

18/09/2021

Η πνευματική άσκηση του χριστιανού

/ [Γνώμες](#)



- Του Σεβασμιωτάτου Μητροπολίτη Πισιδίας κ. Σωτηρίου

Το πρόσωπο που τιμά ιδιαίτερα η Εκκλησία, μετά την Υπεραγία Θεοτόκο, είναι ο Τίμιος Πρόδρομος και Βαπτιστής Ιωάννης. Η εικόνα του στο εικονοστάσι των ναών βρίσκεται δίπλα από τον Κύριο. Ο Κύριος τον ετίμησε με το μεγαλύτερο εγκώμιο, που θα μπορούσε να λεχθεί για άνθρωπο: “Βεβαιώνω πως μάνα δε γέννησε ως τώρα άνθρωπο πιο μεγάλο από τον Ιωάννη τον Βαπτιστή” (Ματθ. 11,11). Από τον Θεό του είχε ανατεθεί η αποστολή να κηρύσσει μετάνοια στο λαό και να βαπτίζει, όσους μετανοούσαν, στον Ιορδάνη ποταμό. Εκεί, στην έρημο του Ιορδάνη ζούσε πολύ ασκητικά• “ο Ιωάννης φορούσε ρούχα από τρίχες καμήλας και δερμάτινη ζώνη στη μέση του και έτρωγε ακρίδες, και μέλι από αγριομέλισσες” (Μάρκ. 1,6). Μένουμε έκθαμβοι από την μεγάλη ασκητικότητά του, για την οποία ονομάστηκε «επίγειος άγγελος και ουράνιος άνθρωπος»!

Υπάρχουν χριστιανοί, που όταν ακούνε για την ασκητική αυτή ζωή του Βαπτιστού Ιωάννου, αλλά και άλλων ασκητών χριστιανών, που έζησαν τους επόμενους αιώνες μέχρι και σήμερα, διερωτώνται: Μα γιατί τόση στέρηση και ταλαιπωρία; Για ποιο σκοπό υπέβαλαν όλοι αυτοί τον εαυτό τους σε τόση άσκηση;

Αυτό είναι ένα πολύ σπουδαίο θέμα, που πρέπει να ενδιαφέρει όλους μας.

Για να το κατανοήσουμε καλύτερα ας ανατρέξουμε στους πρωτοπλάστους, τον Αδάμ και την Εύα. Ο Δημιουργός τούς έπλασε “κατ’ εικόνα Θεού” (Γεν. 1,27) και τούς χάρισε την ικανότητα ελεύθερα να αποφασίσουν αν θέλουν να μείνουν σε κοινωνία μαζί Του και να γίνουν, κατά χάριν, όμοιοι με τον Θεόν (βλ. Γεν. 1,26). Αν θα έκαναν καλή χρήση της ελευθερίας τους, θα μπορούσαν να αποκτήσουν την αθανασία, να εμένουν σταθεροί στο αγαθό και να απολαμβάνουν τη χαρά του παραδείσου. Όμως, όπως ξέρουμε, εκείνοι εξαπατήθηκαν από τον διάβολο, πίστεψαν στα λόγια του, θέλησαν να γίνουν οι ίδιοι θεοί, χωρίς κανένα κόπο, και επιθύμησαν να φάνε τον απαγορευμένο καρπό. Δηλαδή και οι τρεις δυνάμεις της ψυχής τους (ο νους, η θέληση και η επιθυμία) εναντιώθηκαν στο Θεό, με αποτέλεσμα, να προσβληθεί το ανθρώπινο γένος από τον θανατηφόρο ιό της αμαρτίας και να υποστεί όλα τα άλλα δεινά που γνωρίζουμε.

Ο Κύριός μας Ιησούς Χριστός με το Άγιο Βάπτισμα μάς συγχωρεί και μας απαλλάσσει από την προπατορική αμαρτία, αλλά χρειάζεται και η δική μας συνέργεια για την αποθεραπεία και την αποκατάστασή μας στην προ της πτώσεως των πρωτοπλάστων πνευματική υγιεινή κατάσταση. Δηλαδή ο Κύριος και Σωτήρας μας Ιησούς Χριστός μας απάλλαξε μεν από τον θανατηφόρο ιό της προπατορικής αμαρτίας, δηλαδή, μας θεράπευσε από την αιτία της ασθένειας, αλλά μας έμεινε η αδυναμία που μας προκάλεσε η αρρώστια και η κλίση προς το κακό. Γι’ αυτό,

