8 Σεπτεμβρίου 2014

Η άσκηση στη ζωή των Ορθοδόξων Χριστιανών

Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Ορθόδοξη πίστη



Μακαριωτάτου

Αρχιεπισκόπου Κύπρου

κ.κ. Χρυσοστόμου Β΄

Τό τεύχος αυτό του περιοδικού μας, με την ευκαιρία της εορτής του τον Σεπτέμβριο αφενός, και της συμπληρώσεως χιλίων ετών από τη δημοσίευση της Διαθήκης του αφετέρου, είναι αφιερωμένο στον Όσιο Νεόφυτο τον Έγκλειστο.

Μεγάλη είναι η αγάπη μου και ο σεβασμός μου στον Άγιο, αφού από παιδί εγκαταβίωσα στην Ιερά Μονή του και –με την ευλογία του και το έλεος του Θεού- διετέλεσα ηγούμενος αυτής.

Σκέφθηκα, λοιπόν, επειδή ο Άγιός μας υπήρξε μεγάλος ασκητής, να γράψω -όσο το δυνατόν απλά- για το νόημα που έχει η Άσκηση στην Ορθόδοξη Εκκλησία και εάν είναι απαραίτητη στη ζωή των πιστών, που ζουν μέσα στον κόσμο.

Για να γίνει κατανοητός ο λόγος υπάρξεως της Ασκήσεως στη ζωή της Εκκλησίας από τον σύγχρονο και τόσο εξωστρεφή άνθρωπο, πρέπει να ανατρέξουμε στην αρχή της ανθρώπινης ιστορίας, στη δημιουργία των πρωτοπλάστων.

Είναι γνωστό ότι –σύμφωνα με το πρώτο βιβλίο της Αγίας Γραφής, τη Γένεση- ο Τριαδικός Θεός δημιούργησε τον άνθρωπο με υλικό σώμα και πνευματικής φύσεως ψυχή. Το σώμα ζωογονείτο από την ψυχή και η ψυχή από τη Χάρη του Αγίου Πνεύματος.

Σκοπός της από αγάπη δημιουργίας του ανθρώπου ήταν, να αξιοποιήσει με τη Χάρη του Θεού τα θεϊκά χαρίσματα, που έλαβε από Αυτόν, αφού δημιουργήθηκε «κατ’ εικόνα» Του, ώστε να γίνει «καθ’ ομοίωσιν» Αυτού, δηλαδή «κατά Χάριν θεός»!

Δυστυχώς, ο πρώτος άνθρωπος πιστεύοντας στην δόλια συμβουλή του «αρχεκάκου όφεως», του διαβόλου, θέλησε να φθάσει στον σκοπό αυτό, δηλαδή να γίνει θεός, αλλά χωρίς τη Χάρη του Θεού και χωρίς καμμία δική του προσπάθεια.

Αποτέλεσμα της αμαρτίας αυτής (προπατορικό αμάρτημα) ήταν η απώλεια της Θείας Χάριτος, με συνέπεια να αρρωστήσει η ανθρώπινη φύση θανάσιμα!

Για να κατανοήσουμε τι σημαίνει ότι αρρώστησε η ανθρώπινη φύση πρέπει να θυμηθούμε ότι οι Άγιοι της Εκκλησίας μας Πατέρες (π.χ. Μάξιμος ο Ομολογητής, Γρηγόριος ο Παλαμάς, Αββάς Δωρόθεος κ.ά.) δέχονται ότι η ψυχή του ανθρώπου έχει τρεις δυνάμεις: α΄) Το Λογιστικό, που είναι η έδρα της νοήσεως και της γνώσεως, β΄) Το Θυμικό η Θυμοειδές, που είναι η έδρα της αγάπης, του ζήλου, αλλά και του υγιούς θυμού και γ΄) Το Επιθυμητικό, που είναι η έδρα των επιθυμιών.

