸν πολὺ χρόνον τῆς ζωῆς του καθημερινῶς ἀφιέρωνε εἰς τὸν Θεόν. Καμία ἀγωνία ὥστε νὰ στερηθεῖ κάτι ψυχολογικά. Ἦταν εὐχαριστημένος ἀπὸ τὸ πλούσιο ἔργο τῆς ἡμέρας, βασικὰ τὴν προσευχὴ. Εἶχε ἐργόχειρο καὶ μετὰ αὐτὸ ἔβγαζε τὸ φαγητό του. Ὡστε δὲν ἠσχολεῖτο μετὰ ἔργα πρὸς ἀνάπτυξη οἰκονομίας καὶ κατάκτηση πλούτου. Ἀσφαλῶς ὁ Κύριος σταθερὰ τὸν ἱκανοποιεῖτο στὸ αἴτημά του “**ὑπὲρ τοῦ ρυθθῆναι ἀπὸ πάσης θλίψεως, ὀργῆς, κινδύνου καὶ ἀνάγκης**”.

Ἀνάλογος ἦταν καὶ ὁ **Διογένης**, ἔφθασε τὰ 90, ἦταν ἀπόλυτα εὐχαριστημένος μετὰ τὸ πιθάρι καὶ τὴν πνευματικὴ του ἐνασχόληση. “Ὀλίγον τι τοῦ ἡλίου μετάστηθι...” εἶπε στὸν Μέγα Ἀλέξανδρο, ὁ ὁποῖος ἤθελε νὰ τοῦ προσφέρει καὶ οἰκονομικὴ βοήθεια. Ὁ Διογένης ἦταν εὐδαίμων, εὐτυχής.

Στὴ μακροζωία συνήθως ἐπικρατεῖ **οἰκογε-**

νειακή ειρήνη. Περνούν βέβαια όλοι εύχάριστα, όμως με την ειρήνη μειώνονται οί δαπάνες. Καί από ιατρικής πλευράς τὰ πράγματα εἶναι πολὺ καλύτερα. Ὁ μάριμπα-Γιάννης ἦταν ἐπὶ μακρὰ σειρὰ ἐτῶν τὸ “παιδί” τῆς νύφης του, ἐκεῖνος ψώνιζε ὅλα γιὰ τὸ σπίτι, καί στὸ περίπτερο τῆ σοκολάτα τῶν παιδιῶν. Αὐτὰ ὅλα μέχρι τὸ τέλος του. Ἐφυγε 103 ἐτῶν. Δὲν νομίζω ὅτι ὑπῆρχαν οικονομικὰ βάρη, βραχείας ἢ μακροχρόνιας μέριμνας ἀσθενῶν στὴν οἰκογένειά του.

Ὁ **Σοφοκλῆς** (496-406 π.Χ.), πλούσιος, δὲν συμφωνοῦσε καθόλου με τὰ λεφτὰ ποὺ εἶχε: “Οὐδὲν ἀνθρώποις οἶον ἄργυρος κακὸν νόμισμ’ ἔβλασταν”, τίποτα χειρότερο στοὺς ἀνθρώπους ἀπὸ τὸ χρῆμα δὲν ἔχει θεσπιστεῖ. Τὰ ἔλεγε μὲν αὐτὰ γιὰ εὐζωία, ἀλλὰ δὲν τὰ ἐβίωνε. Ἔλεγε: “Τοῦ ζῆν οὐδεὶς ὡς ὁ γηράσκων ἐρᾷ”, κανεὶς δὲν ἀγαπᾷ τὴ ζωὴ τόσο πολὺ ὅσο ὁ γέροντας. Μάλιστα ὁ Σοφοκλῆς ἐννοοῦσε νὰ ἔχει καὶ φιλενάδες στὰ γεράματα, σὲ βαθμὸ ὥστε ὁ υἱὸς του, ὁ **Ἰοφῶν**, νὰ ζητήσῃ ἀπὸ τὸ δικαστήριον νὰ χαρακτηριστεῖ ὡς μὴ ἔχων σῶας τὰς φρένας (Ρίτα Μπούμη - Παπαῖ, “Το βιβλίον τῶν σοφῶν”, σελ. 62).

