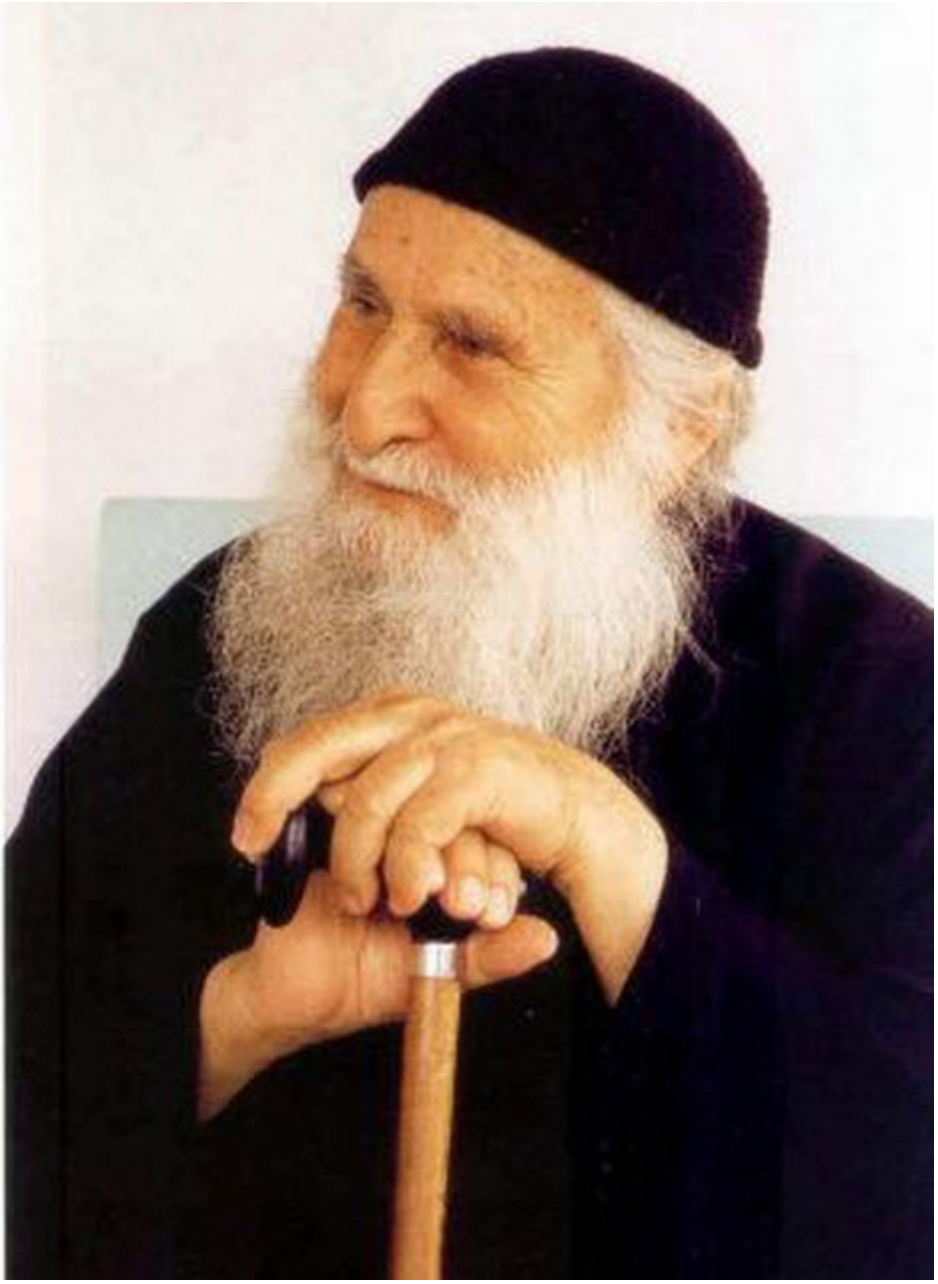