Πριν την πτώση των πρωτοπλάστων οι τρεις αυτές δυνάμεις της ψυχής ήσαν στραμμένες προς τον Θεό. Έτσι, το Λογιστικό ασχολείτο με τη γνώση –κατά το δυνατόν στον άνθρωπο -του Θεού. Το Θυμικό αγωνιζόταν να ενωθεί με τον Θεό. Το Επιθυμητικό λαχταρούσε την επικοινωνία με τον Θεό, από την οποία ελάμβανε μεγάλη ηδονή και χαρά. Αυτή είναι η υγιής και φυσική λειτουργία της ψυχής.

Όταν συνέβη η πτώση των πρωτοπλάστων, τότε η ανθρώπινη φύση αρρώστησε και οι δυνάμεις της ψυχής διεστράφησαν. Το Λογιστικό σκοτίστηκε και κυριεύθηκε από τη φιλοδοξία, τη φιλαυτία, την υπερηφάνεια. Το Θυμικό, αντί να αγωνίζεται με

ζήλο να ενωθεί με τον Θεό, ζητεί να στηριχθεί «τη κτίσει παρά τον Κτίσαντα» (Ρωμ. α΄, 25). Έτσι καταλαμβάνεται από τη φιλοκτημοσύνη, που φέρνει τη φιλαργυρία, την αντιζηλία, το μίσος προς τον συνάνθρωπο κ.τ.ο. Το Επιθυμητικό δεν λαχταρά, πλέον, την ηδονή, που προσφέρει η κοινωνία με τον Θεό, αλλά αυτήν που προσφέρει η ύλη και πιό πολύ η σάρκα. Γι' αυτό γεμίζει με τη φιληδονία. Αυτή είναι η αρρωστημένη και παρά φύσιν λειτουργία της ψυχής, η οποία κυριεύεται από διάφορα πάθη (μερικά από τα οποία αναφέραμε ήδη) και χάνοντας τη ζωογόνο Θεία Χάρη νεκρώνεται, χωρίς όμως να εκμηδενίζεται.

Παράλληλα, η αρρώστια, που έφερε η αμαρτία, επεκτάθηκε και στο σώμα, που έγινε φθαρτό, ανυπεράσπιστο από διάφορες ασθένειες και το βαθμιαίο εκφυλισμό του γήρατος μέχρι τον ερχομό του βιολογικού θανάτου, αφού η ψυχή που το ζωογονούσε έχει πρώτη νεκρωθεί.

Έκτοτε, επειδή η ρίζα του ανθρωπίνου γενεαλογικού δένδρου αρρώστησε, όλο το δένδρο και τα κλαδιά του είναι άρρωστα. Η αρρώστια των προπατόρων μεταδόθηκε σ' όλους τους απογόνους τους.

Όταν λέμε, όμως, ότι όλοι οι απόγονοι του Αδάμ κληρονομούμε το προπατορικό αμάρτημα, δεν εννοούμε ότι κληρονομούμε την ενοχή των προπατόρων (όπως εννοούν οι Παπικοί και οι Προτεστάντες), αφού δεν υπήρχαμε τότε. Κληρονομούμε, ως μία κληρονομική ασθένεια, τις συνέπειες της αμαρτίας τους, δηλαδή τα πάθη, τη φθορά και τέλος τον βιολογικό θάνατο.

Μόνος του ο άνθρωπος ήταν αδύνατον να αυτοθεραπευθεί. Για τον λόγο αυτό ο Υιός και Λόγος του Θεού προσέλαβε την ανθρώπινη φύση «εκ Πνεύματος Αγίου και Μαρίας της Παρθένου» και χωρίς να πάψει να είναι τέλειος Θεός, έγινε τέλειος άνθρωπος, Θεάνθρωπος, ο Νέος Αδάμ!

Με το μυστήριο του Βαπτίσματος μας έδωσε τη δυνατότητα να αναγεννηθούμε και να ενσωματωθούμε κάθε ένας προσωπικά στο θεανθρώπινο Σώμα Του, την Εκκλησία.

Με το μυστήριο του Χρίσματος λαμβάνουμε πάλι τη Θεία Χάρη του Αγίου Πνεύματος, τον θεοΰφαντο χιτώνα, που απώλεσε ο Αδάμ με την πτώση του.