Ἦσαν ἀρκετοὶ ἐκεῖνοι ποὺ ἔζησαν ἄνω τῶν 80 ἐτῶν στὴν ἀρχαιότητα, ὅπως ὁ **Σιμωνίδης ὁ Κεῖος**, ποὺ ἔφθασε τὰ 87 (556-469 π.Χ.). Ἡ καλλιέργεια τοῦ πνεύματος με ἀποφυγὴ συγκρούσεων καὶ γενικὰ ἐπικράτηση ἐσωτερικῆς γαλήνης, οἱ ὀμαλὲς σχέσεις με τοὺς ἐγγυς καὶ τοὺς μακρὰν φίλους καὶ συγγενεῖς, προσφέρουν στὸν ἀνθρωπο τὴν ἐσωτερικὴ ἰκανοποίηση, εὐχαρίστηση, τὴν εὐτυχία, στὴν ὁποία συμβάλλει βέβαια ὁ καλὸς καὶ ἡρεμὸς ὕπνος. Ἀκρῶς ἀντίθετα εἶναι τὰ ἐπιγράμματα τοῦ Σιμωνίδη γιὰ τὸν Μαραθῶνα καὶ τὶς Θερμοπύλες: α) “Ἑλλήνων προμαχοῦντες Ἀθηναῖοι Μαραθῶνι, χρυσοφόρων Μήδων ἐστόρεσαν δύναμιν”, καὶ β) “ὦ ξεῖν’ ἀγγέλιν Λακεδαιμονίους ὅτι τῆδε κείμεθα τοῖς κείνων ρήμασι πειθόμενοι”. Εἰρήνη, λοιπόν, στὴν οἰκογένεια καὶ προπαντὸς στὴν Πολιτεία. Καὶ με τὴν ειρήνη πάλι θὰ εἶναι λιγότεροι οἱ ἀσθενεῖς καὶ μειωμένα τὰ βάρη μέριμνας.

Κατὰ τὴν μεγάλη περίοδο τῆς ἔξαρσης τοῦ ἀρχαίου ἐλληνικοῦ πνεύματος, συγκεκριμένα τὸ χρονικὸ διάστημα 900-300 π.Χ., **σημείωσα 18 ἐπιφανεῖς ἄνω τῶν 80 ἐτῶν**, στοὺς ὁποίους περιλαμβάνονται **πέντε ἀπὸ τοὺς Ἑπτὰ Σοφοὺς τῆς ἀρ-**

χαιότητος. Μεταξὺ τῶν Ἑπτὰ Σοφῶν ἄνω τῶν 80 ἐτῶν εἶναι ὁ **Περίανδρος** τῆς Κορίνθου, ὁ ὁποῖος χαρακτηρίζεται ὡς τύραννος, ὅμως αὐτὸ διαψεύδεται ἀπὸ τὰ γεγονότα, ἀφοῦ ἄφησε τεράστιο ἔργο πρὸς εὐτυχία τοῦ λαοῦ του. Ἐπέτυχε ἢ Κόρινθος νὰ φθάσῃ σὲ μεγάλα ὕψη ἀκμῆς, με ἔργα ειρήνης, ἀνάπτυξη τοῦ ἐμπορίου, τῆς ναυτιλίας, με ἐνίσχυση τῶν ποιητῶν, ὁ Περίανδρος ἔκανε καὶ σχέδιο νὰ ἀνοίξῃ τὸν Ἴσθμὸ τῆς Κορίνθου. Στοὺς Ἑπτὰ Σοφοὺς ἄνω τῶν 80 ἐτῶν ἐπικρατοῦσαν οἱ ἡρεμοὶ ὡς ὁ **Χίλων ὁ Λακεδαιμόνιος**, ὁ ὁποῖος ἔγραψε τὰ γνωμικά: *γνώθι σαυτὸν, μηδὲν ἄγαν-μὴ κάνεις τίποτα τὸ ὑπερβολικὸ, σπεῦδε βραδέως, χρόνου φείδου κ.ἄ.* Ἐπίσης ὁ **Θαλῆς ὁ Μιλήσιος**, πολυταξιδεμένος, μέτρησε τὸ ὕψος τῶν πυραμίδων ἀπὸ τὴ σκιά τους, ἐρμήνευσε τὶς πλημμύρες τοῦ Νεῖλου ποταμοῦ ἀπὸ τοὺς ἐτησίους ἀνέμους, μίλησε γιὰ ἠλεκτρισμό, τὸ ἠλεκτρον, προέβλεψε τὴν ἔκλειψη ἡλίου τῆς 28ης Μαΐου τὸ 585 π.Χ. Ὁ Θαλῆς, ἐπίσης, συμβουλεύει με πολλὰ γνωμικά, ὡς «κακίας ἀπέχου, φίλων παρόντων καὶ ἀπόντων μέμνησο, κολακεύειν γονεῖς μὴ ὄκνει», κ.ἄ.

