

ΠΕΡΙΠΛΑΝΗΣΕΙΣ

Ἑορταστικά καὶ καθημερινά

ΤΟΥ Κ. ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥ Μ. ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ
Ἐπ. Καθηγητοῦ τοῦ Πανεπιστημίου Ἀθηνῶν

Ἀπὸ τὴν ἔνταση στὴ χαλάρωση

Μετὰ ἀπὸ περιόδους μεγάλης ἔντασης ἀκολουθεῖ πάντα μία περίοδος χαλάρωσης. Ἡ ἔνταση προδιαθέτει σὲ ἐκτόνωση, σὲ ἀναζήτηση μᾶς ἀνεσης. Θὰ ὑποστήριζα τὴν ἀποψη ὅτι αὐτὸ δὲν συμβαίνει πάντα συνειδητά. Ἐρχεται σὰν φυσικὴ συνέπεια τῆς κόπωσης ποὺ προηγήθηκε. Καὶ θεωρεῖται συνεπῶς ὡς κάτι τὸ φυσικὸ τὸ νὰ πάρεις μιὰ ἀναπνοή μετὰ ἀπὸ ἕναν ἀγώνα ποὺ ἔγινε μὲ κοιμμένη τὴν ἀνάσα.

Ἐδῶ ἀκριβῶς θρῖσκεται ὁ κίνδυνος. Νὰ θεωρήσουμε τίς περιόδους τῆς ἔντασης ὡς τίς μόνες ἀγωνιστικὲς καὶ νὰ ἐγκαταλείψουμε τὸν ἀγώνα μετὰ. Νὰ θεωρήσουμε ὡς αὐτονόητο ὅτι ὁ ἀγώνας ἔχει τὴ θέση του μόνο σ' αὐτές, ἐνῶ ἀκριβῶς οἱ περίοδοι αὐτὲς εἶναι π ρ ο π α ι δ ε υ τ ι κ ῆ ς, περίοδοι προπονήσεως γιὰ νὰ πάρουμε φόρα καὶ νὰ συνεχίσουμε. Καὶ ἀπὸ τίς καλὲς συνθήκες ποὺ ἀποκτήσαμε, νὰ συνεχίσουμε τουλάχιστον μερικὲς σὲ κάποιον ἴσως λιγότερο ἔντατικὸ ρυθμὸ.

Συμβαίνει, ὅμως, ἀποκαμωμένοι ὅπως φθάνουμε μερικὲς φορὲς στὸ τέλος τῆς ἀγωνιστικῆς περιόδου, νὰ θεωροῦμε τὴν περίοδο ποὺ ἀκολουθεῖ ὡς περίοδο ἀνάπαυλας καὶ ἀνάπαυσης. Κι ἐνῶ ἔχουμε μάθει τὴν προπαίδεια ἀποφεύγουμε νὰ κάνουμε ὅποιαδήποτε πράξη στὴ συνέχεια. Σὰν ἡ προπαίδεια νὰ ἦταν αὐτοσκοπός. Ἔτσι οὔτε προσθέτουμε (+) ἀρετές, οὔτε ἀφαιροῦμε (—) κακίες, οὔτε πολλαπλασιάζουμε (X) τὰ χαρίσματα, οὔτε διαιροῦμε (:) καὶ ἀποδεκατοῦμε τὰ ὑπάρχοντά μας μὲ τοὺς ἄλλους.

Σκυταλοδρομία 4×4

Κάναμε γιὰ παράδειγμα στὴν περίοδο τῆς Μεγάλης Σαρακοστής ἕναν ὥραϊο ἀγώνα νὰ ἀπαλλαγοῦμε ἀπὸ τὰ «κακὰ» πνεύματα στὰ ὁποῖα μᾶς εἶχε ἐπιστήσει τὴν προσοχή μετὰ τὴν προσευχή του ὁ ἅγιος Ἐφραίμ ὁ Σύρος. Καταπολεμήσαμε τὸ πνεῦμα τῆς ἀργίας, τῆς περιεργείας, τῆς φιλαρχίας, τῆς ἀργολογίας. Προσπα-

θήσαμε νὰ ζήσουμε βαθειὰ τὸ πνεῦμα τῆς σωφροσύνης, τῆς ταπεινοφροσύνης, τῆς ὑπομονῆς καὶ τῆς ἀγάπης ποὺ μᾶς συνιστοῦσε.