Τέλος, με το μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας τρεφόμαστε με το Σώμα και το Αίμα του Θεανθρώπου, ώστε να είμαστε ζωντανά μέλη Του.

Έτσι αποκαθίσταται η άρρωστη ανθρώπινη φύση στην προπτωτική κατάσταση υγείας και μπορεί, πλέον, με ανακαινισμένο το «κατ' εικόνα», να πορευθεί προς το «καθ' ομοίωσιν» και την αιώνια ζωή.

Επειδή όμως και μετά την Θεία Οικονομία και την ένταξή μας στο Σώμα της Εκκλησίας, ξαναπέφτουμε σε πλήθος αμαρτιών και παθών, αφού «ουδείς καθαρός έσται από ρύπου, εάν και μία ημέρα ο βίος αυτού επί της γης» (Ιώβ ιδ΄, 4-5), πάλι η ψυχή παραλειτουργεί και αρρωσταίνει, οπότε έχει ανάγκη νέας θεραπείας.

Εδώ πρέπει να τονίσουμε ότι η θεραπεία του «τριμερούς» της ψυχής είναι αποκλειστικώς έργο του Αγίου Πνεύματος, αλλά προϋποθέτει και την ανθρώπινη συνέργεια. Αυτή η συνέργεια αποδεικνύει την ελεύθερη αποδοχή εκ μέρους του ανθρώπου της θεραπευτικής και σωστικής ενέργειας του Θεού, αλλά και την ειλικρινή αγάπη του ανθρώπου προς τον Θεό. Επίσης, διασφαλίζει τη συνεχή παρουσία της Θείας Χάρης.

Τι είναι, όμως, τα πάθη και πως αρρωσταίνουν την ψυχή μας;

Το τι είναι πάθος ορίζει με θαυμάσιο τρόπο ο Άγιος Μάξιμος ο Ομολογητής: «Πάθος εστί κίνησις ψυχής παρά φύσιν η επί φιλίαν άλογον η επί μίσος άκριτον η τινος η διά τι των αισθητών»1. Δηλαδή: Πάθος είναι η παρά φύσιν (μη φυσιολογική) κίνηση της ψυχής η προς παράλογη αγάπη η άκριτο μίσος η για κάποιον (άνθρωπο) η για κάποιο από τα αισθητά (πράγματα). Εξηγώντας ο ίδιος Άγιος τον ορισμό αυτό δίνει μερικά παραδείγματα και λέει ότι τα πάθη μας οδηγούν στο να επιθυμούμε πράγματα η πρόσωπα παράλογα, όπως: «βρώματος παρά τον καιρόν η παρά την χρείαν η γυναικός… της νομίμου. Και πάλιν, όταν οργιζώμεθα η λυπώμεθα παρά το εικός, οίον κατά του ατιμάσαντος η ζημιώσαντος»2. Δηλαδή: Τροφή παράκαιρος η υπερβολική η γυναίκα… μη νόμιμη. Και όταν οργιζόμαστε η λυπόμαστε παράλογα, όπως εναντίον κάποιου που μας πρόσβαλε η μας ζημίωσε.

Η λέξη «πάθος» προέρχεται από το ρήμα πάσχω. Επομένως, όταν κάποιος έχει ένα η περισσότερα πάθη, τότε πάσχει, υποφέρει! Ο εμπαθής άνθρωπος δεν είναι υγιής αλλά άρρωστος και έχει ανάγκη θεραπείας.

Όταν κάποιος αρρωστήσει σωματικά, θεραπεύεται κυρίως από τον γιατρό, τα φάρμακα, τη δίαιτα η και κάποιες ασκήσεις (π.χ. βάδισμα, κολύμβηση κ.λπ.) που ο γιατρός συνιστά, αλλά συνεργεί και ο ίδιος ο ασθενής. Πως; Πρώτα με την εμπιστοσύνη που δείχνει στο γιατρό. Έπειτα, με την ακριβή εφαρμογή των οδηγιών ως προς την λήψη των φαρμάκων και τη δίαιτα. Κατόπιν, με την αποφυγή βλαβερών συνηθειών (π.χ. του καπνίσματος), όσο κι αν αυτό είναι δύσκολο και

τέλος, την εφαρμογή των ασκήσεων.