Ὁ **Σόλων**, ἐπίσης ἐκ τῶν Ἑπτὰ Σοφῶν, πολυταξιδεμένος, ἐξελέγη ἄρχων τοῦ Δήμου τῆς Ἀθήνας καὶ διεκρίθη γιὰ τὰ τολμηρὰ νομοθετικὰ μέτρα ἰσότητος, με προστασία τῶν ἀκτημόνων. Ἐδῶ εἰσήγαγε τὸ νόμο **Σεισάχθεια** - κατάργηση χρεῶν, παύση τῶν στεγανῶν τῆς κατώτερης τάξης, με ἐλευθερία τώρα οἱ χαμηλῆς τάξεως ἀνθρώποι ἀνέρχονται στὴν κοινωνία. Εἶναι γνωστὴ ἡ ἀπάντηση τοῦ Σόλωνος στὸν βασιλιὰ Κροῖσο, νικητῆ, πρῶτο σὲ ὅλα, ὅταν τὸν ρώτησε νὰ τοῦ ὀνομάσῃ τὸν *πιδ εὐτυχισμένο ἀνθρώπο* στὸν *κόσμο*. Καὶ ὁ Σόλων ἀπάντησε: Μηδένα πρὸ τοῦ τέλους μακάριζε. Ὅντως, τὰ πράγματα ἦρθαν ἀντίστροφα γιὰ τὸν Κροῖσο καὶ ἔφθασε νὰ ἐπικρατήσῃ παντοῦ ὁ Κῦρος καὶ δοῦλος του νὰ γίνῃ. Μὰ ὅταν ἔμαθε γιὰ τὰ λόγια τοῦ Σόλωνα, τώρα φοβήθηκε ὁ Κῦρος καὶ “ἐλευθέρωσε” τὸν Κροῖσο. Μὴν πάθει καὶ αὐτὸς τὰ ἴδια...

Ὁ **Δημόκριτος** (460-370 π.Χ.) εἶναι ὁ πρῶτος ποὺ εἰσήγαγε τὴν **ἀτομικὴ ἐπιστήμη** στὴ Φυσικὴ. Γεννήθηκε στὰ Ἄβδηρα, πλούσιος, ταξίδεψε στὴν Αἴγυπτο, ἔφθασε μέχρι τὴν Αἰθιοπία. Στὴν Ἀθήνα γνώρισε τὸν Σωκράτη καὶ ἔφυγε με τὸ παράπονο λέγων: “Ἦλθον γὰρ εἰς Ἀθήνας καὶ οὐ τις με ἔγνωκεν - κανεὶς δὲν με γνώρισε”. Ἴσως ἐπειδὴ ὁ

ίδιος προτιμοῦσε τὸ: λάθρα- λάθε βιώσας. Πέραν τῆς ἀτομικῆς ἐπιστήμης, ἄφησε καὶ γνωμικὰ πολλά: “Σώματος κάλλος ζωῶδες, ἢν μὴ νοῦς ὑπὴ - ἢ σωματικὴ ὁμορφία εἶναι κάτι τὸ κτηνώδες, ἂν δὲν ὑπάρχει μαζὶ καὶ ἡ νοημοσύνη”. Ἦταν σπουδαῖος ὁ Δημόκριτος εἶπε τὸ γνωστό σὲ πολλούς: “Βίος ἀνεόρταστος, μακρὰ ὁδὸς ἀπανδόχευτος”, περνοῦσε καλὰ ἐκεῖνος.

