

## Άσκηση στην αγάπη

Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Ορθόδοξη πίστη



Τρεις είναι οι κύριες μορφές άσκησης μέσα στην Εκκλησία: η προσευχή, η νηστεία και η αγρυπνία. Με την προσευχή ο άνθρωπος θα αφουγκραστεί τη φωνή του Θεού και θα απαντήσει θετικά στην πρόκληση της αγάπης του. Θα αναδειχθεί τότε σε

τέκνο Θεού, του οποίου η όλη ζωή δαπανάται στην εγκατοίκηση του Χριστού στις καρδιές των ανθρώπων. Υποδεχόμενος τη θεία χάρη θα αποκτήσει καθολική συνείδηση, θα νιώσει υπεύθυνος για όλους και για όλα. Και ολόκληρη η ζωή του θα γίνει αγώνας για τη σωτηρία των άλλων.

Με τη νηστεία θα διακρίνει τις πραγματικές από τις πλασματικές ανάγκες, το αναγκαίο από το περιττό. Έτσι θα μειώσει τις ανάγκες του στο ελάχιστο για να προσφέρει στο συνάνθρωπο το μέγιστο. Θα μάθει ότι ο συνάνθρωπος έχει ανάγκες, για τη θεραπεία των οποίων οφείλει να μεριμνά. Τότε θα μοιράζεται ό,τι έχει και ό,τι είναι: χρήματα και χρόνο, γνώσεις και πράγματα, στοργή και τρυφερότητα. Θα ανακαλύψει ότι όπως χωρίς βιολογική τροφή ο άνθρωπος πεθαίνει, παρόμοια πεθαίνει και χωρίς τροφή υπαρξιακή. Και μέγιστη τροφή του ανθρώπου είναι ο Θεός, η μετοχή του στην κοινωνία ελευθερίας και αγάπης που συνιστά ο Χριστός.

Με την αγρυπνία ο άνθρωπος θα αφυπνισθεί από την υπαρξιακή ύπνωση, θα θυμηθεί τον υπαρξιακό του προορισμό. Θα πιστοποιήσει εμπειρικά ότι μόνο η γενναιοδωρία και η καλοσύνη δεν χάνονται στο χρόνο, μόνο η αυτοπροσφορά και η αυτοθυσία διασώζουν το πέρασμα του ανθρώπου στη γη. Θα αγωνισθεί για να εκλείψει ο θάνατος από ασιτία και ο θάνατος από νόημα ζωής, για να λαμπροφορήσει η ζωή και να καρπίσουν τα όνειρα.

Με την άσκηση η Εκκλησία θυμίζει την υπαρξιακή στοχοθεσία της ζωής: ο Θεός είναι Πατέρας, οι άνθρωποι αδελφοί, η φύση μέγας οίκος. Με την άσκηση η Εκκλησία θυμίζει τις ερμηνευτικές εξισώσεις της ζωής: είμαι ελεύθερος όταν αγαπώ· αγαπώ, γι' αυτό υπάρχω.

*Σταύρου Σ. Φωτίου*

**Πηγή:** [isagiastriados.com](http://isagiastriados.com)