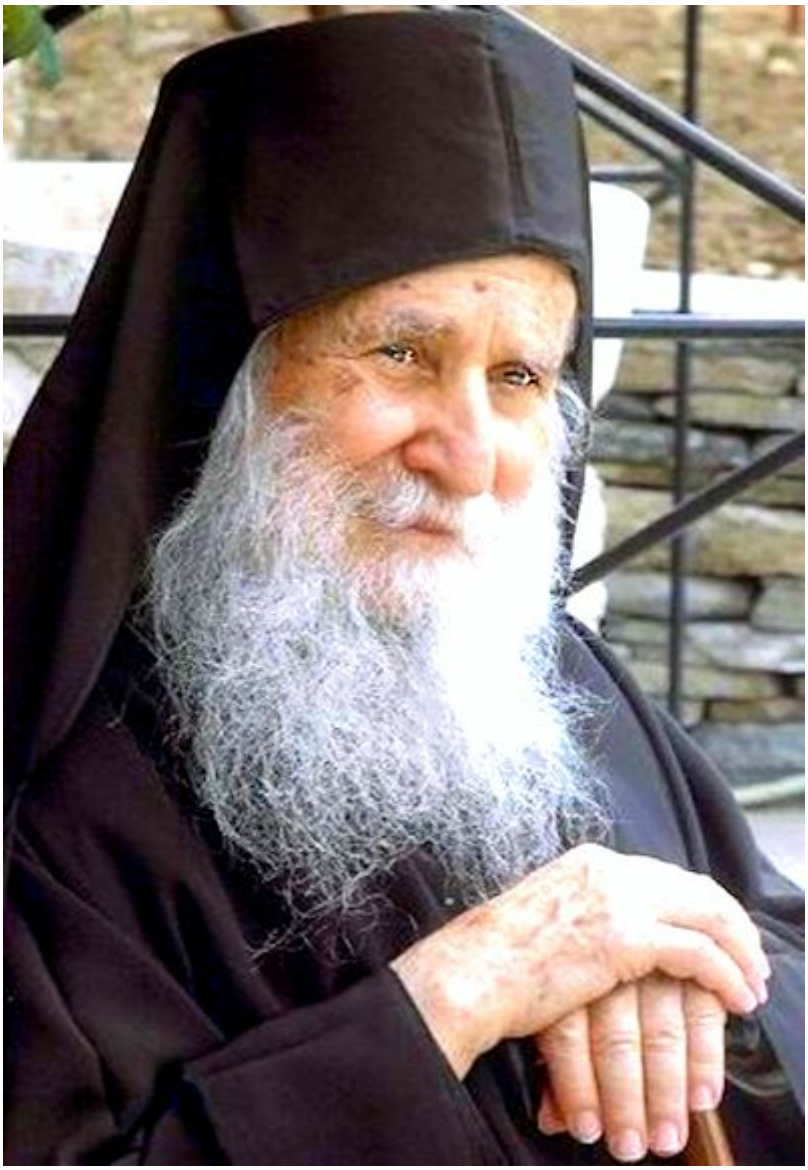
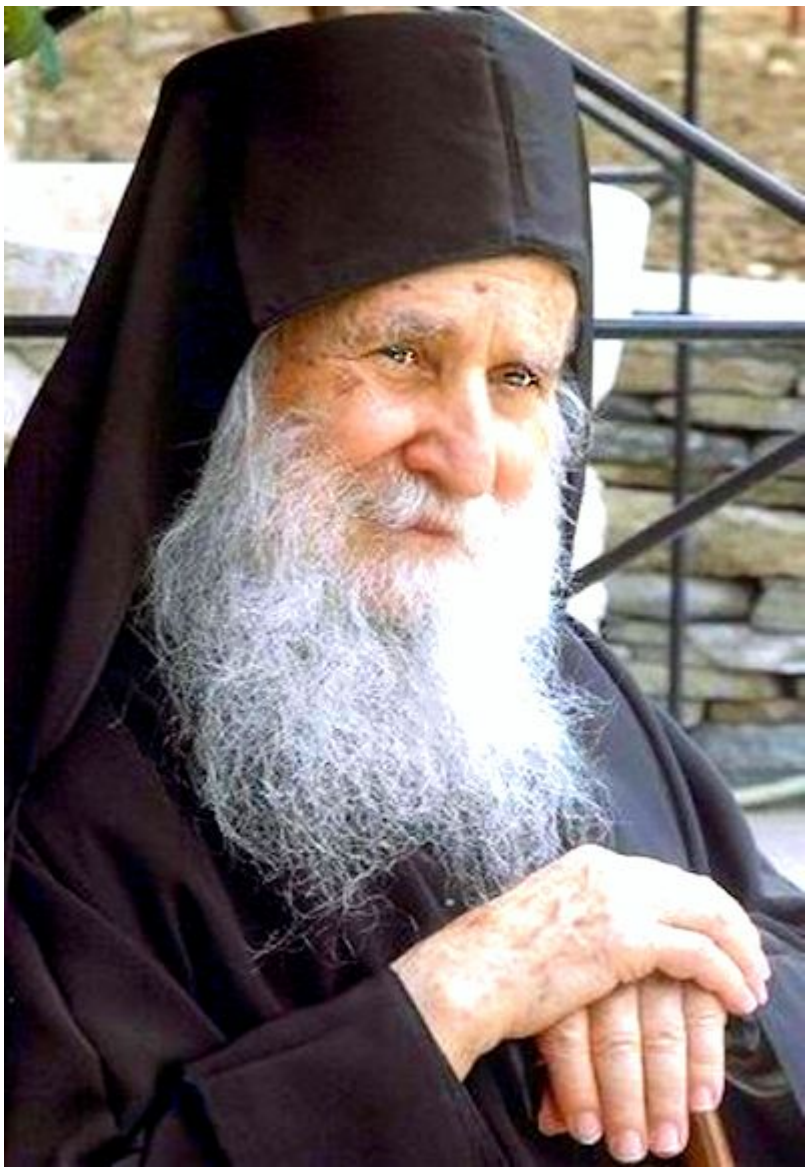
2 Μαρτίου 2014