Στὴν ἀρχαία Ἑλλάδα ἡ ὀργάνωση τῆς κοινωνίας πρέπει νὰ ἦταν ἀρκετὰ εἰρηνικὴ, ὑψηλοῦ ἐπιπέδου, παρὰ τὴν ὑπαρξὴ τῶν δούλων καὶ τοῦ Πελοποννησιακοῦ Πολέμου. Αὐτὸ προκύπτει καὶ ἀπὸ τὴ σύγκριση τῆς περιόδου 900-300 π.Χ., τόσο προβεβλημένης ἀρχαιότητος τῶν Ἑλλήνων, συγκριτικὰ μὲ τοὺς ταραχώδεις ἐπόμενους ἕξι αἰῶνες, 300 π.Χ.-300 μ.Χ., τῆς **Ρωμαϊκῆς Αὐτοκρατορίας**. Ὑπῆρξε καθαρὸς νοῦς στὴν κοινωνία κατὰ τὴν ἑλληνικὴ ἀρχαιότητα. Εἶχαν βέβαια προβλήματα μὲ τὸν Πελοποννησιακὸ πόλεμο οἱ Σπαρτιαῖτες μὲ τοὺς Ἀθηναίους. Γενικά, ὅμως, ὅλα αὐτὰ τὰ 600 χρόνια ἐπεκράτησε τὸ πνεῦμα τοῦ Ὀμήρου μὲ παραγωγή μεγάλη στὶς Τέχνες καὶ τὰ Γράμματα, μὲ τὸν Παρθενῶνα. Ἦσαν τότε πολλὰ καὶ πολύτιμα τὰ ἀγαθὰ, οἱ συμβουλές τοῦ Περικλέους, τοῦ Φειδία, τοῦ Ἰκτίνου, τοῦ Καλλιμάχη, ἀλλὰ καὶ παλαιότερων, π.χ. τοῦ Ἡσιόδου, εἶναι γενικὰ ἀποδεχτὲς ἀπὸ τοὺς συγχρόνους τους, ἀλλὰ καὶ τοὺς μεταγενεστέρους, μὴν εἶπω ὅλους τοὺς αἰῶνες. Εἶναι τεράστια στὴν ἀρχαιότητα ἡ ἀποκτηθεῖσα ἐμπειρία.

Στὴ Ρωμαϊκὴ Περίοδο 300 π.Χ.-300 μ.Χ. μόνο πέντε Ἑλληνες ἔζησαν ἄνω τῶν 80 ἐτῶν: **Ζήνων ὁ Κυνεὺς**, Στωϊκός, ἔζησε 99 ἔτη (338-239 π.Χ.), **Κλεάνθης**, Στωϊκός, 99 (331-232 π.Χ.), **Ἐρατοσθένης ὁ Κυρηναῖος**, Φιλόσοφος, 82 (276-194 π.Χ.), **Πολύβιος**, Ἱστορικός, 82 (200-118 π.Χ.), **Ἐπίκτητος**, Στωϊκός, 80 (40-120 μ.Χ.).

Δύσκολη ἡ περίοδος τῆς Ρωμαϊκῆς Αὐτοκρατορίας, σχεδὸν ἀπουσιάζει ἡ μακροζωία τῶν ἐπιφανῶν σοφῶν. Μόνο ἓνας, ὁ **Κάτων ὁ Τιμητῆς** ἔζησε ἄνω τῶν 80 ἐτῶν, ἔφθασε τὰ 85 (234-149), ἐνῶ ὅλοι οἱ ἄλλοι ἐπιφανεῖς, πνευματικοὶ ἄνθρωποι τῆς Ρώμης, ἔφυγαν σχετικὰ νέοι: ὁ **Κικέρων** - 63 ἐτῶν, ἐφονεύθη τὸ 43 π.Χ., ὁ **Τερέντιος** - 27 (186-159), ὁ **Ἰούλιος Καῖσαρ** - 58 (102-44), ὁ **Κάτουλλος** - ποιητῆς 31 (84-53), ὁ **Βιργίλιος** πέθανε ἀπὸ ἐλονοσία στὰ **Μέγαρα** 51 ἐτῶν (70-19),

ὁ **Αὔγουστος** - 78 (64 π.Χ. - 14 μ.Χ.), ὁ **Ὀράτιος** - λυρικός ποιητῆς 73 (65 π.Χ.-8 μ.Χ.), ὁ **Ὀβίδιος** - 61 (43 π.Χ.-18 μ.Χ.), ὁ **Σενέκας** - πολιτικός, ρήτωρ 69 (4 π.Χ.-65 μ.Χ.), ὁ **Μᾶρκος Αὐρήλιος** - Αὐτοκράτωρ, Στωϊκὸς φιλόσοφος, 59 ἐτῶν (121-180).

