24/03/2026

«Η άσκηση ως δρόμος»: Συζήτηση με τον π. Βαρνάβα Λαμπρόπουλο στα «Ευαγγελίστρια 2026»

/ Ενορίες



Η άσκηση αποτελεί έναν δρόμο ζωής που αφορά κάθε άνθρωπο. Είναι μια πορεία θεραπείας, ελευθερίας και αγάπης, που πραγματοποιείται μέσα στην Εκκλησία και στην καθημερινότητα. Δεν είναι άρνηση της ζωής, αλλά βαθύτερη κατάφασή της, οδηγώντας τον άνθρωπο στην πληρότητα του προσώπου και στην κοινωνία με τον Θεό και τους άλλους.

Στο «Ενοριακό Αρχονταρίκι» του Ιερού Ναού Ευαγγελιστρίας Πειραιώς και στο πλαίσιο των εκδηλώσεων «Ευαγγελίστρια 2026», την Δευτέρα 23 Μαρτίου ο Πρωτοπρεσβύτερος π. Σπυρίδων Τσιμούρης, Θεολόγος, Εκπαιδευτικός, φιλοξένησε τον Αρχιμανδρίτη π. Βαρνάβα Λαμπρόπουλο, κληρικό της Ιεράς Μητροπόλεως Νικοπόλεως και Πρεβέζης, σε μια συζήτηση με θέμα «Η άσκηση ως δρόμος».

Η συζήτηση αφορούσε το νόημα της ασκητικότητας στην Ορθόδοξη Εκκλησία, αναδεικνύοντας τη βαθύτερη ουσία της ως θεραπευτικής πορείας του ανθρώπου και όχι ως αυτοσκοπό ή εξωτερική ταλαιπωρία. Κεντρικός άξονας της συζήτησης ήταν ότι η άσκηση δεν αποτελεί μια αρνητική καταπίεση της ανθρώπινης φύσης, αλλά έναν τρόπο αποκατάστασής της από την πτώση και επιστροφής στην αρχική της ομορφιά.

Αρχικά, η ασκητικότητα ορίζεται ως «βία φύσεως διηνεκής», δηλαδή μια συνειδητή προσπάθεια του ανθρώπου να υπερβεί τη φθορά και την αρρώστια που εισήλθε στη φύση του μετά την πτώση. Δεν πρόκειται για βία εναντίον της δημιουργίας του Θεού, αλλά για θεραπευτική εργασία πάνω σε μια τραυματισμένη φύση. Ο άνθρωπος καλείται να αγωνιστεί, όχι επειδή η φύση του είναι κακή, αλλά επειδή έχει διαστραφεί μέσω της κακής χρήσης της ελευθερίας του. Έτσι, η άσκηση αποκτά χαρακτήρα θεραπείας μέσα στο σώμα της Εκκλησίας, με σκοπό την επαναφορά του ανθρώπου στη φυσική του κατάσταση και τη συμμετοχή του στη θεία χάρη.

Η θεολογική βάση της ασκητικής ζωής συνδέεται άμεσα με το έργο του Χριστού. Η ενανθρώπηση, τα πάθη και η Ανάσταση δεν αποτελούν απλώς ιστορικά γεγονότα, αλλά την οδό με την οποία θεραπεύεται η ανθρώπινη φύση. Ο Χριστός δεν επαναφέρει απλώς τον άνθρωπο στον χαμένο Παράδεισο, αλλά τον ανυψώνει σε ακόμη υψηλότερη κατάσταση, δίνοντάς του τη δυνατότητα της θέωσης. Η άσκηση, λοιπόν, είναι απάντηση στην αγάπη του Θεού και συμμετοχή στο σωτηριώδες έργο Του.

Ένα βασικό σημείο που αναδείχθηκε στη συζήτηση είναι ότι η άσκηση συνεπάγεται κόπο, πόνο και θυσία. Ωστόσο, όπως και σε κάθε ανθρώπινη προσπάθεια (π.χ. αθλητισμός, επαγγελματική επιτυχία), έτσι και εδώ ο πόνος αποκτά νόημα μέσα από τον στόχο. Η διαφορά είναι ότι στην πνευματική ζωή ο στόχος δεν είναι πρόσκαιρος ή εγκόσμιος, αλλά αφορά την αναγέννηση του ανθρώπου και τη σχέση του με τον Θεό. Η άσκηση δεν είναι ηθικισμός ούτε αυτοβελτίωση, αλλά βαθιά υπαρξιακή μεταμόρφωση.



Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στη διάκριση μεταξύ ορθόδοξης ασκητικότητας και άλλων θρησκευτικών παραδόσεων. Σε αντίθεση με κάποιες ανατολικές πρακτικές που οδηγούν στη διάλυση του προσώπου, η ορθόδοξη άσκηση διαφυλάσσει και αναδεικνύει την προσωπικότητα του ανθρώπου. Ο άνθρωπος δεν χάνεται μέσα σε μια απρόσωπη ενότητα, αλλά ολοκληρώνεται ως πρόσωπο μέσα στην κοινωνία αγάπης της Εκκλησίας.

Καθοριστικό στοιχείο της ασκητικής ζωής είναι η αγάπη προς τον άλλον. Η άσκηση δεν μπορεί να είναι εγωκεντρική ούτε αποκομμένη από την κοινότητα. Χαρακτηριστικά παραδείγματα από την παράδοση των αγίων δείχνουν ότι ακόμη και η πιο αυστηρή άσκηση χάνει την αξία της όταν απουσιάζει η συγχώρηση και η αγάπη.