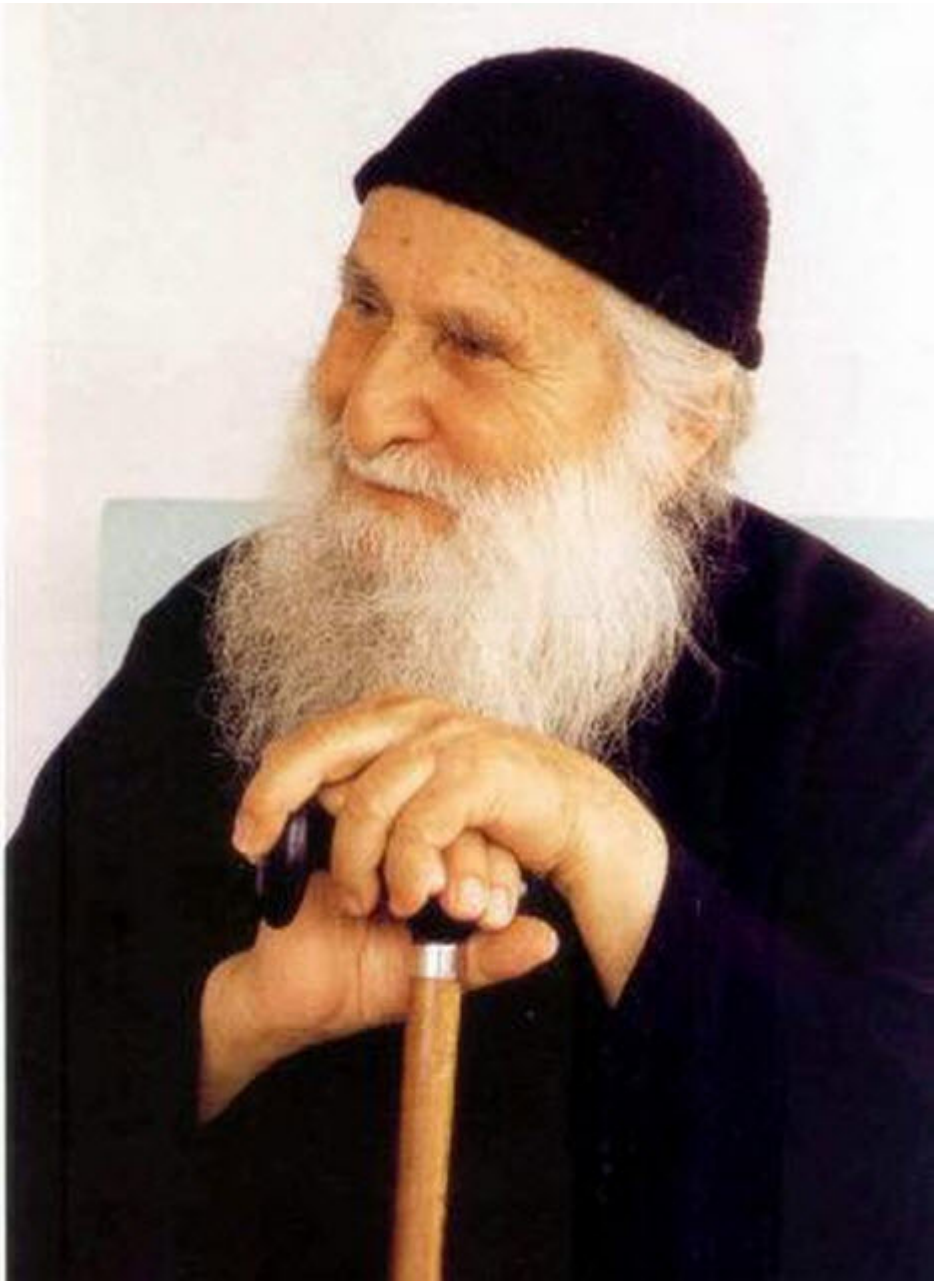
23 Σεπτεμβρίου 2014