Ἐκ τῶν μέχρι τοῦδε προκύπτει ὅτι ἡ **μακροζωία ἀπαντᾷ σὲ περιβάλλον εἰρήνης μὲ ἐργασία παραγωγικὴ**, ποὺ φέρνει ἱκανοποίηση - εὐτυχία στὸν ἄνθρωπο. Στὴ Ρωμαϊκὴ αὐτοκρατορία, βίας καὶ πολέμου, ὁ ἄνθρωπος ζεῖ σὲ ἀσταθὲς περιβάλλον. Ὁ Κικέρων νὰ δολοφονεῖται ἀπὸ τὸν Ἐρέντιο, ὁ ὁποῖος τοῦ κόβει τὸ κεφάλι καὶ τὸ στέλνει στὸν Ἀντώνιο. Ὁ Ἰούλιος Καῖσαρ σκοτώνεται στὴ Βουλὴ ἀπὸ τὸ φίλο του τὸν Βρούτο. Ὁ Ὀβίδιος νὰ πεθαίνει στὴν ἐξορία τιμωρημένος ἀπὸ τὸν Αὔγουστο καὶ ὁ Σενέκας, διακεκομμένος ρήτωρ καὶ πολιτικός, νὰ αὐτοκτονεῖ μὲ ἐντολὴ τοῦ Νέρωνα κόβοντας τὶς φλέβες του. Καὶ ὁ ἴδιος ὁ αὐτοκράτωρ Νέρων ἔζησε μόνο 31 χρόνια, αὐτοκτόνησε.

Τοὺς Ρωμαίους ὀδηγεῖ στὴν Ἀνατολὴ ἡ Ἑγνατία Ὀδός, ἡ εἴσοδος στὴν Ἀθήνα εἶναι ἡ Πύλη τοῦ Ἀδριανοῦ, στὴν Ἰωνία ὑπάρχουν πολλὰ Ρωμαϊκὰ κτίσματα. Μὲ τέτοια ἰσχύ ἡ Ρώμη, καὶ μετὰ Χριστόν, μποροῦσε νὰ ἐπιβάλλεται στοὺς Ἕλληνες, οἱ ὁποῖοι εἶχαν πορεία κατιοῦσα. Ὅμως, Κύριος ὁ Θεός, ἐπέλεξε τὸ ἰσοστεφὲς ἄστυ γιὰ ἔδρα τοῦ χριστιανισμοῦ, μὲ κεντρικὸ σημεῖο τὴν Πνύκα στὸν Ἄρειο Πάγο. Ἐκεῖ, ὁ Παῦλος θὰ ἔχει τοὺς πρώτους χριστιανούς τῆς Εὐρώπης, ὅπως τὸν Ἅγιο Διονύσιο καὶ τὴν Δάμαρι, καὶ ἀπὸ ἐκεῖ θὰ διαδοθεῖ ὁ χριστιανισμὸς στὴ Δύση καὶ τὴν Ἀνατολή. Ἀπὸ τὸν Παῦλο κηρύσσεται ὁ νέος ἄνθρωπος-χριστιανός. Μέχρι τότε ἦταν ἀπλὸς πολίτης ἢ δοῦλος. Τώρα ὁ νέος ἄνθρωπος, ἐλευθερὸς ἢ δοῦλος, θὰ εἶναι ναὸς τοῦ Θεοῦ, ἄνδρας ἢ γυναῖκα, θὰ εἶναι ἱκανοὶ γιὰ κοινωνία ἐλευθερίας-liberté, ἰσότητος-égalité, ἀδελφοσύνης-fraternité, δικαιοσύνης, ἀγάπης. Στὴν Ἀθήνα ὑπάρχει ἡ ζύμη, ἡ ὁποία ὄλον τὸ φύραμα ζυμοῖ καὶ ἡ παρουσία, ἀργότερα, τοῦ Παύλου στὴ Ρώμη θὰ σφραγίσει τὴν χριστιανικὴ ταυτότητα ὅλης τῆς Εὐρώπης. Τὸν 4ο αἰ. μ.Χ. ἡ Ρώμη θὰ μεταφερθεῖ στὴ νέα Ρώμη, τὴν Κωνσταντινούπολη καὶ ἀπὸ ἐκεῖ θὰ εἶναι συνεχῆς ἡ ἀκτινοβολία πρὸς πᾶσαν πόλιν καὶ χώραν τῆς γηραιᾶς ἡπείρου, περιλαμβανομένης τῆς Ρωσίας. Δέχονται ὅλοι οἱ λαοὶ τὴν πνευματικὴ συζυγία Ἑλληνισμοῦ καὶ Ὁρθοδοξίας στὰ πρόσωπα τῶν