Ἐμφανικά, ὅμως, μπαίνοντας στὴν πασχαλινὴ περίοδο νομίσουμε ὅτι καταργήθηκαν ὅλα αὐτὰ τὰ «πνεύματα» σὰ νὰ συμπεριλαμβάοντο σὲ κάποια διάταξη τοῦ Νόμου ποὺ καθιέρωνε τὸ «μονοτονικό»... σύστημα. Ἀκριβῶς στὴν περίπτωσή μας θὰ ἔπρεπε νὰ δοθεῖ ἡ «μάχη τῶν τόνων» ὥστε μὲ τὴν ἐπαναφορὰ τῶν διαφόρων τόνων νὰ τονίσουμε μὲ κάθε ἔμφαση τὴν ἀξία ἢ τὴν ἀπαξία αὐτῶν καὶ τῶν ἄλλων πνευμάτων. Ὁ τוניσμός θὰ πρέπει μάλιστα νὰ γίνε μὲ τὴν ἀνάλογη ὀξύτητα (') καὶ βαρύτητα (˘) αὐτως ὥστε ἡ προσοχή μας νὰ μὴ περισπᾶται (˘).

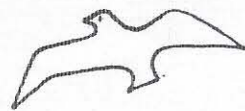
Πάνω, δηλαδή, ποὺ εἶχαμε συνηθίσει σὲ μιὰ ἀσκητικὴ στάση καὶ διάθεση ὀλιγωροῦμε καὶ τὰ ἀγαθὰ πνεύματα πᾶνε περίπατο, μᾶς ἐγκαταλείπουν μὲ κίνδυνο νὰ ἐπανέλθουν δριμύτερα τὰ πνεύματα τῆς πονηρίας (πρβλ. Ματθαίου ιβ' 43-45).

Προσοχή καὶ ἐκτὸς στίβου

Ὅσο σοφὰ διέταξε νὰ γίνωνται ὅλα ἡ Ἐκκλησία μας καὶ τί ὁμορφα τὰ διατύπωσε ὁ ἅγιος Ἐφραίμ ὁ Σύρος! Σφυρακόπησε ἡ Ἐκκλησία ἐπὶ σαράντα ἡμέρες μὲ τὸ βαρὺ πυροβολικὸ τὸ πεδίο τῆς μάχης γιὰ νὰ ἐτοιμάσει τὴν ἐπίθεση καὶ προέλασή μας, κι ἐμεῖς ἔχοντας κερδίσει μερικὲς μάχες συμπεριφερόμαστε σὰ νὰ ἔχουμε κερδίσει ἤδη τὸν πόλεμο. Καὶ εἰρήνη πάλι νὰ ἐπικρατεῖ «ἡ εἰρήνη θέλει δύναμη νὰ τὴν ἀντέξεις» καθὼς λέει καὶ ὁ ποιητὴς (Ὁ. Ἐλύτης).

Καταφέραμε, λοιπόν, μὲ τὴ βοήθεια τοῦ Κυρίου καὶ Δεσπότη τῆς ζωῆς μας, στὸ μέτρο ποὺ ἀγωνιστήκαμε, καὶ νὰ ἐργαστοῦμε, καὶ νὰ συγκεντρώσουμε τὴν προσοχή μας, καὶ νὰ μὴ προφέρουμε ἄχρηστα καὶ περιττὰ λόγια ἀλλὰ τὸν καλὸ μας τὸν λόγον σὲ κάθε περίσταση καὶ νὰ ἐπιδείξουμε διάθεση διακονίας κατὰ τὸ πρότυπο τοῦ Χριστοῦ μας. Μπορέσαμε ἀκόμα συνετὰ καὶ τα-

σ ἐ δρόμους ποιμαντικής διακονίας



πεινά, υπομονετικά και με αγάπη να συμπεριφερθούμε προς τους αδελφούς μας.

