

Ο Στάρετς Σέργιος για την άσκηση και την νηστεία

/ [Πνευματικά Αποσπάσματα](#)



Ο αγώνας κατά των παθών διεξάγεται μέσα στο πλαίσιο της ασκήσεως, την οποία άσκηση ο στάρετς Σέργιος αντιλαμβάνεται κυρίως ως μια εσωτερική πειθαρχία εγκρατείας προς τους λογισμούς.

Σε ό,τι αφορά την άσκηση με τη στενή έννοια του όρου, που εκδηλώνεται με διάφορους τρόπους όπως τη νηστεία, τις αγρυπνίες και την επίπονη εργασία, ο Γέροντας που τρεφόταν ιδιαιτέρως λιτά, περιορίζοντας τον ύπνο του και υπομένοντας σιωπηλά μεγάλους κόπους φρόντιζε να προφυλάγει τους μαθητές του από κάθε υπερβολή και κάθε φορμαλισμό.

Κατά τον Γέροντα, στην πνευματική ζωή καλύτερα είναι να προχωρούμε με

σύνεση. «Ο άνθρωπος», λέει, «να μην κάνει άλματα». Η πρόοδος στην πνευματική ζωή να είναι σταδιακή.

Ο Γέροντας είναι εντελώς αντίθετος στους ασκητικούς «άθλους». Σύμφωνα με τα λεγόμενά του, είναι περισσότερο επιζήμιο παρά ωφέλιμο να κάνουμε εφήμερες προσπάθειες και εν συνεχεία, πράγμα αναπόφευκτο, να χαλαρώνουμε.

Αυτό που πάνω απ' όλα έχει σημασία, είναι η ομαλή και σταθερή προσπάθεια.

Η άσκηση να αποκλείει κάθε είδους περιφρόνηση και απόρριψη του σώματος.

Ο Γέροντας υπενθυμίζει ότι αφενός ο Χριστός ήταν τέλειος άνθρωπος, είχε δηλαδή σώμα, και αφετέρου ότι «τα σώματα υμών μέλη Χριστού εσιν» (Α' Κορ. 6, 15), ότι το σώμα μας «ναός του εν υμίν Αγίου Πνεύματός εσιν» (Α' Κορ. 6, 19).

Ακόμη, όταν η αμαρτία συνδέεται με το σώμα, να μη μισούμε το σώμα, που είναι δημιούργημα του Θεού, αλλά την αμαρτία που βρίσκεται στο σώμα.

Στην πνευματική ζωή χρειάζεται να βρίσκονται σε εγρήγορση και το πνεύμα και το σώμα.

Το σώμα συμμετέχει στην πνευματική ζωή και της είναι απαραίτητο.

Μέσα σ' αυτή την προοπτική, να το ενισχύουμε και όχι να το σκοτώνουμε.

Ο ίδιος ο Χριστός φρόντιζε να προφυλάσσει το σώμα Του και να διατηρεί τις δυνάμεις Του: και έτρωγε και κοιμόταν.

Ας θυμηθούμε ότι, αντιθέτως, οι δαίμονες ούτε τρώνε ούτε κοιμούνται.

Αυτό που είναι σημαντικό στα μάτια του Θεού είναι η πνευματική μας στάση, η στάση που προσανατολίζεται προς τη «μεταστροφή», προς την εν Θεώ μεταμόρφωση της ζωής μας.

Σχετικά με τις εντολές του «νόμου» που υπάρχουν στην Καινή Διαθήκη, ο Γέροντας υπενθυμίζει τον λόγο του Ευαγγελίου: «Όλα αυτά σας έχουν δοθεί για να αλλάξετε».

Μας διδάσκει ότι πρέπει να βιώνουμε τη νηστεία όχι ως ένα σύνολο κανόνων, αλλά σαν μια ευκαιρία να αλλάξουμε τη ζωή μας.

Ο Γέροντας, που δίνει όπως είδαμε μεγάλη σημασία στη μετάνοια, υπενθυμίζει συχνά τον στίχο του 50ού Ψαλμού: «Θυσία τω Θεώ πνεύμα συντετριμμένον».

Η άσκηση δεν πρέπει να θεωρηθεί ποτέ ως σκοπός.

Να έχουμε πάντοτε κατά νου ότι σκοπός της χριστιανικής ζωής είναι η απόκτηση του Αγίου Πνεύματος.

Από το βιβλίο του Jean-Glaude Larchet, "Στάρετς Σέργιος", των εκδόσεων Ακρίτας. Μετάφραση Ευαγγελία Κισλά-Κοντογουλίδου.

(Επιμέλεια Στέλιος Κούκος)

Πηγή: pemptousia.gr