

Η πνευματική άσκηση του χριστιανού (2ον)

5/9/2021

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 Σιναίτη, 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 βαθειά 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 επιδιδύμαστε. 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.