Και ξαφνικά, στην εὐφρόσυνη ατμόσφαιρα τῶν ἡμερῶν πού ἀκολούθησαν, συμβαίνει νὰ σπαταλάμε ἄφρονα τὸν πλοῦτο πού κερδίσαμε, νὰ φερώμαστε ἀλαζονικά, ἀνυπόμονα και χωρὶς ἔλεος πρὸς τοὺς ἄλλους. Ταυτόχρονα γινόμαστε πάλι ὀκνοί, τριγυρνᾶμε ἐδῶ κι ἐκεῖ ἀντὶ νὰ συγκεντρωθῶμε, δεσπόζουμε τῶν ἄλλων και μιλάμε ἀνώφελα περὶ πάντων και ἄλλων τιῶν. Κι ἀν εἶχαμε φροντίσει νὰ βλέπουμε τὴ δική μας εὐθύνη και νὰ μὴ κατηγοροῦμε τὸν ἀδελφὸ μας, τώρα, ὅλο οἱ ἄλλοι μᾶς φταῖνε και τὰ θάνουμε μ' αὐτοὺς δίκαια και ἄδικα. Δὲν πρέπει, ὅμως, νὰ μείνουμε σ' αὐτὴν τὴν κατάσταση.

Συνεχῶς ἐναλλασσόμενη ἐνταση και ἀσκηση

Περιγράψαμε μέχρι τώρα κάτω ἀπὸ μιὰ ἀρνητική σκοπιὰ αὐτὰ πού μπορεῖ νὰ συμβοῦν μετὰ ἀπὸ μιὰ περίοδο πνευματικῆς ἐντασης. Αὐτό, βέβαια, δὲν σημαίνει ὅτι κάποια χαλάρωση δὲν εἶναι χρήσιμη. Ὁ Μέγας Ἀντώνιος ὑπέδειξε ἀπὸ παλιὰ τὴν ἀνάγκη τῆς χαλαρώσεως μετὰ τὸ παράδειγμα τοῦ κυνηγοῦ και τοῦ τόξου («Γερωντικὸν» λόγος ιγ'). "Ἄλλο ὅμως χαλάρωση και ἄλλο «ξεχαρδάλωμα». Ὁ Κλήμης ὁ Ἀλεξανδρεὺς ἐπιμένει ὅτι δὲν πρέπει νὰ φθάνουμε στὰ ἄκρα: «χαριεντιστέον σε, οὐ γελωτοποιητέον» («Παιδαγωγός» II, 45,4). Ἡ ἐποχή μας πάντως δὲν εὐνοεῖ και πολὺ τὴν ἐντατικοποίηση. Εἶναι γνωστὸ τὸ σύνθημα τῶν φοιτητῶν μας: «Κάτω ἡ ἐντατικοποίηση τῶν σπουδῶν!» Ἐμεῖς, ὅμως, ἂς σπεύσουμε νὰ σπουδάσουμε τὸ ἀληθινὸ περιεχόμενον μιᾶς σχετικῆς «συνεχῶς ἐναλλασσόμενης» ἐντάσεως στὴ ζωὴ μας.

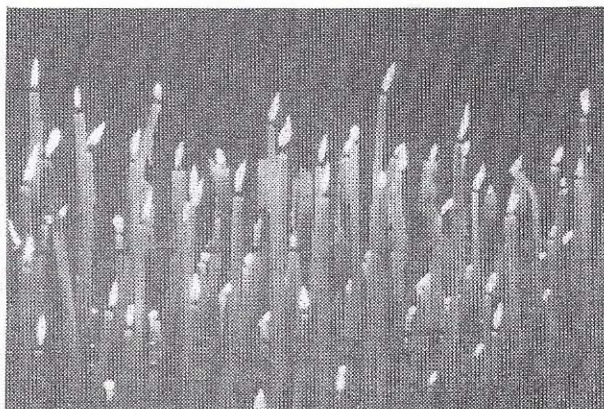
Ἄν ἀναλύσουμε ὡς παράδειγμα στὸ σημερινὸ ἄρθρο μας τὴν προσευχὴ τοῦ ἀγίου Ἐφραίμ και τὴ σημασία τῆς γιὰ ὅλες τὶς ἐποχές τοῦ ἐκκλησιαστικοῦ ἔτους, τὸ ἴδιο μπορεῖ νὰ γίνῃ και μετὰ τὸ γνωστὸ ἀσκητικὸ τρίπτυχο «νηστεία, ἀγρυπνία, προσευχή». Καὶ σ' αὐτὴν τὴν περίπτωση ἡ ποιμαντικὴ διακρῖση τοῦ ἱερέως μπορεῖ νὰ καθοδηγήσει σωστὰ τοὺς πιστοὺς στὴν διακριτικὴ χρησιμοποίηση αὐτῶν τῶν τριῶν πνευματικῶν ψυχασωματικῶν ὄπλων πού θέτει στὴν διάθεσή τους ἡ Ἐκκλησία.