Κάτι ανάλογο συμβαίνει και στην περίπτωση της θεραπείας της άρρωστης ψυχής. Το Άγιον Πνεύμα ενεργεί τη θεραπεία και ο ασθενής άνθρωπος συνεργεί. Πως; Πρώτα με την πλήρη εμπιστοσύνη στον «Ιατρό των ψυχών και των σωμάτων ημών», τον Θεό. Έπειτα με την πιστή εφαρμογή της θεραπευτικής «συνταγής» του Ιατρού, που είναι οι εντολές του Θεού, όπως τις διατύπωσαν με τον φωτισμό του Αγίου Πνεύματος οι ιεροί συγγραφείς της Αγίας Γραφής, τις ερμήνευσαν οι επίσης Θεοφώτιστοι Πατέρες, τις εφάρμοσαν στη ζωή τους και τις εδίδαξαν στον λαό του Θεού για τη θεραπεία και σωτηρία του.

Σ’ αυτή την προσπάθεια του ασθενούς πνευματικώς ανθρώπου, να συνεργήσει στην εκ μέρους του Θεού προσφερόμενη θεραπεία, ενυπάρχει η Άσκηση, στην οποία υπέβαλλαν ανέκαθεν τους εαυτούς τους όλοι οι συνειδητοί ορθόδοξοι χριστιανοί και εξαιρετικά οι Άγιοι και μάλιστα οι ερημίτες.

Οι απόλυτα αποφασισμένοι να θεραπευθούν και να φθάσουν στο «καθ’ ομοίωσιν» και τη θέα του Θεού (οι Άγιοι) «ηγούμενοι τα πάντα σκύβαλα είναι, ίνα Χριστόν κερδήσωσιν» (Φιλιπ. γ΄, 8) έφθασαν σε απίστευτα ασκητικά κατορθώματα, εφαρμόζοντας πάλι το του Αποστόλου Παύλου «υπωπιάζω μου το σώμα και δουλαγωγώ, μήπως άλλοις κηρύξας αυτός αδόκιμος γένωμαι» (Α΄ Κορ. θ΄, 27).

Ο φωτισμός του Αγίου Πνεύματος και οι προσωπικές τους εμπειρίες τους έδωσαν τη δυνατότητα, ώστε οι Άγιοι Πατέρες να εφαρμόσουν και να διδάξουν τα μέσα θεραπείας των τριών δυνάμεων της ψυχής, που συνοπτικά είναι τα εξής:

1. Του Λογιστικού: Η αδιάκριτη Πίστη, η Μελέτη των Θείων Γραφών, η καθαρή και αδιάλειπτη Προσευχή, η Υπακοή και η Ταπείνωση.

2. Του Θυμικού: Η Αγάπη, η Ελεημοσύνη, η Ανεξικακία, η Υπομονή, το Μίσος προς την αμαρτία.

3. Του Επιθυμητικού: Η Νηστεία, η Εγκράτεια, η Αγρυπνία, οι Μετάνοιες (γονυκλισίες) και γενικώς η Σκληραγωγία.

Οι μοναχοί που επιζητούν την τελειότητα εφαρμόζουν για τη θεραπεία του τριμερούς της ψυχής το λεγόμενο «μοναχικό τρίπτυχο»: Υπακοή (αδιάκριτη στον ηγούμενο) για τη θεραπεία του Λογιστικού· Ακτημοσύνη (άρνηση κάθε υλικής ιδιοκτησίας) για τη θεραπεία του Θυμικού· Παρθενία (ισόβια εγκράτεια) για τη θεραπεία του Επιθυμητικού.

