

Η χριστιανική άσκηση μέσα στον σύγχρονο κόσμο (Κωνσταντίνος Κίνας, Θεολόγος - Νομικός)

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



Η άσκηση αποτελεί αναπόσπαστο συστατικό της χριστιανικής ζωής σύμφωνα με το ευαγγελικό «ή βασιλεία των ουρανών βιάζεται καὶ βιασταὶ ἄρπάζουσιν αὐτήν». Βέβαια δεν αποτελεί αυτοσκοπό, αλλά αποτελεί προσπάθεια προσέγγισης της πρώτης εντολής: «ἀγαπήσεις Κύριον τὸν Θεόν σου ἐξ ὅλης τῆς καρδίας σου καὶ ἐξ ὅλης τῆς ψυχῆς σου καὶ ἐξ ὅλης τῆς διανοίας σου καὶ ἐξ ὅλης τῆς ἰσχύος σου». Είναι εσφαλμένη η αντίληψη ὅτι η άσκηση αφορά αποκλειστικά στους μοναχούς. Η διαφορά των μοναχών και των λαϊκών ἐγκείται σύμφωνα με τον ιερό Χρυσόστομο αποκλειστικά στην παρθενία ἢ μη. Κατά τα λοιπά η διδασκαλία του Ευαγγελίου είναι η ίδια τόσο για τους μοναχούς ὅσο και για τους κοσμικούς.

Στις μέρες μας γνωρίζει άνθηση η έκδοση βιβλίων αυτοβελτίωσης και προσωπικής ανάπτυξης, που αποσκοπούν στην πρόοδο του ανθρώπου σε κοσμικό επίπεδο, ὥστε

να καταστεί πιο χαρούμενος, πιο δημιουργικός και πιο επιτυχημένος. Από χριστιανική σκοπιά επισημαίνεται ότι η αληθινή ανάπτυξη του ανθρωπίνου προσώπου συνίσταται στην εφαρμογή των εντολών του Θεού και στην ομοίωση με τον Θεάνθρωπο Ιησού. Η καλύτερη επένδυση χρόνου είναι η προσευχή και η καλύτερη επένδυση χρημάτων η ελεημοσύνη. Εκτός από τις παραδοσιακές μορφές άσκησης (νηστεία, αγρυπνία, προσευχή) υπάρχουν και κάποιες που προσιδιάζουν στις συνθήκες της σύγχρονης ζωής και προτείνονται ως *modus vivendi*. Στο παρόν κείμενο παρουσιάζονται ορισμένες πρακτικές που προέρχονται από διακεκριμένους κοσμικούς συγγραφείς του δυτικού πολιτισμού χωρίς να προέρχονται από κάποια θρησκευτική παράδοση. Με την σκέψη τους όμως ανακαλύπτουν ακτίνες του φωτός της αληθινής ζωής. Οι ιδέες τους αποτελούν απλώς αντικατοπτρισμό της «λησμονημένης» χριστιανικής αποκάλυψης, που όμως βιώνεται αδιάκοπα στα πλαίσια του ορθόδοξου μοναχισμού.

Πρώτα πρώτα αξιόλογο είναι το κίνημα του μινιμαλισμού[1]. Η τάση αυτή ξεκίνησε από τον χώρο της τέχνης, όπου χρησιμοποιούνται μόνο τα ελάχιστα δυνατά στοιχεία. Στις ΗΠΑ έχει εξελιχθεί ως κίνημα που διδάσκει ότι ο τρόπος της ζωής μας είναι ανάγκη να χαρακτηρίζεται από την απλότητα και να περιορίζεται μόνο στα ελάχιστα αναγκαία. Με άλλα λόγια πρόκειται για προσωπικό αγώνα εναντίον της μανίας του καταναλωτισμού. Συγκεκριμένα πρεσβεύει την απαλλαγή μας από τα περιττά με σκοπό να επικεντρωθούμε στα ουσιώδη της ζωής που πραγματικά μας προκαλούν χαρά. Με τον μινιμαλισμό επιδιώκεται η κατά το δυνατό απελευθέρωση από τα υλικά αγαθά και η ενασχόληση με ουσιαστικές δραστηριότητες που συνιστούν το πραγματικό νόημα της ζωής σύμφωνα με τις αρχές που ασπάζεται υποκειμενικά ο κάθε άνθρωπος. Εφαρμόζεται σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής μας από την ένδυση, τα έπιπλα μέχρι και την οργάνωση της μικροοικονομικής δραστηριότητας σε ατομικό ή οικογενειακό επίπεδο, που καταλήγει στην απόλυτη οικονομική αυτονομία και ελευθερία. Συναφής με τον μινιμαλισμό είναι και η πρακτική τάση οργάνωσης και τακτοποίησης του εσωτερικού χώρου του σπιτιού, αφού πρώτα απαλλαγεί κανείς από όλα τα περιττά αντικείμενα[2].