Οι επτά σωματικές πράξεις της Μετάνοιας !

Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες / Γέρ. Ιωσήφ Βατοπαιδινός / Θεολογία και Ζωή / Ορθόδοξη πίστη





Απόσπασμα από το βιβλίο "Άσκηση' του Γέροντος Ιωσήφ Βατοπαιδινού

Στην πρακτική των Πατέρων, που αναλύουμε αναφέρονται επτά σωματικές πράξεις στις οποίες στηρίζονται οι τρόποι και τα έργα της μετάνοιας.

Ως πρώτη πράξη στη μετάνοια οι Πατέρες τοποθετούν την η σ υ χ ί α. Είναι η απερίσπαστη διαγωγή. Η απομάκρυνση από τα αίτια, που δημιουργούν τις αφορμές της πτώσης και της ήττας, ειδικά σε όσους είναι ασθενείς χαρακτήρες, αλλά και από αυτόν τον "ὡς λέοντα περιπατοῦντα καί ζητοῦντα νά μάς καταπιή" (' Πέτρ. ε' 8). Με την ησυχία απέχει ο αγωνιστής από τη μάταιη και άσκοπη μέριμνα και του επιτρέπεται αν θέλει να στρέψει τη σκέψη και ασχολία του προς το Θεό, απ΄όπου φωτιζόμενος από τη θεία Χάρη ανακαλύπτει τον εαυτό του, που είναι απαραίτητο καθήκον.

Δεύτερη πράξη θεωρείται η ν η σ τ ε ί α. Με αυτήν καταβάλλεται και δεσμεύεται ένας από τους γίγαντες της διαστροφής – η γαστριμαργία – ο ακαταγώνιστος σύμμαχος της φύσης και του διαβόλου. Με αυτήν αιχμαλωτίζει ο τελευταίος τα

πλείστα των θυμάτων του. Το πόσο απαραίτητη είναι αυτή η πράξη το απέδειξε ο Κύριος μας, όταν ανέλαβε με την παρουσία του την ανάπλασή μας, μετά το θείο βάπτισμα στον Ιορδάνη. Ποιος τώρα μπορεί να αμφισβητήσει το βάθρο αυτό της μετανοίας, της ανάπλασης, της ανάστασης, της σωτηρίας; Εάν ο αναμάρτητος και απαθής νηστεύει – και μάλιστα παρατεταμένα – ποιος θα προφασιστεί αδυναμία ή άρνηση; Αφήνω και την άσκηση της δίψας που οι έμπειροι της εγκρατείας προβάλλουν ως άριστο άθλημα κατά των παράλογων ορέξεων.