Παράλληλα, τονίστηκε ότι τα ασκητικά κατορθώματα των αγίων δεν πρέπει να μιμούνται εξωτερικά, αλλά να κατανοούνται ως εκφράσεις της πίστης τους. Η μίμηση αφορά το φρόνημα και την εσωτερική στάση, όχι τις ακραίες πρακτικές. Η σύγκριση με τους αγίους μπορεί να οδηγήσει σε απογοήτευση ή εγωισμό, αν δεν γίνει σωστά. Το ζητούμενο είναι η πορεία προς την αγάπη και την ταπείνωση, όχι η επίτευξη «πνευματικών επιδόσεων».

Ένα σημαντικό θέμα που αναλύθηκε είναι η άσκηση μέσα στην καθημερινή ζωή, ιδιαίτερα στην οικογένεια. Η ασκητικότητα δεν περιορίζεται στους μοναχούς,

αλλά αφορά κάθε άνθρωπο. Στην οικογένεια, η άσκηση εκφράζεται μέσα από τη συνεχή θυσία του προσωπικού θελήματος, την υπομονή, τη φροντίδα των άλλων και την ενσυναίσθηση. Η καθημερινότητα γίνεται πεδίο άσκησης, όπου ο άνθρωπος καλείται να αγαπήσει έμπρακτα.

Επισημάνθηκε επίσης ο κίνδυνος της φυγής από την πραγματικότητα με πρόσχημα την πνευματική ζωή. Η επιθυμία για απομόνωση ή υπερβολική άσκηση μπορεί να κρύβει εγωισμό και αποφυγή των ευθυνών. Η Εκκλησία διδάσκει σταδιακή πορεία και διάκριση, όχι απότομες «αναβάσεις». Η πραγματική άσκηση συχνά βρίσκεται στο να παραμείνει κανείς μέσα στις δυσκολίες της ζωής και να εργαστεί εκεί.



Στο σύγχρονο πλαίσιο, αναδεικνύεται μια νέα μορφή άσκησης που σχετίζεται με την τεχνολογία. Η υπερβολική χρήση κινητών και οθονών οδηγεί σε διάσπαση, εξάρτηση και εσωτερική αποδιοργάνωση. Η άσκηση σήμερα περιλαμβάνει και τον περιορισμό αυτών των ερεθισμάτων, την επιστροφή στη σιωπή, τη μελέτη και τη συγκέντρωση. Η πνευματική ζωή απαιτεί εσωτερική ενότητα, η οποία διαταράσσεται από τη συνεχή εναλλαγή εικόνων και πληροφοριών.

Ιδιαίτερη σημασία αποδόθηκε στη μελέτη ως μορφή άσκησης. Το διάβασμα πνευματικών βιβλίων, και κυρίως της Αγίας Γραφής, θεωρείται βασικό στοιχείο της πνευματικής τροφής. Όπως το σώμα χρειάζεται τροφή, έτσι και η ψυχή χρειάζεται ποιοτική πνευματική διατροφή. Η μελέτη καλλιεργεί τον νου, ανοίγει τον δρόμο για την προσευχή και συμβάλλει στην εσωτερική συγκρότηση του ανθρώπου.

Ένα ακόμη κρίσιμο θέμα είναι η αλλοίωση της πνευματικής ζωής όταν η Εκκλησία αντιμετωπίζεται ως εργαλείο για την επίλυση προβλημάτων. Η αναζήτηση «μαγικών λύσεων» ή ευχών χωρίς προσωπική σχέση με τον Θεό ακυρώνει τον θεραπευτικό χαρακτήρα της Εκκλησίας. Η άσκηση δεν είναι τεχνική, αλλά σχέση και πορεία.

Στο ανθρωπολογικό επίπεδο, η άσκηση παρουσιάζεται ως διαδικασία ενοποίησης του ανθρώπου. Σύμφωνα με την πατερική διδασκαλία, ο άνθρωπος καλείται να ενοποιήσει τις δυνάμεις της ψυχής του (λογικό, θυμικό, επιθυμητικό) ώστε να γίνει πρόσωπο. Η διάσπαση που προκαλείται από τα πάθη και τα εξωτερικά ερεθίσματα θεραπεύεται μέσω της ασκητικής ζωής.

Τελικά, όπως επισημάνθηκε στη συζήτηση, η άσκηση οδηγεί στην αγάπη. Δεν είναι αυτοσκοπός, αλλά μέσο για τη δημιουργία σχέσης με τον Θεό και τον άνθρωπο. Η συμμετοχή στην εκκλησιαστική ζωή, η αίσθηση ότι ο άνθρωπος ανήκει σε μια κοινότητα, και η καθημερινή θυσία του εγώ αποτελούν τον πυρήνα της ασκητικής πορείας. Η κορυφή αυτής της πορείας είναι η αυτοπροσφορά, ακόμη και μέχρι το μαρτύριο, που εκφράζει την πλήρη αγάπη.

Η άσκηση αποτελεί έναν δρόμο ζωής που αφορά κάθε άνθρωπο. Είναι μια πορεία θεραπείας, ελευθερίας και αγάπης, που πραγματοποιείται μέσα στην Εκκλησία και στην καθημερινότητα. Δεν είναι άρνηση της ζωής, αλλά βαθύτερη κατάφασή της, οδηγώντας τον άνθρωπο στην πληρότητα του προσώπου και στην κοινωνία με τον Θεό και τους άλλους.


ENOPIA
εν δράσει...


ENOPIA
εν δράσει...