[1] Το κίνημα του μινιμαλισμού γνωρίζει μεγάλη διάδοση κυρίως στις ΗΠΑ. Έχουν εκδοθεί πολυάριθμα βιβλία και έχουν διοργανωθεί πολλές ομιλίες και εκδηλώσεις. Αν θέλαμε να αναφερθούμε στους πιο χαρακτηριστικούς εκπροσώπους του κινήματος για περαιτέρω μελέτη από τον ενδιαφερόμενο αναγνώστη θα σημειώναμε τους Joshua Fields Millburn & Ryan Nicodemus. Οι δύο αυτοί φίλοι έχουν γράψει αρκετά βιβλία που έχουν καταστεί ευπώλητα. Το πρώτο και εισαγωγικό τους αποτελεί το «Minimalism: Live a meaningful life» (Μινιμαλισμός: Ζήσε μια ζωή με νόημα». Επίσης, γράφουν τακτικά στην ιστοσελίδα www.theminimalists.com, με χιλιάδες αναγνώστες. Τέλος, έχει κυκλοφορήσει και ντοκιμαντέρ με τίτλο «Minimalism: A documentary about the important things» (Μινιμαλισμός: Ένα ντοκιμαντέρ σχετικά με τα σημαντικά πράγματα), το οποίο είναι διαθέσιμο και στο Netflix.

[2] Ως αυθεντία στον χώρο θεωρείται η Γιαπωνέζα Marie Condo, που έχει εκδώσει το best seller βιβλίο που έχει μεταφραστεί σε πολλές γλώσσες καθώς και στα ελληνικά: «Σπίτι σε τάξη, Ζωή σε τάξη», εκδόσεις Κλειδάριθμος 2015. Επίσης, προβάλλεται και ολόκληρη σειρά ντοκιμαντέρ, που επίσης είναι διαθέσιμη στο Netflix με τίτλο “*Tidying Up With Marie Kondo*”.

Ιδιαίτερη μνεία αξίζει σε μια δυναμική έκφανση του παραπάνω κινήματος, στον ψηφιακό μινιμαλισμό[3]. Έχουν χρησιμοποιηθεί πολλοί προσδιορισμοί, για να χαρακτηρίσουν τον σύγχρονο άνθρωπο. Ένας αρκετά προσφυής είναι ο *homo distractus*, ο αφηρημένος άνθρωπος, καθώς η διάσπαση προσοχής αποτελεί πλέον

χαρακτηριστικό του ανθρώπου της εποχής μας. Μαίνεται με μεγάλη ένταση ένας άορατος ψηφιακός πόλεμος, προκειμένου να αποσπαστεί η προσοχή των ατόμων. Εταιρείες παγκόσμιοι κολοσσοί αξιοποιώντας τα επιστημονικά δεδομένα της ψυχολογίας αναπτύσσουν εφαρμογές και λογισμικά, για να κερδίσουν την προσοχή όσο το δυνατόν περισσότερων χρηστών και για μεγαλύτερη χρονική διάρκεια. Το υπέρτατο αγαθό έχει καταστεί η προσοχή μας, την οποία πρέπει να μάθουμε να ελέγχουμε και να κατευθύνουμε εκεί που συνειδητά επιλέγουμε. Το ανθρώπινο πρόσωπο αλλά και οι ανθρώπινες σχέσεις έχουν αλλοτριωθεί σε οικογενειακό, φιλικό ακόμη και ερωτικό επίπεδο λόγω της εκτεταμένης χρήσης της τεχνολογίας.

Το πρόβλημα των ψηφιακών περισπασμών έγκειται στην άκρως εθιστική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, στα video games, στην παθητική κατανάλωση ψυχαγωγικών εκπομπών, καθώς και στην ατέρμονη περιήγηση στο διαδίκτυο. Προτείνονται αρκετοί πρακτικοί τρόποι για την εφαρμογή του ψηφιακού μινιμαλισμού και ο καθένας μπορεί να επιλέξει τον προσφορότερο ανάλογα με την προσωπικότητά του και τις συνθήκες διαβίωσής του. Ο πιο αποτελεσματικός βέβαια είναι η κατάργηση όλων των λογαριασμών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Επίσης, μπορεί κανείς να αντικαταστήσει το smartphone με συμβατική συσκευή τηλεφώνου χωρίς δυνατότητα σύνδεσης στο διαδίκτυο. Στην ορθόδοξη πνευματικότητα κατέχει σημαντική θέση η νήψη και έχει αναπτυχθεί η θαυμαστή γραμματεία για την νηπτική θεολογία της Φιλοκαλίας, η οποία είναι πιο επίκαιρη από ποτέ.