Ἀξιοποιώντας κατὰ τὸν καλλίτερο δυνατὸ τρόπο αὐτὴν τὴν «ἀγία τριάδα», πού στὸ μέτρο τοῦ δυνατοῦ

ἄσκησαν σὲ περιόδους ἰδιαίτερης πνευματικῆς ἐντασης, οἱ πιστοὶ μποροῦν νὰ γεύονται καθ' ὅσον τὸ ἔτιος τοὺς γλυκοὺς καρπούς τῆς. Εἶναι πολὺ σημαντικό στίς συγκατήσεις τους μετὰ τοὺς πιστοὺς οἱ ἱερεῖς μας ν' ἀφήνουν τοὺς τελευταίους νὰ ἐκφράζουν τὶς δυσκολίες τους στὴν τήρηση τῶν σχετικῶν κανόνων, διατάξεων και ὁδηγιῶν. Πολλὲς φορές ἀπὸ τοὺς πιστοὺς μας λείπει ἡ ἐκ τῶν ἔσω κατανόηση αὐτῶν τῶν πραγματικότητων.

«Νὰ σηκώνεσαι πάλι και πάλι...».

Ὁ ἱερέας πού ἔχει ἀφομοιώσει αὐτὲς τὶς καταστάσεις ζωῆς και τὶς ζεῖ καθημερινὰ εἶναι ὁ καλλίτερος σύμβουλος. Ἀπὸ τὴν ἐμπειρία του γνωρίζει ὅτι ὅλ' αὐτὰ δὲν ἀποτελοῦν κατακτήσεις ἑπαξὶ διὰ παντός. Γνωρίζει ὅτι στὰ πνευματικὰ ὑπάρχουν διακυμάνσεις, τὸ τέλος εἶναι πάντα μιὰ ἀρχή, ἡ πτώση εἶναι μιὰ ἀνάσταση· ἀρκεῖ νὰ τὸ θέλουμε και νὰ τὸ ζητᾶμε.



Ἄνάμεσα ξύπνου και ὕπνου ὄνειρευόμαστε ὅλες οἱ μέρες μας νὰ λαμπαδιάσουν σὲ μιὰ και μόνη φλόγα, ν' ἀναλωθοῦν σὲ μιὰ βαθιὰν ἀνάσα μέσα στὸ ζωντανὸ πῦρ τοῦ Θεοῦ, οἱ τρόμοι μας ὅλο: νὰ γίνουν μιὰ κραυγὴ μεγάλη, πού μ' αὐτὴ θ' ἀναμετρήσουμε τὴν ἄβυσσο τῆς Θεῆς Ἀγάπης μέσα στὴν ἴδια τὴν καρδιά μας.

(Μελισσανθης, Ἡ ἐποχὴ τοῦ ὕπνου, Ἀθήνα, 1950).

Αὐτὸ τὸ ἐλπιδοφόρο μήνυμα ἔδωσε στὰ πνευματικὰ του τέκνα φίλος ἐφημέριος μετὰ τὴν εὐκαιρία τῆς ἐορτῆς τοῦ Πάσχα χρησιμοποιώντας γνωστὸ λόγο, τὸν λη', τοῦ ἀββᾶ Σισῶη: «Νὰ σηκώνεσαι πάλι και πάλι ὅσες φο-

ΤΟ ΑΓΙΟΝ ΠΝΕΥΜΑ ΩΣ ΕΜΠΝΕΥΣΤΗΣ ΤΗΣ ΕΞΑΓΙΑΣΤΙΚΗΣ ΜΟΝΑΣΤΙΚΗΣ ΖΩΗΣ ΥΠΟ ΤΟ ΦΩΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΑΓΙΩΝ (*)

