26 Οκτωβρίου 2020

Οι μετάνοιες κάνουν και στο σώμα το αντίστοιχο φυσικό καλό, όπως και στην ψυχή

Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Ορθόδοξη πίστη



Μία νέα ψηλή πήγαινε κάθε τόσο στον Γέροντα, να τον συμβουλευθεί σε πολλά από τα νεανικά της θέματα.



Όπως μας έλεγε, της άρεσε η γυμναστική άσκηση, πράγμα που την ξεκούραζε, μετά από το φόρτο των μαθημάτων.

Ο Γέροντας Πορφύριος, που είχε το χάρισμα να συμβουλεύει ακόμη και τους επιστήμονες στον κλάδο που εξειδικεύοντο, της υπέδειξε ότι δεν μπορεί να υπάρξει καλύτερη άσκηση από τις μετάνοιες των χριστιανών, όταν μετά που κάνουμε το σταυρό μας γονατίζουμε και αφού αγγίσουμε με το πρόσωπό τη γη, σηκωθούμε όρθιοι και το επαναλάβουμε αυτό και πάλιν και πάλιν, ενώ εσωτερικά η ψυχή αναστενάζει προς τον Θεό, προφέροντας τα λόγια του τελώνη,» Ο Θεός ιλάσθητί μοι τω αμαρτωλώ».

Επίσης λέγουμε και όποια άλλη αυτομεμψία θα μας φώτιζε το Πνεύμα το Άγιο.

Έτσι, της έλεγε ο Γέροντας, θα μπορούσε να αντικαταστήσει ένα μεγάλο μέρος του χρόνου, που σπαταλούσε στις γυμναστικές ασκήσεις, με τις μετάνοιες.

Μετά από τις μετάνοιες έρχεται μεγάλη χαρά, ανακούφιση πολλή και η ειρήνη στην ψυχή, στο δε σώμα δεν παραμένει ούτε το τελευταίο μέλος του να μην τεθεί σε λειτουργία και άσκηση.

Ο Χριστός, για να τονίσει τη σημασία των μετανοιών, ο ίδιος, όπως διηγείται ο

ευαγγελιστής, όταν βρισκόταν μέσα στον κήπο της Γεσθημανή, αποτραβήχτηκε από κοντά τους όσο να ρίξει ένας μία πέτρα και εκεί άρχισε να κάνει μετάνοιες, πίπτοντας επί του εδάφους κατ' επανάληψη.

Οι μετάνοιες κάνουν και στο σώμα το αντίστοιχο φυσικό καλό, όπως και στην ψυχή.

Γι' αυτό οι ασκητές δεν παθαίνουν εύκολα εμφράγματα, καρδιακά νοσήματα, εγκεφαλικά, γιατί αρτηρίες τους, τα διάφορα αγγεία δια των μετανοιών, συντηρούνται άριστα, τα λίπη διαλύονται, η ψυχή κι αυτή ηρεμεί κι έτσι ο άνθρωπος, μετά από τις ασκήσεις αυτές, μπορούμε να πούμε, δεν διαφέρει από ένα αυτοκίνητο, που πέρασε από το συνεργείο, κι έκανε ένα καλό σέρβις.

Οι μετάνοιες δεν είναι ανθρώπινη, αλλά θεία αποκάλυψη, κι είναι δυστυχής, όποιος άνθρωπος δεν έχει ανακαλύψει το μυστήριο που τις περικλείει.

Οι δε πολυπράγμονες, όταν τη νύχτα πριν κοιμηθούν, κάνουν τις καθιερωμένες μετάνοιες, κι από τις καθημερινές σκέψεις θα ξεφύγουν και θα ερμηνεύσουν, για να έρθει γρήγορα και ο ύπνος.

Πηγή: iellada.gr