Ἁγίων Πατέρων. Τρομερὴ ἀλλαγὴ. Πῶς θὰ ζήσει ἡ παλαιὰ Ρώμη, ὅπου ἕνας ἐλεύθερος ἀντιστοιχοῦσε μὲ δέκα δούλους, πῶς μπορούσαν νὰ ζήσουν οἱ Ρωμαῖοι χωρὶς Κολοσσαῖο; Ὑπενθυμίζεται ὅτι τὸ Ρωμαϊκὸ Δίκαιο δὲν ἴσχυε γιὰ ὅλους τοὺς κατοίκους τῆς αὐτοκρατορίας. Δὲν μπορούσαν νὰ εἶναι ἐλεύθεροι οἱ δούλοι καὶ οἱ γυναῖκες. Στὴν ἀρχαία Ρώμη ἕνας ἐλεύθερος ἀντιστοιχοῦσε μὲ δέκα δούλους. Τὸ Ρωμαϊκὸ Δίκαιο ἦταν γιὰ πολὺ λίγους, ποσοστὸ τὸ πολὺ 5%.

Μὲ τὴ ριζικὴ ἀλλαγὴ στὸ βίο τῶν Ἁγίων Πατέρων ἐπὶ τῆς γῆς, ὁ ἄνθρωπος δικαιώνεται καὶ μπορεῖ ἔτσι νὰ συνεχίσει στὴν αἰώνια ζωὴ. Δὲν μπορεῖ νὰ εἶναι ἀνύπαρκτο τὸ Ρωμαϊκὸ Δίκαιο γιὰ τὸ 95% τοῦ πληθυσμοῦ στὴ Ρώμη, νὰ ἀπολύεις τὴ γυναῖκα σου καὶ νὰ μὴν ὑπάρχει δικαστὴς γιὰ νὰ ὀρίσει παίρνοντας κάτι ἀπὸ τὸ σπίτι, νὰ ζήσει καὶ ἐκεῖνη.

Μὲ τὸν χριστιανισμό γιὰ ὅλους “Κάθε Τέχνη καὶ κάθε Μέθοδος”, ὅπως καὶ κάθε πράξη μετὰ ἀπὸ σκέψη φαίνεται ὅτι ἀποβλέπει σὲ κάποιον ἀγαθό. **Καὶ αὐτὸ εἶναι μέρος τῆς κλίμακος, σκαλοπάτια πρὸς ἐπίτευξη τῆς εὐδαιμονίας.** Βεβαίως αὐτὴ ἡ εὐτυχία εἶναι ἀτελής καὶ χρειάζονται πάντοτε ὁ Λόγος καὶ ἡ Ἄρετὴ γιὰ τὴν κατάκτησή της. Ἔτσι ἰκανοποιοῦνται ὁ Πλάτων καὶ ὁ Ἀριστοτέλης, οἱ ὁποῖοι ἔχουν στόχο γιὰ τὸν ἄνθρωπο τὴν **ἄριστη ζωὴ**, τὴν εὐζωία, ποὺ ἐπιτυγχάνεται μὲ τὴν **ἀρετὴ καὶ τὴ σοφία**. Ἡ ἄριστη ζωὴ ἀναζητᾶται πάντα τὴν ἀλήθεια καὶ στηρίζεται στὴν ἠθικὴ ζωὴ. Ἐδῶ, βέβαια, ἡ κλίμακα εἶναι ὑψηλὴ καὶ τὰ ἀναφερόμενα βρίσκονται στὴν κορυφὴ, ὅπου ἡ **εὐδαιμονία**. Πρὸς αὐτὴν τὴν κορυφὴ ἀποβλέπουν κατώτερες βαθμίδες κλίμακος, μὲ ἐνάρετο βίο. Σχετικὰ ἡ Δ΄ Κυριακὴ τῶν Νηστειῶν τοῦ Πάσχα εἶναι ἐορτὴ τοῦ Ἁγίου **Ἰωάννου τῆς Κλίμακος**. Ἡ Κλίμακα τοῦ Ἁγίου εἶναι σκαλοπάτια, τὰ ὁποῖα ἔχουν βοηθήσει πολλοὺς πιστοὺς νὰ ἀνέλθουν ἕνα-ἕνα, νὰ πλησιάσουν, νὰ φθάσουνε στὴν κορυφὴ. Ἔτσι κυριαρχεῖ ἡ εἰρήνη μὲ ἐσωτε-