χρειάζεται κι εμείς να προσπαθήσουμε να αναλάβουμε τις δυνάμεις μας, για να αποκτήσουμε και πάλι πλήρως την υγεία μας. Όπως, δηλαδή, συμβαίνει και με τις σωματικές ασθένειες. Προσβάλλεται κάποιος π.χ. από καρκίνο και με επιτυχή εγχείρηση απαλλάσσεται το σώμα από τον κακοήγη όγκο. Μετά όμως, χρειάζεται να σταθεροποιηθεί η υγεία του με τα ειδικά φάρμακα και σιγά σιγά, με την κατάλληλη δίαιτα και τις ανάλογες σωματικές ασκήσεις, όπως περπάτημα κλπ. να αναλάβει πλήρως τις δυνάμεις του.

Ακριβώς σε αυτό αποβλέπει η πνευματική άσκηση των χριστιανών. Στην σταθεροποίηση της πνευματικής υγείας, την προστασία από ασθένειες της ψυχής, δηλαδή από την αμαρτία, και την ενίσχυση της ψυχής, ώστε να πορευθεί σταθερά στον τελικό προορισμό της, στην πατρίδα που έχασε, στον ουράνιο Παράδεισο, όπου θα ζει σε αδιάκοπη και αιώνια κοινωνία με τον Θεό.

Για τον καλόν αυτόν αγώνα πρώτος ο Κύριος μας προέτρεψε: “αγωνισθείτε να μπείτε από τη στενή πύλη” (Λουκ. 13,24). Ο Απόστολος Παύλος προτρέπει τον μαθητή του Τιμόθεο και τον καθένα μας: “Να αγωνίζεσαι τον ωραίο αγώνα της πίστεως. Κατάκτησε έτσι την αιώνια ζωή” (Α’ Τιμ. 6,12). Ο ίδιος δε, ο Απόστολος, για να μας ενισχύσει σε αυτόν τον αγώνα γράφει: “Αγωνίστηκα τον ωραίο αγώνα, έτρεξα το δρόμο ως το τέλος, φύλαξα την πίστη” (Β’ Τιμ. 4,7). Και γνωρίζουμε τους αγώνες που κατέβαλε ο Απόστολος Παύλος σε ολόκληρη τη ζωή του! Και μετά τον ακολούθησε στρατιά ολόκληρη αγωνιστών του πνεύματος.

Εδώ είναι ανάγκη να κάνουμε μια διευκρίνιση. Όλοι οι αγωνιστές δεν έχουν τις ίδιες επιδόσεις. Στα σωματικά αθλήματα δεν καταφέρνουν όλοι οι αθλητές να φθάσουν στους Ολυμπιακούς Αγώνες• και από αυτούς δεν παίρνουν όλοι χρυσά βραβεία. Εξαρτάται από τις ικανότητες που έχει καθένας, τον προπονητή, και με πόση συνέπεια θα προπονηθεί. Έτσι και στα πνευματικά αθλήματα, δεν φθάνουν όλοι στα ύψη των ασκητικών κατορθωμάτων του αγίου Αντωνίου ή του αγίου Αλυπίου, που έζησε επάνω στον στύλο ολόκληρες δεκαετίες ή του οσίου Σεραφείμ του Σάρωφ, που προσευχόταν χίλιες νύχτες επάνω σε ένα βράχο, και οι οποίοι απέκτησαν θαυμαστά χαρίσματα από τον Θεό.

Όμως, με τους ασκητές συμβαίνει κάτι, που δεν απαντάται στους αθλητές. Όλοι όσοι ασκηθούν κατά Θεόν στα πνευματικά αγωνίσματα, όλοι θα λάβουν βραβείο από τον αγωνοθέτη Κύριο, έστω και αν δεν είναι όλα τα βραβεία ίσα μεταξύ τους, όπως και τα αστέρια έχουν διαφορετική λάμψη, όπως γράφει ο Απόστολος Παύλος (βλ. Α’ Κορ. 15,41).

Όλοι, λοιπόν, καλούμαστε να παρακινηθούμε από το ασκητικό πνεύμα των Αγίων μας, και ο καθένας, ανάλογα με τις συνθήκες στις οποίες ζει και τις πνευματικές

δυνάμεις που διαθέτει, να προσπαθήσει, όσο περισσότερο μπορεί, να ενστερνιστεί το ασκητικό πνεύμα και να αγωνιστεί.