Επιπρόσθετα, αξίζει να αναφερθούμε σε μια άλλη πρακτική που μπορεί να καταστεί ευεργετική για το ανθρώπινο πνεύμα, συγκεκριμένα την αποχή ή τον περιορισμό από την ενημέρωση σχετικά με ειδήσεις σε έντυπη ή ηλεκτρονική μορφή[4]. Πολλοί άνθρωποι έχουν την τυραννική συνήθεια να θέλουν να μαθαίνουν όλα τα νέα σε τοπικό ή διεθνές επίπεδο. Με ψυχαναγκαστικό τρόπο πολλές φορές την ημέρα επιδιώκουν να ενημερωθούν για καθετί που συμβαίνει στον κόσμο μέσω διαδικτύου, τηλεόρασης, εφημερίδων ή ραδιοφώνου. Τρέφει αυταπάτες ο άνθρωπος ότι πρόκειται για σοβαρή ενασχόληση που τον καθιστά υπεύθυνο πολίτη. Ωστόσο, ως επί το πλείστον αφενός στην πραγματικότητα δεν υπάρχει αντίκτυπος στην καθημερινή ζωή και αφετέρου δεν υπάρχει δυνατότητα να επηρεάσει κανείς τα πράγματα. Εξάλλου, τα πιο σημαντικά γεγονότα τα πληροφορείται κανείς έτσι κι αλλιώς από τις κοινωνικές συναναστροφές. Οι άνθρωποι λόγω ανίας ή παθητικότητας αντί να επιδιώκουν να επιφέρουν ουσιαστικές αλλαγές στη ζωή τους και των γύρω τους μέσα στο πεδίο δράσης τους, επιθυμούν να είναι συνεχώς ενημερωμένοι αναφορικά με τις τελευταίες εξελίξεις με ακρίβεια δευτερολέπτου. Οι επιχειρήσεις μέσων μαζικής ενημέρωσης εκμεταλλευόμενοι αυτή την αδυναμία βομβαρδίζουν ακατάπαυστα το κοινό με ειδήσεις. Επειδή η ανθρώπινη φύση τείνει το ενδιαφέρον της περισσότερο προς την αμαρτία και το κακό, κυριαρχούν στο προσκήνιο τα αρνητικά γεγονότα, με αποτέλεσμα να υπάρχει έντονη αρνητική επίδραση στη διάθεση και στον ψυχισμό των ανθρώπων.

Ένας άλλος τρόπος άσκησης που προσιδιάζει στις συνθήκες τις εποχής μας είναι η συνήθεια έγερσης από τον ύπνο νωρίς το πρωί[5]. Με τον τρόπο αυτό εξοικονομεί χρόνο ο άνθρωπος, για να βρεθεί έστω και λίγο μόνος με ησυχία και ηρεμία. Τα πρωί το ανθρώπινο πνεύμα ευκολότερα μπορεί να αναχθεί σε πνευματική σφαίρα προσευχής, γιατί δεν έχει κατακλυστεί ακόμη από τις καθημερινές βιοτικές μέριμνες. Επιπλέον, έχει τη δυνατότητα κανείς με ηρεμία να οργανώσει την ημέρα του και να εξοικονομήσει χρόνο για δημιουργικές δραστηριότητες όπως λόγου χάρη η μελέτη. Για να επιτευχθεί η συνήθεια αυτή είναι ανάγκη βέβαια να κοιμάται κανείς νωρίς το βράδυ. Μπορεί κανείς να ρυθμίσει τον κιρκαδικό ρυθμό ή αλλιώς βιολογικό ρολόι του με όσο το δυνατό πιο φυσιολογικό τρόπο. Εννοούμε όσο το δυνατό πλησιέστερα στο χρόνο της φύσης, δηλαδή την ανατολή και τη δύση του ήλιου. Στις συνθήκες τεχνολογικού πολιτισμού που ζούμε σπάνια αποφασίζει κανείς την κατάκλιση πριν τα μεσάνυχτα. Αυτό δημιουργεί συσσωρευμένη σωματική και πνευματική κόπωση.