ρικὴ χαρὰ. Ἡ εὐτυχία αὐτὴ ἐπιτυγχάνεται μὲ τὴ σκέψη - τὸ μυαλό, ὄχι μὲ τὶς αἰσθήσεις, καὶ χαρακτηρίζεται ἀπὸ ἀγάπη στὸν πλησίον ποὺ θέλει καὶ ὁ Πλάτων. Ἀπαραιτήτως γιὰ νὰ εἶσαι εὐτυχὴς καὶ ὀλοκληρωμένος θὰ πρέπει νὰ βλέπεις τὸ ἔργο τοῦ Θεοῦ στὸν κόσμο. Εἶναι ὑγιέστερο τὸ οἰκογενειακὸ περιβάλλον χωρὶς πολλὰ ἔξοδα ἡμερησίας νοσηλείας, μὲ φάρμακα κ.ἄ.

Κατὰ τοὺς τελευταίους αἰῶνες καὶ **συγκεκριμένα ἀπὸ τὸ 1700 μέχρι τὸ 1950** σημείωσα περὶ τοὺς 150 ξένους ἐπιφανεῖς, ἐκ τῶν ὁποίων 30 ἔζησαν 80 ἢ περισσότερα ἔτη. Κατὰ τὴν ἴδια αὐτὴ χρονικὴ περίοδο εἴχαμε καὶ ἐμεῖς ἑννέα ἐπιφανεῖς Ἕλληνες, οἱ ὁποῖοι ὑπερέβησαν τὸ 80^ο ἔτος, ὡς ἀναφέρονται ἀπὸ τὴ Ρίτα Μπούμη-Παπᾶ στὸ “βιβλίον τῶν σοφῶν”, (ἔκδ. Γεώργ. Παπακωνσταντίνου, Ἀθῆναι): **Εὐγένιος Βούλγαρης**, 90 (1716-1806), **Ἀδαμάντιος Κοραῆς**, 85 (1748-1833), **Νεόφυτος Βάμβας**, 85 (1770-1855), **Ἀνδρέας Λασκαράτος**, 89 (1811-1900), **Ἀλέξανδρος Ραγκαβῆς**, 83 (1809-1892), **Δημήτριος Καμπούρογλου**, 90 (1852-1942), **Κωστῆς Παλαμᾶς**, 84 (1859-1943), **Γιαννούλης Χαλεπᾶς**, 87 (1851-1938), **Ὀδυσσεὺς Ἐλύτης**, 85 (1911-1996). Μετὰ τὸν Β΄ παγκόσμιον πόλεμο, τὸ κλίμα βελτιώνεται περισσότερο τὶς τελευταῖες δεκαετίες στὴν Εὐρώπῃ καὶ τὴν Ἑλλάδα φυσικὰ, ὅπου τώρα, σὲ ἀντίθεση μὲ τὸ παρελθόν, ἐπικρατεῖ ἀνάπτυξη πνευματικῆ, πολιτισμῶς, μὲ σύγχρονες ἀνέσεις τοῦ σπιτιοῦ, δίχως βία ἐσωτερικὴ καὶ κατάστασι πολέμου. Εἶναι πολλοὶ σήμερα ποὺ ὑπερβαίνουν τὰ 80, π.χ. εἶναι πολλοὶ οἱ Ἀκαδημαῖκοί.

Ὅστε ἀπαιτεῖται συνεχῆς πορεία **εἰρήνης** μὲ καλλιέργεια τοῦ δοθέντος ταλάντου: τότε εἰσάγεσαι εἰς τὴν χαρὰν τοῦ Κυρίου. Παραγωγικὴ **ἐργασία**, λοιπόν, **ἀδελφοσύνη**, **ἐλευθερία**, **ἀγάπη στὸν πλησίον**.

Ἡ εὐχὴ εἶναι νὰ ζοῦμε σὰν νὰ εἶναι ἡ τελευταία μας ἡμέρα καὶ νὰ δημιουργοῦμε σὰν νὰ εἶμαστε ἀθάνατοι.