Αλλά με ποιες ψυχικές δυνάμεις και πώς ασκείται ο χριστιανός;

Επ' αυτού, ελλείψει χρόνου, θα προσπαθήσουμε να απαντήσουμε στην επόμενη ομιλία μας.

Η πνευματική άσκηση είναι απαραίτητο στοιχείο στη ζωή του χριστιανού, όπως τονίζεται τόσο στην Αγία Γραφή όσον και στην Ιερά Παράδοση της Εκκλησίας. Κάποιοι, που επιδόθηκαν με προθυμία σε όλη τους τη ζωή στην άσκηση αυτή έφθασαν σε ύψη αγιότητας. Με ιδιαίτερη επιμέλεια ασκούνται στα πνευματικά γυμνάσματα οι Μοναχοί και Μοναχές, που εγκαταβιούν σε Κοινόβια Μοναστήρια είτε σε Σκήτες και ερημητήρια. Πολλοί από τις τάξεις των Μοναχών, με την κατά Θεόν άσκησή τους, αναδείχθηκαν Άγιοι.

Όμως η πνευματική άσκηση δεν είναι μόνον έργο των Μοναχών, αλλά και κάθε πιστού χριστιανού• διαφέρει μόνον ως προς την μορφή της. Διότι είναι άλλες οι συνθήκες στις οποίες ζει ο Μοναχός, και άλλες αυτές στις οποίες ζει ο Κληρικός ή λαϊκός μέσα στην κοινωνία, με τις ποικίλες υποχρεώσεις και αντιξοότητες. Και θα ήταν λάθος ένας π.χ. οικογενειάρχης, επειδή θαυμάζει την αυστηρή άσκηση των Μοναχών, να θελήσει να την μιμηθεί, παραμελώντας τα καθήκοντά του ως συζύγου και πατέρα, μέσα στην οικογένειά του.

Το πνεύμα όμως και ο σκοπός της πνευματικής άσκησης είναι ο ίδιος, για όλους. Με την ασκητική ζωή, για την καταπολέμηση των παθών, την απόκτηση των αρετών και τους αγώνες του πιστού, ώσπου να φθάσει στον αγιασμό και τη θέωση, έχουν πολύ ασχοληθεί οι Άγιοι Πατέρες της Εκκλησίας μας. Έχουν εκδοθεί πολλά υπέροχα έργα Πατέρων είτε με τη μορφή συγγραμμάτων, όπως “Η ΚΛΙΜΑΞ” του Ιωάννου του Σιναΐτη, είτε με την μορφή Ομιλιών και αποφθεγμάτων, των οποίων η ανάγνωση είναι πολύ ωφέλιμη.

Το θέμα της άσκησης είναι πελώριο• γι’ αυτό εμείς σήμερα θα περιοριστούμε να δούμε ποιες είναι οι δυνάμεις της ψυχής, που πρέπει να ενεργοποιούμε σωστά, ώστε η πνευματική μας άσκηση να είναι επιτυχημένη και να εκπληρώνει τον σκοπό της.

Στην πρώτη και μεγαλύτερη εντολή του Θεού, την οποία υπενθύμισε ο Κύριος στον νομικό Ιουδαίο, τονίζονται: “Να αγαπάς τον Κύριο τον Θεόν σου με όλη την καρδιά σου και με όλη την ψυχή σου, με όλη τη δύναμή σου και με όλο το νου σου” (Λουκ.

10,27). Είναι εντυπωσιακό το ότι δεν λέγει απλώς “με όλη σου την ψυχή” αλλά αναλύει την έννοια της ψυχής προσθέτοντας και την διάνοια, δηλαδή τον νου, και την καρδιά και την ισχύ. Οι Πατέρες της Εκκλησίας αυτές τις έννοιες της ψυχής τις μελέτησαν βαθιά και μας δίδαξαν ότι ο Δημιουργός εγκαθίδρυσε στην ψυχή του ανθρώπου τρεις δυνάμεις: 1) Το Λογιστικόν. Δηλαδή, τον νου, που είναι η έδρα της νόησης και της γνώσης και με αυτόν, τον νου γνωρίζουμε τον Θεό και το θέλημά Του. 2) Το θυμικόν, την θέληση, που εδρεύει στην καρδιά• έχει ως βάση την αγάπη και τον ζήλο και αποζητά τον Δημιουργό. Και 3) το Επιθυμητικόν, που είναι η έδρα των επιθυμιών. Επιθυμεί την κοινωνία με τον Θεό.