Τέλος, αξιοσημείωτη είναι μια άλλη πρακτική που στα πλαίσια της ορθόδοξης πνευματικότητας είναι γνωστή ως μνήμη θανάτου. Ο Stephen Covey[6] στο

σημαντικότερο βιβλίο του προτείνει να ξεκινήσει κανείς μια σοβαρή προσπάθεια αναστοχασμού και αναθεώρησης της ζωής του έχοντας το μυαλό του στο τέλος. Αφιερώνει ένα κεφάλαιο περιγράφοντας ως μια από τις επτά σημαντικότερες συνήθειες των πιο επιτυχημένων ανθρώπων του κόσμου την ενθύμηση του τέλους της ζωής. Συγκεκριμένα, μας προτρέπει να σχηματίσουμε νοερά την εικόνα της κηδείας μας. Τι θα θέλαμε να ακουστεί ως επικήδειος λόγος από κάποιον οικείο μας; Με αυτόν ακριβώς τον τρόπο οφείλουμε να διάγουμε τον βίο μας. Είναι ανάγκη να καλλιεργούμε τον εαυτό μας, ώστε να αποκτήσουμε τώρα τις αρετές που θα θέλαμε να μας χαρακτηρίζουν. Επιπλέον, ο προαναφερθείς Robin Sharma προτείνει να εντάξουμε στις συνήθειες μας μια φορά τον μήνα να επισκεπτόμαστε τα κοιμητήρια έστω για πέντε λεπτά^[7]. Θεωρεί ότι η πρακτική αυτή βοηθά ουσιαστικά τον άνθρωπο να συνειδητοποιήσει την θνητότητά του, να διακρίνει τα σημαντικά από τα ασήμαντα, και εν τέλει να λαμβάνει ορθότερες αποφάσεις.

Είναι εντυπωσιακό το γεγονός ότι οι προαναφερθέντες συγγραφείς γίνονται δεκτοί με ενθουσιασμό από τους ακολούθους τους. Το φαινόμενο αυτό μαρτυρεί την δίψα των ανθρώπων για ουσιαστικό νόημα στη ζωή τους. Δυστυχώς οι χριστιανοί της εποχής μας έχουμε εκκοσμικευτεί τόσο που αυτές οι πρακτικές μας ξενίζουν. Ίσως τα παραπάνω θεωρούνται από ορισμένους γάλα και όχι στερεή πνευματική τροφή που να ταιριάζει σε καλλιεργημένους χριστιανούς. Ίσως όμως και από άλλους να κρίνονται πολύ δυσχερή. Ανάλογα με την πνευματική κατάσταση του ο καθένας δύναται να αποκομίσει ό,τι κρίνει ωφέλιμο. Στο σημείο αυτό ταιριάζει να κατακλείσουμε με το ανυπέρβλητο ποίημα του Κώστα Καβάφη:

Κι αν δεν μπορείς να κάμεις την ζωή σου όπως την θέλεις,

τούτο προσπάθησε τουλάχιστον

όσο μπορείς: μην την εξευτελίζεις

μες στην πολλή συνάφεια του κόσμου

μες στες πολλές κινήσεις κι ομιλίες.

Μην την εξευτελίζεις πηαίνοντάς την,

γυρίζοντας συχνά κ' εκθέτοντάς την

στων σχέσεων και των συναναστροφών

την καθημερινή ανοησία,

ως που να γίνει σα μια ξένη φορτική.

Παραπομπές:

[1] Το κίνημα του μινιμαλισμού γνωρίζει μεγάλη διάδοση κυρίως στις ΗΠΑ. Έχουν εκδοθεί πολυάριθμα βιβλία και έχουν διοργανωθεί πολλές ομιλίες και εκδηλώσεις. Αν θέλαμε να αναφερθούμε στους πιο χαρακτηριστικούς εκπροσώπους του κινήματος για περαιτέρω μελέτη από τον ενδιαφερόμενο αναγνώστη θα σημειώναμε τους Joshua Fields Millburn & Ryan Nicodemus. Οι δύο αυτοί φίλοι έχουν γράψει αρκετά βιβλία που έχουν καταστεί ευπώλητα. Το πρώτο και εισαγωγικό τους αποτελεί το «Minimalism: Live a meaningful life» (Μινιμαλισμός: Ζήσε μια ζωή με νόημα». Επίσης, γράφουν τακτικά στην ιστοσελίδα www.theminimalists.com, με χιλιάδες αναγνώστες. Τέλος, έχει κυκλοφορήσει και ντοκιμαντέρ με τίτλο «Minimalism: A documentary about the important things» (Μινιμαλισμός: Ένα ντοκιμαντέρ σχετικά με τα σημαντικά πράγματα), το οποίο είναι διαθέσιμο και στο Netflix.

