

“Άσκηση σημαίνει γενικά να μην αγαπάμε την καλοπέραση και την άνεση”

/ [Γνώμες](#)



Μητροπολίτης Γόρτυνος και Μεγαλοπόλεως Ιερεμίας

Η ευχή μου και η προσευχή μου, αδελφοί χριστιανοί, για σας το ιερό ποίμνιο, που διακονώ, είναι να προοδεύετε πνευματικά. Επιθυμώ να στερεώνεστε όλο και περισσότερο στην πίστη και στην αγάπη του Κυρίου μας Ιησού Χριστού. Έτσι θα κυλάει όμορφα η ζωή σας, γιατί θα έχετε μέσα σας και μέσα στην οικογένειά σας την ευλογία του Χριστού και της Παναγίας μας.

Για να το πετύχετε όμως αυτό, χριστιανοί μου, χρειάζεται εκ μέρους σας να αγαπήσετε δύο πράγματα: Την προσευχή και την άσκηση. Αυτά τα δύο πρέπει να χαρακτηρίζουν την ζωή του χριστιανού και όποιος δεν τα έχει αυτά, είναι δείγμα αυτό ότι δεν είναι καλός χριστιανός, ότι δεν γεύεται τον Θεό και ας φαίνεται κατά τα άλλα ως ένας καλός άνθρωπος και ένας αξιότιμος κύριος. Από τους βίους των

αγίων μας όμως φαίνεται ότι αυτά τα δύο, η προσευχή και η άσκηση, είναι πολύ αναγκαία στο να βρούμε και να ζούμε τον Θεό μας και να πετύχουμε την ένωση μαζί Του. Γιατί αυτός είναι ο σκοπός της ζωής μας: Η ένωσή μας με τον Θεό, που το λέμε Θέωση. Επειδή λοιπόν η προσευχή και η άσκηση, είναι αναγκαία, γι' αυτά τα δύο θα σας μιλήσω με λίγα λόγια στο φυλλάδιο αυτό και παρακαλώ να τα προσέξετε.

Για την προσευχή, πρώτον, έχω να πω, αδελφοί, ότι πρέπει να την αγαπήσουμε πολύ, σαν το πιο γλυκό πράγμα στην ζωή μας και το πιο αναγκαίο για να σταθούμε στα πόδια μας. Όταν προσευχόμαστε στην Παναγία, μιλάμε με την Παναγία! Πείτε μου, υπάρχει τίποτε ανώτερο και γλυκύτερο απ' αυτό; Όχι, δεν υπάρχει. Πραγματικά, όταν στεκόμαστε μπροστά σε μια εικόνα της Παναγίας μας και προσευχόμαστε σ' αυτήν, πρέπει να νοιώθουμε ότι είναι παρούσα η Παναγία στην εικόνα αυτή και μας βλέπει και μας ακούει. Και όταν λέμε από την καρδιά μας τα λίγα λόγια της προσευχής μας, νοιώθουμε έπειτα χαρούμενοι και δυναμωμένοι στην καρδιά. Αυτό είναι πραγματική χαρά, που δεν συγκρίνεται με καμιά χαρά του κόσμου, ούτε με σαρκικούς έρωτες ούτε με κοσμικές προβολές και δόξες και τιμές. Δεν βαριέστε! Όλα μάταια είναι αυτά.

Μάταια και κούφια πράγματα. Χριστιανοί μου, να προσεύχεστε! Αν καταφέρω κάποιον που δεν προσευχόταν ή προσευχόταν ρηχά και επιπόλαια και όχι εγκάρδια, αν τον καταφέρω, λέγω, αυτόν να προσεύχεται, τότε πέτυχα και εγώ στην αποστολή μου ως ιερέας και αρχιερέας. Διαφορετικά είμαι αποτυχημένος ως ποιμένας και ας φαντάζομαι ότι κάτι κάνω. Να προσεύχεστε, χριστιανοί μου! Να ανοίγετε την καρδιά σας και να μιλάτε στο Θεό ελεύθερα. Ένας μεγάλος άγιος, ο άγιος Ιωάννης της Κλίμακος, μας λέγει ότι παράδειγμα προσευχής πρέπει να παίρνουμε τα μικρά παιδιά. Τα παιδάκια μιλάνε ελεύθερα στον πατέρα τους και του λένε απαιτητικά ότι θέλουν καραμέλλες! Έτσι πρέπει να προσευχόμαστε και 'μείς: Με παιδικότητα και με εμπιστοσύνη στον Θεό και να του λέμε ελεύθερα ο,τι θέλουμε. Μάθετε όμως, χριστιανοί μου, να λέτε και αυτές τις δύο σύντομες προσευχές, το ΚΥΡΙΕ ΙΗΣΟΥ ΧΡΙΣΤΕ ΕΛΕΗΣΕ ΜΕ και την άλλη προσευχή στην Παναγία μας, ΥΠΕΡΑΓΙΑ ΘΕΟΤΟΚΕ ΣΩΣΣΟΝ ΗΜΑΣ.

Μαζί με την προσευχή, αδελφοί, πρέπει να κάνουμε και άσκηση. Πρέπει όλοι να γίνουμε ασκητές, αν θέλουμε να προοδεύσουμε πνευματικά. Είδατε; Οι αθλητές ασκούνται. Τα παιδιά στα σχολεία κάνουν ασκήσεις για να μάθουν μαθηματικά και ξένες γλώσσες. Και οι χριστιανοί πρέπει να ασκούμεστε σε ασκητικά παλαίσματα. Δηλαδή: Να κάνουμε μετάνοιες, όσοι μπορούμε. Να πηγαίνετε με τα πόδια στο τάδε εξωκκλήσι προσευχόμενοι στο δρόμο και λέγοντας τα αιτήματα που έχει η καρδιά σας.

Άσκηση σημαίνει γενικά να μην αγαπάμε την καλοπέραση και την άνεση, αλλά να ζούμε λιτά και να προτιμάμε τα ταπεινότερα και τα πτωχότερα στην ζωή μας. Άσκηση πάλι, που ευαρεστεί πολύ τον Θεό, είναι το να βάλουμε κανόνα το να μην κατηγορούμε κανένα. Αλλά η καλύτερη έκφραση της ασκητικότητάς μας σαν χριστιανοί είναι η Νηστεία. Να νηστεύετε, χριστιανοί μου! Και ιδιαίτερα να μάθετε τα παιδιά σας να νηστεύουν. Δεν θα πάθουν τίποτε, τίποτε δεν θα πάθουν, αν δεν φάνε το κρέας ή το παγωτό την Παρασκευή ημέρα. Φτάνει αυτό σαν νηστεία για τα παιδιά. – Αυτά τα δύο, αδελφοί, για τα οποία σας μίλησα, την νηστεία και την προσευχή είναι πολύ δυνατά φάρμακα: Διώχνουν και δαιμόνια. Έτσι μας είπε ο Κύριος: «Τούτο το γένος (= των δαιμόνων το γένος) εν ουδενί δύναται εξελθείν ει μη εν προσευχή και νηστεία» (Μαρκ. 9,29).