Υπό Μωυσέως Μοναχού Ἀγιορείτου

Ἡ παρουσία τοῦ Ἀγίου Πνεύματος στή ζωὴ τῶν ἁγίων καὶ τῶν μοναχῶν δὲν σημαίνει καθόλου τὴν ἀρση τῶν πειρασμῶν, τῶν δοκιμασιῶν, τῶν θλίψεων καὶ τῶν προβλημάτων. Τὸ Ἅγιον Πνεῦμα δὲν παρηγορεῖ τοὺς φυλακισμένους, τοὺς ἀσθενεῖς, τοὺς ἐξορισμένους, τοὺς ἄστεγους, τοὺς συκοφαντημένους καὶ φτωχοὺς; Ὁ Τίμιος Πρόδρομος, ὁ ἄρχοντας τῶν ἀναχωρητῶν, κατὰ τὸν ἅγιον Ἰερώνυμο, μαχόμενος γιὰ τὴν ἀλήθεια ἀποκεφαλίσθηκε. Ἡ ἀποτυχία του στάθηκε ἡ ἐπιτυχία του, ἔγινε ὁ μείζων τῶν Προφητῶν. Ἐξῆλθε ὁ Πρόδρομος ὅπως εἰσῆλθε στὸν κόσμος. Ἦλθε ὡς δῶρο Θεοῦ καὶ ἀναχώρησε ὡς θυσία στὸν Θεό. Ὁ ἱερός Χρυσόστομος ἐπιμένοντας καὶ αὐτὸς νὰ ὑπερασπίζεται τὸ δίκαιο ἔχασε τὸν θρόνο τῆς Κωνσταντινουπόλεως καὶ ἐκοιμήθη στὴν ἐξορία. Ὅμως παρέμεινε ὁ φωστῆρας τῆς Τρισηλίου Θεότητος, ὁ μέγας οἰκουμενικὸς διδάσκαλος. Οἱ μοναχοὶ ἔχουν συνηθίσει νὰ μὴ φοβοῦνται τὴ φαινομενικὴ ἀποτυχία. Πλήρεις πνεύματος ἁγίου, ὡς ὁ πρωτομάρτυς Στέφανος, ὅλοι οἱ ἀκολουθοῦντες τὸ Ἄρνιο, ἔχουν προσλάβει τὸ ἀσκητικὸ καὶ μαρτυρικὸ φρόνημα. Τὸ Ἅγιον Πνεῦμα ἰδιαίτερα παρέχει ἐνδυνάμωση στὸς ποικιλοτρόπως καὶ ποικιλομόρφως διωκόμενους ὑπὲρ τῆς Ἀληθείας. Κατὰ τὴν ὠραία ἔκφραση τῶν Πνευματικῶν Ὁμιλιῶν τοῦ ἁγίου Μακαρίου

* Συνέχεια ἐκ τῆς σελ. 152 τοῦ ὑπ' ἀρ. 7 τεύχους.

ρὲς καὶ ἂν πέφτεις». Ν' ἀρχίζεις πάλι καὶ πάλι ὅσο καὶ ἂν ἔχεις τὴν ἐντύπωση ὅτι ὅλα τέλειωσαν.

Τώρα, λοιπόν, ποὺ μὲ τὸ τέλος μιᾶς μεγάλης ἐορταστικῆς περιόδου φορᾶμε πάλι τὰ «καθημερινά» μας, ὡς θυμηθούμε ὅτι ὁ χριστιανικὸς ἀγὼνας εἶναι ἀσκήση διὰ βίου. Ὁ ἀνθρώπινος βίος ποὺ ἐγγράφεται μέσα στὴ ζωὴ τῆς Ἐκκλησίας ἔχει τὶς ἐποχὲς του ὅπως καὶ Ἐκείνη ἔχει τὶς περιόδους τῆς. Ἐποχὲς καὶ περίοδοι ἀεγονοῦντα μεταξύ τους. Κάθε μιὰ ἀπ' αὐτὲς ἔχει τὰ δικά της «ἱερά πράγματα καὶ ὅλα αὐτῆς τὰ χρειώδη καὶ πρέποντα».

Ἡ δυσκολία μας ἔγκειται στὸ νὰ μπορούμε νὰ διακρίνουμε τὸν καὶ ἰ ρ ὁ στὸν ὁποῖο πρέπει νὰ γίνε-
ται τὸ κάθε πρᾶγμα καθὼς μᾶς διδάσκει ὁ Ἐκκλησια-

τοῦ Αἰγυπτίου «ὄπου τὸ Πνεῦμα τὸ ἅγιον, ἐκεῖ ἐπακολουθεῖ, οἷον σκιά, ὁ διωγμὸς καὶ ἡ πάλη».