Για τους χριστιανούς που ζουν στον κόσμο ισχύει ο λόγος του Κυρίου «ου πάντες

χωρούσι τον λόγον τούτον αλλ’ οις δέδοται… Ο δυνάμενος χωρείν χωρείτω» (Ματθ. ιθ΄, 11-12). Είναι όμως για όλους, όσοι θέλουν να θεραπευθούν, απαραίτητο να έχουν υπακοή -όχι σε ηγούμενο- αλλά στο Ευαγγέλιο (όπως αυτό ερμηνεύεται από τους Αγίους Πατέρες) και στον προσωπικό τους πνευματικό πατέρα. Επίσης, αντί για πλήρη ακτημοσύνη, τίμια απόκτηση υλικών αγαθών για τη συντήρηση της οικογενείας τους, αλλά και τη θεραπεία των αναγκών του πτωχού συνανθρώπου. Τέλος, αντί της ισόβιας παρθενίας, εγκράτεια πλήρη μέχρι τον γάμο και σωφροσύνη μετά τον γάμο.

Ο σύγχρονος άνθρωπος μεγαλωμένος με τα ιδανικά του ευδαιμονισμού και του καταναλωτισμού, ακόμη κι αν είναι ορθόδοξος χριστιανός, βλέπει τα παραπάνω όχι ως μέσα Ασκήσεως για την απόκτηση και διατήρηση της ψυχικής υγείας, αλλά σαν δυσάρεστες καταστάσεις, που του στερούν την καλοπέρασή του. Γι’ αυτό αποφεύγει και αποδοκιμάζει κάθε μορφή Ασκήσεως είτε μέσα στον κόσμο είτε –πολύ περισσότερο- στη μοναχική πολιτεία.

Ο Κύριος, λίγο πριν το πάθος Του, μιλώντας στους μαθητές Του είπε ένα θαυμάσιο παράδειγμα: «Η γυνή όταν τίκτη λύπην έχει, ότι ήλθεν η ώρα αυτής· όταν δε γεννήση το παιδίον, ουκέτι μνημονεύει της θλίψεως διά την χαράν ότι εγεννήθη άνθρωπος εις τον κόσμον. Και υμείς ουν λύπην μεν νυν έχετε· πάλιν δε όψομαι υμάς (σ.σ. μετά την Ανάσταση) και χαρήσεται υμών η καρδία, και την χαράν υμών ουδείς αίρει αφ’ υμών» (Ιωαν. ιστ΄, 21-22).

Έτσι ακριβώς, για να γεννηθεί μέσα στην ψυχή η Χάρη του Αγίου Πνεύματος και απ’ αυτήν η υγεία της ψυχής, πρέπει να προηγηθούν οι ωδίνες του τοκετού. Πρέπει, δηλαδή, να προηγηθεί η Άσκηση, ο αγώνας για τη θεραπεία της ψυχής, που προϋποθέτει δάκρυα, ιδρώτα και αίμα (με τη μεταφορική σημασία της λέξεως). «Δος αίμα και λάβε Πνεύμα», λέγει χαρακτηριστικά ο Αββάς Λογγίνος. Ο δε Απόστολος Παύλος τονίζει: «Οι δε (πιστοί μαθητές) του Χριστού την σάρκα εσταύρωσαν συν τοις παθήμασι και ταις επιθυμίαις. Ει ζώμεν Πνεύματι, Πνεύματι και στοιχώμεν» (Γαλ. ε΄, 24-25).

Αν δεν ανεβούμε πρώτα στον Σταυρό της νεκρώσεως των παθών με την Άσκηση, δεν μπορούμε να λάβουμε τη χαρά της θεραπείας της ψυχής. «Ιδού γαρ ήλθε διά του Σταυρού χαρά εν όλω τω κόσμω», λέμε στη γνωστή αναστάσιμη προσευχή.

Εύχομαι ολοψύχως ο Κύριος, διά πρεσβειών του Οσίου Πατρός ημών Νεοφύτου, να αξιώσει όλους μας μέσω της κατά Χριστόν Ασκήσεως να φθάσουμε στη θεραπεία – κάθαρση της ψυχής, στον φωτισμό και τον αγιασμό – θέωση.

1. Φιλοκαλία, Τόμος Β΄, «Περί Αγάπης, Κεφαλαίων Εκατοντάς Β΄, ΙΣΤ΄.

2. Όπου παραπάνω ΛΓ΄.

Παρέμβαση Εκκλησιαστική. Τεύχος: Ιούλιος – Σεπτέμβριος 2014