

Στόχος της πνευματικής άσκησης είναι η κυριαρχία του πνεύματος επί του σαρκικού φρονήματος (Νικόλαος Γιόφτσιος, Θεολόγος)

/ [Πεμπτουσία· Ορθοδοξία-Πολιτισμός-Επιστήμες](#)



Όπως το σώμα αμαρτάνει μέσω των πραγμάτων και για να συνετιστεί χρειάζεται κάποια αγωγή σωματικών αρετών, έτσι και ο νους που αμαρτάνει μέσω των εμπαθών νοημάτων, για να βλέπει καθαρά και απαθώς τα πράγματα και να σωφρονεί χρειάζεται την εφαρμογή μιας παιδαγωγικής μεθόδου στις ψυχικές αρετές «Ωσπερ το σώμα διά των πραγμάτων αμαρτάνει και έχει προς παιδαγωγίαν τας σωματικές αρετάς, ίνα σωφρονή• ούτω και ο νούς διά των εμπαθών νοημάτων αμαρτάνει και έχει ωσαύτως προς παιδαγωγίαν τας ψυχικές αρετάς, ίνα, καθαρώς και απαθώς ορών τα πράγματα, σωφρονή » (Φιλοκαλία, 2,64).

Ο τρόπος χαλιναγώγησης των παθών του ανθρώπου προϋποθέτει τη θεραπεία της ψυχής. Το λογικό μέρος της ψυχής θεραπεύεται με την ανάγνωση, την πνευματική θεωρία και την προσευχή ενώ το θυμικό με την αγάπη που αντίκειται στο μίσος. Το επιθυμητικό με τη σωφροσύνη και την εγκράτεια «Το θυμικόν της ψυχής αγάπη χαλίνωσον• και το επιθυμητικόν αυτής εγκρατεία καταμάρανον• και το

λογιστικόν αυτής προσευχή πτέρωσον ...» (Φιλοκαλία,4,42). Με την αγάπη θεραπεύεται το θυμικό της ψυχής και με την εγκράτεια ηρεμεί τελείως το επιθυμητικό της μέρος (Ματσούκας, 1980).



Ο Ιωάννης ο Χρυσόστομος ορίζει την εγκράτεια ως την ικανότητα του πιστού να μην παρασύρεται και να μην υποκύπτει σε κάποιο πάθος «τούτο εστιν εγκράτεια, το μηδενί υποσύρεσθαι πάθει» (Φλωρόφσκυ, 1993). Ο Μέγας Βασίλειος δίδει έναν πιο αναλυτικό ορισμό για την εγκράτεια και λέει ότι αφορά την αναίρεση της αμαρτίας, την αποξένωση από τα πάθη, τη νέκρωση του σώματος και την έναρξη της πνευματικής ζωής η οποία γίνεται πρόξενος των αιωνίων αγαθών «Ἐστιν ουν η εγκράτεια αμαρτίας αναίρεσις, παθῶν απαλλοτρίωσις, σώματος νέκρωσις μέχρι και αυτῶν των φυσικῶν παθημάτων τε και επιθυμιῶν, ζωῆς πνευματικῆς ἀρχή, των αιωνίων αγαθῶν πρόξενος, εν εαυτῇ το κέντρον της ηδονῆς αφανίζουσα» (Μάρτζελος, 1993).

Σύμφωνα με το Μ. Βασίλειο, ως εγκράτεια δεν εννοείται μόνο η αποχή από το φαγητό αλλά και η αποχή από κάθε είδους ηδονές. Πιο συγκεκριμένα, η εγκράτεια δεν είναι μόνο η νηστεία των τροφῶν, η αποχή από ορισμένες τροφές ή η περιορισμένη ασιτία. Η εγκράτεια έχει ένα πολύ ευρύτερο περιεχόμενο. Επεκτείνεται και σε άλλες πλευρές της ανθρώπινης ζωής και επιδιώκει την απαλλαγή του ασκουμένου χριστιανού από κάθε είδους πάθος. Στόχος είναι η υπερνίκηση του φρονήματος της σαρκός και ο αγιασμός του ανθρώπινου πνεύματος. Όταν το ανθρώπινο σώμα εξαγιάζεται μέσω της χριστιανικής άσκησης

και της χάρης του Αγίου Πνεύματος, τότε μπορεί να συμμετέχει και στην άκτιστη δόξα της θείας Βασιλείας (Μάρτζελος, 1993)

Η εγκράτεια, λοιπόν, στη χριστιανική θρησκεία και εμπειρία είναι κάτι πολύ ευρύτερο από τη νηστεία των τροφών. Εκφράζει το πνεύμα του χριστιανικού αγώνα και συγκεφαλαιώνει όλα τα επιμέρους στοιχεία που απαρτίζουν το χριστιανικό βίο (Φλωρόφσκυ, 1993).

Η άσκηση αποτελεί ένα από τα χαρακτηριστικά της Ορθόδοξης διδασκαλίας και αφορά τον οικειοθελή περιορισμό του εαυτού από κάποιες φυσικές και βιολογικές πράξεις που ικανοποιούν τις γενετήσιες ορμές του ανθρώπου. Μέσα από την προσωπική άσκηση ο άνθρωπος εκπαιδεύει την βούληση του, πάνω στην οποία βασίζονται όλες οι πνευματικές και βιολογικές διαθέσεις του ανθρώπου. Στόχος είναι η κυριαρχία του πνεύματος επί του σαρκικού φρονήματος, έτσι ώστε να επιτευχθεί μια χριστιανική ηθική ζωή. Το αίσθημα της γενετήσιας ορμής και της αυτοσυντήρησης παρακωλύει την πλήρη εξουσία του πνεύματος επί του ανθρώπινου σώματος και γι' αυτό είναι απαραίτητη η άσκηση. Έτσι επιτυγχάνεται ή εγκράτεια η οποία οδηγεί στην σωτηρία (Φλωρόφσκυ, 1993).

[Διαβάστε ολόκληρη τη μελέτη εδώ](#)