Τὶς πικρὲς ὥρες τῶν δοκιμασιῶν ὡς στρέφεται ἡ προσοχὴ στὸ Παράκλητον Πνεῦμα καὶ ἐκεῖνο θὰ θυμίζει ὅσα εἶπε ὁ Κύριος. Θὰ διασφαλίζει τὸ Πνεῦμα στὴν Ἀλήθεια, καθὼς λέγει ὁ ἅγιος Κύριλλος Ἀλεξανδρείας στὴν ἐρμηνεία τοῦ κατὰ Ἰωάννην Ἐδαγγελίου «πάντα διὰ τοῦ Πνεύματος ἀποκαλυφθήσεται τοῖς ἀγίοις». Ὁ Μέγας Βασίλειος στὸν Περί Πίστεως λόγο τῶν Ἀσκητικῶν ἔργων του ἀναφέρει πὺς τὸ Ἅγιον Πνεῦμα ὡς «ὀδηγοῦν εἰς πᾶσαν τὴν ἀλήθειαν καὶ στηρίζον πάντας τοὺς πιστεύοντας πρὸς τε γνῶσιν ἀσφαλῆ καὶ ὁμολογίαν ἀκριβῆ καὶ λατρείαν εὐσεβῆ καὶ προσκύνησιν πνευματικὴν καὶ ἀληθῆ Θεοῦ Πατρὸς» εἶναι αὐτὸ ποὺ θὰ ἐλευθερώσει. Ὁ δὲ Μέγας Ἀθανάσιος στὸ Κατὰ Ἀρειανῶν Γ' ἔργο του τονίζει: «Ἡμεῖς δὲ χωρὶς μὲν τοῦ Πνεύματος ξένοι καὶ μακρὰν ὁσμεν τοῦ Θεοῦ· τῇ δὲ τοῦ Πνεύματος μετοχῇ συναπτόμεθα τῇ θεότητι» ὥστε τὸ εἶναι ἡμᾶς ἐν τῷ Πατρὶ μὴ ἡμέτερον εἶναι, ἀλλὰ τοῦ Πνεύματος τοῦ ἐν ἡμῖν ὄντος καὶ ἐν ἡμῖν μένοντος».

«Ἡ Χάρις τοῦ Κυρίου ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ καὶ ἡ ἀγάπη τοῦ Θεοῦ καὶ Πατρὸς καὶ ἡ Κοινωνία τοῦ Ἀγίου Πνεύματος», κατὰ τὴν ἐκφώνηση τῆς θ. Λειτουργίας τοῦ ἁγίου Ἰωάννου τοῦ Χρυσόστομου, ἐπιχέονται σὲ ὅλες τὶς ψυχές, ἰδιαίτερα ὁμως στὶς ὅλο-

στης (τρίτο κεφάλαιο)*. Ἄς μὴν ἀπελιζώμαστε, ὁμως, καὶ κυρίως ὡς μὴ ξεχνᾶμε ὅτι μαζί μας πορεύεται «πάσας τὰς ἡμέρας» ὁ Ἀναστάς Κύριος καὶ Δεσπότης τῆς ζωῆς μας.

* Ἀριστοτεχνικὴ ἀνάπτυξη τοῦ θέματος «εἰς ποῖον καιρὸν πρέπει νὰ γίνεταί κάθε πρᾶγμα, καὶ τότε νὰ τὸ πράττωμεν ὑπερβῆτως εἰς τὴν προσήκουσαν ὥραν του», κάνει ὁ ἅγιος Ἰωάννης τῆς Κλίμακος στὸ πρῶτο μέρος, παράγραφο νθ' τοῦ ΚΣΤ' Λόγου του, Περί διακρίσεως λογισμῶν, παθῶν καὶ ἀρετῶν. Πολύτιμος εἶναι ὁ λόγος τοῦ ἀββᾶ. Ἰδιαίτερα γιὰ ἐκεῖνους στοὺς ὁποίους ἔχει ἐμπιστευθεῖ ἡ Ἐκκλησία τὸ ἔργο τῆς καθοδηγήσεως τῶν ψυχῶν. Κυριολεκτικὰ πρόκειται γιὰ μιὰ «ποιητικὴ» μεταγραφή ἢ «ἀπομίμηση» τοῦ τρίτου κεφαλαίου τοῦ Ἐκκλησιαστοῦ ἐμπλουτισμένη μὲ τὴν πολυετῆ μοναχικὴ ἀσκητικὴ ἐμπειρία τοῦ δεξιτέχνη τῶν πνευματικῶν «κλιμακώσεων» Ἰωάννου τοῦ Σιναΐτου. Συνιστᾶται ἡ μελέτη τῆς παραγράφου ἔσω καὶ ἐκτός... καιροῦ ἀναγνώσεως τῆς Κλίμακος.