Με την παρακοή όμως των πρωτοπλάστων η ψυχή αρρώστησε, με αποτέλεσμα να κυριευτεί ο νους από φιλοδοξία και υπερηφάνεια, η καρδιά από φιλαργυρία, αντιζηλία και μίσος και να παρακινεί σε πονηρές επιθυμίες και ακόλαστες πράξεις.

Γι’ αυτό ο πιστός χριστιανός, χρειάζεται να επιδοθεί σε έντονη και μεθοδική άσκηση, η οποία είναι απαραίτητη προϋπόθεση, για να επιφέρει η χάρη του Αγίου Πνεύματος την θεραπεία. Έτσι ο νους θα επιδιώκει την επίγνωση του αληθινού Θεού, να γνωρίσει βαθύτερα το θέλημα Του και θα προσπαθεί να ζει σύμφωνα με αυτό. Όταν ο άνθρωπος καταλάβει πόσο μεγάλη είναι η αγάπη του Θεού, τότε, ό,τι και αν κάνει, όσο και αν ασκηθεί, όσα και αν θυσιάσει σ’ αυτή τη ζωή προς χάριν του Θεού, θα αισθάνεται ότι όλα αυτά είναι ελάχιστα μπροστά στα όσα υπέστη ο Κύριος για μας. Και έτσι η άσκηση θα γίνεται με χαρά, χωρίς καμμία δυσφορία και κατήφεια.

Πρέπει όμως να τονίσουμε ότι η άσκηση από μόνη της δεν σώζει, όσο μεγάλα και αν είναι τα πνευματικά αθλήματα στα οποία επιδιδόμαστε. Η θεραπεία της ψυχής είναι έργο του Αγίου Πνεύματος, το Οποίο, όμως ζητεί την δική μας ανθρώπινη συνέργεια. Γι’ αυτό η άσκηση πρέπει να συνδυάζεται με ταπείνωση, με μετάνοια και εξομολόγηση, με συμμετοχή στα μυστήρια της Εκκλησίας. Οπωσδήποτε, δε, χρειάζεται προσοχή, ώστε η άσκηση να μην περιορίζεται στους τύπους και στα εξωτερικά γνωρίσματα.

Αγαπητοί μου αδελφοί και αδελφές, η ψυχή του ανθρώπου, για να είναι υγιής, πρέπει και οι τρεις δυνάμεις της, που αναφέραμε, να λειτουργούν αρμονικά μεταξύ τους. Και ας τελειώσουμε συνοψίζοντας τα μέσα, που οι Πατέρες της Εκκλησίας, διδάσκουν ότι συντελούν στη θεραπεία των τριών δυνάμεων της ψυχής:

1) Το Λογιστικόν, ο νους, θεραπεύεται με τη σταθερή και ακλόνητη πίστη, τη μελέτη της Αγίας Γραφής, την αδιάλειπτη προσευχή, την υπακοή, την ταπείνωση και τη σύνεση.

2) Το Βουλευτικόν, η καρδιά, θεραπεύεται με το να παραδόσεις ολόκληρη τη θέλησή σου στον Θεό και να λες ειλικρινά το “γεννηθήτω το θέλημά Σου”. Επίσης,

με την αγάπη, την ελεημοσύνη, την ανεξικακία, την υπομονή στις δυσχέρειες της ζωής και την αποστροφή προς την αμαρτία και τα έργα του διαβόλου.

3) Το Επιθυμητικόν, θεραπεύεται με τη Νηστεία, την εγκράτεια, τη σωφροσύνη, την αγρυπνία, την ορθοστασία σε ώρες λατρείας, τις γονυκλισίες και γενικά με έργα που απαιτούν κόπο, προς χάριν του Θεού και την ανακούφιση αναξιοπαθούντων συνανθρώπων μας.

Ας διεξάγουμε, λοιπόν, τον πνευματική μας άσκηση με όλες τις δυνάμεις της ψυχής μας, αντλώντας συνεχώς ενίσχυση από τον Αγωνοθέτη Κύριό μας Ιησού Χριστό, με την βεβαία ελπίδα ότι, το Άγιο Πνεύμα θα επιτελέσει την κάθαρση, τη θεραπεία και τον αγιασμό της ψυχής μας. Αμήν.