Την α γ ρ υ π ν ί α, ως τρίτη πράξη, συνιστούν οι Πατέρες. Είναι το αποτελεσματικότερο μέσο φωτισμού του νου και γεννήτρια της προσευχής. Ο κόρος της υπνηλίας υποβιβάζει άμεσα τη διαύγεια του νου. Μειώνεται η διανοητική ικανότητα της λογικής φύσης να συγκρίνει, διακρίνει, επιλέξει και εφαρμόσει όσα η νόμιμη άσκηση απαιτεί. Η αγρυπνία, ως μέσο της φίλης των Πατέρων μας φιλοπονίας, πάντοτε προηγείτο στους ασκητικούς αγώνες. Και είναι γνωστή η υπερβολική άσκηση των Πατέρων στην αγρυπνία. Επέμεναν στα πολλαπλά οφέλη αυτής της αρετής, επειδή συντελούσε άριστα στη διανοητική εργασία από την οποία εξαρτώνται όλα εφ΄όσον “νοῦς ορᾶ καί νοῦς ακούει” και εκλέγει και εκτελεί.

Τέταρτη και πέμπτη πράξη τοποθετούν οι Πατέρες την π ρ ο σ ε υ χ ή και την ψ α λ μ ω δ ί α. Πράγματι διαιρούσαν την εργασία της προσευχής σε δύο τρόπους, που επικρατούν στην τόσο σημαντική αυτή παναρετή. Στο όνομα της προσευχής χάραξαν την έννοια της εσωστρέφειας και ειδικά της “κατά μόνας” προς το Θεό συνομιλίας. Εκεί ο καθένας επιρρίπτει τον εαυτό του μπροστά στη θεία ευσπλαχνία και αγαθότητα και με επίμονη εξομολόγηση, δέηση, ικεσία, παράκληση ή και ευχαριστία αναφέρει τον πόνο και τον πόθο του προς “τόν δυνάμενον σῴζειν” Χριστό, το Θεό μας. Η ψ α λ μ ω δ ί α χρησιμοποιείται στις ομαδικές συναθροίσεις των πιστών. Με την υμνολογία επιτελείται εορταστικότερα η κοινή προσευχή και αυτό είναι περισσότερο αποδεκτό και εφαρμόσιμο από το λαό.

Έκτη πράξη θεωρούν οι Πατέρες την α ν ά γ ν ω σ η και μελέτη λόγων και παραγγελμάτων που μας κατευθύνουν στην εν Χριστώ πνευματική μας ζωή. Ο λόγος τους Κυρίου μας “ὁ ἔχων τάς ἐντολάς μου” αυτό σημαίνει: Να μάθει και να κατανοήσει τις εντολές μου το θέλημά μου και μετά να γίνει τηρητής (τηρών αυτάς). Και αυτός “ἐστιν ὁ ἀγαπῶν με”. Στο Μωσαϊκό νόμο απαιτητικότερα διέταζε ο Θεός τη μελέτη του θελήματός του και την ενασχόληση με αυτό για να μη παραλείπεται, ως καθήκον, η ακριβής τήρηση και εφαρμογή του. “Ἐν τῷ νόμῳ αὐτοῦ μελετήσει ἡμέρας καί νυκτός” (Ψαλμ α’ 2). Μια από τις σπουδαιότερες φροντίδες αυτού που θέλει να απαλλαγεί από τη λύσσα του “ὠρυομένου ὡς λέοντος” εναντίον μας, κατά τον Παύλο, είναι το να “μή ἀγνοώμεν τά νοήματα αὐτοῦ” (πρβλ Β’ Πετρ. α’ 21). Επειδή οι φίλοι και δούλοι του Θεού «οὐκ ἰδίῳ θελήματι ἀλλά Πνεύματι Ἁγίῳ φερόμενοι ἐλάλησαν καί ἔγραψαν» (πρβλ Β’ Πετρ. α’ 21), είναι πλέον καθήκον η μελέτη και έρευνα των λόγων και των συγγραφών

τους προς πλήρη διαφώτιση και μάθηση του αόρατου πολέμου που ασίγαστα διεξάγουμε.

Έβδομη πράξη θεωρούν οι Πατέρες την ε π ε ρ ώ τ η σ η τ ω ν ε μ π ε ί ρ ω ν για κάθε λόγο και πράξη. Με αυτόν τον τρόπο επισφραγίζεται το ταπεινό φρόνημα. Απουσιάζει ή αυταρέσκεια και η απειρία. “Τοῖς ταπεινοῖς” δίνει ο Κύριος το φωτισμό και τη Χάρη του. Το τέλος όλης αυτής της προσπάθειας και ετοιμασίας είναι η υπομονή, ώστε “μήτε θαρρεῖν, μήτε ἀπογιγνώσκειν” απ’ όσα συνήθως συμβαίνουν είτε χαροποιά είτε επίπονα.

Πηγή: tokandylaki.blogspot.gr