[2] Ως αυθεντία στον χώρο θεωρείται η Γιαπωνέζα Marie Condo, που έχει εκδώσει το best seller βιβλίο που έχει μεταφραστεί σε πολλές γλώσσες καθώς και στα ελληνικά: «Σπίτι σε τάξη, Ζωή σε τάξη», εκδόσεις Κλειδάριθμος 2015. Επίσης, προβάλλεται και ολόκληρη σειρά ντοκιμαντέρ, που επίσης είναι διαθέσιμη στο Netflix με τίτλο “*Tidying Up With Marie Kondo*”.

[3] Υπάρχουν πολυάριθμα βιβλία που αναδεικνύουν το πρόβλημα του ψηφιακού πλουραλισμού και προτείνουν τρόπους επανάκτησης του ελέγχου της προσοχής και της ελευθερίας μας. Ο πιο αξιόλογος για μια εισαγωγή είναι ο Cal Newport που έχει συγγράψει το βιβλίο: Digital Minimalism (Ψηφιακός Μινιμαλισμός). Ο συγγραφέας αυτός είναι καθηγητής της Επιστήμης Υπολογιστών στο Πανεπιστήμιο Georgetown των ΗΠΑ. Πρόκειται για επιφανή συγγραφέα άλλων 5 βιβλίων του οποίου οι ιδέες έχουν προβληθεί στις πλέον έγκριτες εφημερίδες και περιοδικά των ΗΠΑ. Ως αφοσιωμένος ψηφιακός μινιμαλιστής δεν είχε ποτέ λογαριασμό σε κανένα μέσο κοινωνικής δικτύωσης.

[4] Πρόσφατα κυκλοφόρησε το εξαιρετικό βιβλίο «Stop Reading the News. A manifesto for a happier, calmer and wiser life» (Σταμάτα να διαβάζεις τις ειδήσεις. Ένα μανιφέστο για μια πιο ευτυχισμένη, ήρεμη και

σοφή ζωή) από τον γνωστό στο ελληνικό αναγνωστικό κοινό Rolf Dobelli. Πρόκειται για έναν Ελβετό συγγραφέα διδάκτορα στη φιλοσοφία, ο οποίος έχει συγγράψει βιβλία που έχουν γίνει παγκοσμίως ευπώλητα. Στα ελληνικά έχουν μεταφραστεί από τις εκδόσεις Πατάκη: «Η τέχνη της καθαρής σκέψης, Η τέχνη της πρακτικής σκέψης, Η τέχνη της καλής ζωής, Ερωτήματα περί ζωής» .

[5] Πρόσφατα κυκλοφόρησε και στα ελληνικά το βιβλίο «Το κλαμπ των 5.πμ.» του Καναδού συγγραφέα Robin Sharma (εκδόσεις Διόπτρα 2019). Ο Robin Sharma είναι ένας από τους παγκοσμίως κορυφαίους συμβούλους σχετικά με θέματα προσωπικής επιτυχίας και καλλιέργειας των ηγετικών ικανοτήτων. Έχει συγγράψει οκτώ παγκόσμια best seller και ο σκοπός του είναι να βοηθήσει ανθρώπους και οργανισμούς να φτάσουν στην κορυφή της παγκόσμιας κλίμακας. Ανάμεσα στους πελάτες του περιλαμβάνονται η Microsoft, η Nike, η General Electric, η FedEx, η NASA και η BP.

[6] Ο Stephen R. Covey έχει λάβει MBA από το Harvard και διδακτορικό από το Πανεπιστήμιο Brigham Young, όπου διετέλεσε καθηγητής επιχειρησιακής συμπεριφοράς και διοίκησης επιχειρήσεων. Έχει συγγράψει πολλά βιβλία που γνώρισαν μεγάλη επιτυχία, μεταξύ των οποίων και το διεθνές best seller «Οι 7 Συνήθειες των Εξαιρετικά Αποτελεσματικών Ανθρώπων» (εκδόσεις Κλειδάριθμος 2000), που ανακηρύχθηκε ως το βιβλίο Διοίκησης Επιχειρήσεων με τη μεγαλύτερη επιρροή στον 20ο αιώνα και ένα από τα δέκα βιβλία μάνατζμεντ με την μεγαλύτερη επίδραση όλων των εποχών. Σήμερα θεωρείται κλασικό και αποτελεί εκδοτικό φαινόμενο, καθώς έχουν κυκλοφορήσει πάνω από 15 εκατομμύρια αντίτυπα σε 38 χώρες σε ολόκληρο τον κόσμο.

[7] Ο περίπατος στα κοιμητήρια αποτελεί ένα αυτοτελές κεφάλαιο του βιβλίου «The world-changer's manifesto» (Μανιφέστο του ανθρώπου που αλλάζει τον κόσμο).