Άσκηση, η μητέρα του αγιασμού:Οι επτά σωματικές πράξεις μετάνοιας

/ Γενικά Θέματα / Γέρ. Ιωσήφ Βατοπαιδινός / Θεολογία και Ζωή / Ορθόδοξη πίστη





Στην πρακτική των Πατέρων, που αναλύουμε, αναφέρονται και επτά σωματικές πράξεις στις οποίες στηρίζονται οι τρόποι και τα έργα της μετάνοιας.
Ως πρώτη πράξη στη μετάνοια οι Πατέρες τοποθετουν την ησυχία. Είναι η απερίσπαστη διαγωγή. Η απομάκρυνση από τα αίτια, που δημιουργούν τις αφορμές της πτώσης και της ήττας, ειδικά σ’ όσους είναι ασθενείς χαρακτήρες, αλλά και άπ’ αυτόν τον «ως λέοντα περιπατούντα και ζητούντα να μας καταπίη» (Α’ Πέτρ. ε’ 8). Με την ησυχία απέχει ο αγωνιστής απο τη μάταιη και άσκοπη μέριμνα και του επιτρέπεται αν θέλει να στρέψει τη σκέψη και ασχολία του προς το Θεό, άπ’ όπου φωτιζόμενος από τη θεία Χάρη ανακαλύπτει τον εαυτό του, που είναι απαραίτητο καθήκον.

Δεύτερη πράξη θεωρείται η νηστεία. Με αυτήν καταβάλλεται και δεσμεύεται ένας από τους γίγαντες της διαστροφής -η γαστριμαργία- ο ακαταγώνιστος σύμμαχος της φύσης και του διαβόλου. Με αυτήν αιχμαλωτίζει ο τελευταίος τα πλείστα των θυμάτων του. Το πόσο απαραίτητη είναι αυτή η πράξη το απέδειξε ο Κύριός μας, όταν ανέλαβε με την παρουσία του την ανάπλασή μας, μετά το θείο βάπτισμα στον Ιορδάνη. Ποιος τώρα μπορεί να αμφισβητήσει το βάθρο αυτό της μετάνοιας, της ανάπλασης, της ανάστασης, της σωτηρίας; Εάν ο αναμάρτητος και απαθής νηστεύει -και μάλιστα παρατεταμένα- ποιος θα προφασιστεί αδυναμία η άρνηση; Αφήνω και την άσκηση της δίψας που οι έμπειροι της εγκράτειας προβάλλουν ως άριστο άθλημα κατά των παράλογων ορέξεων.

Την αγρυπνία, ως τρίτη πράξη, συνιστούν οι Πατέρες. Είναι το αποτελεσματικώτερο μέσο του φωτισμού του νου και γεννήτρια της προσευχής. Ο κόρος της υπνηλίας υποβιβάζει άμεσα τη διαύγεια του νου. Μειώνεται η διανοητική ικανότητα της λογικής φύσης να συγκρίνει, διακρίνει, επιλέξει και εφαρμόσει όσα η νόμιμη άσκηση απαιτεί. Η άγρυπνία, ως μέσο της φίλης των Πατέρων μας φιλοπονίας, πάντοτε προηγείτο στους ασκητικούς αγώνες. Και είναι γνωστή η υπερβολική άσκηση των Πατέρων στην αγρυπνία. Επέμεναν στα πολλαπλά οφέλη αυτής της αρετής, επειδή συντελούσε άριστα στη διανοητική εργασία από την οποία εξαρτώνται όλα έφ’ όσον «νους ορά και νους ακούει» και εκλέγει και εκτελεί.

Τέταρτη και Πέμπτη πράξη τοποθετούν οι Πατέρες την προσευχή και την ψαλμωδία. Πράγματι διαιρούσαν την εργασία της προσευχής σε δυο τρόπους, που επικρατούν στην τόσο σημαντική αυτήν παναρετή. Στο όνομα της προσευχής χάραξαν την έννοια της εσωστρέφειας και ειδικά της «κατά μόνας» προς το Θεό συνομιλίας. Εκεί ο καθένας επιρρίπτει τον εαυτό του μπροστά στη θεία ευσπλαγχνία και αγαθότητα και με επίμονη εξομολόγηση, δέηση, ικεσία, παράκληση ή και ευχαριστία αναφέρει τον πόνο και τον πόθο του προς «τον δυνάμενον σώζειν» Χριστό, το Θεό μας. Η ψαλμωδία χρησιμοποιείται στις ομαδικές συναθροίσεις των πιστών. Με την υμνολογία επιτελείται εορταστικώτερα η κοινή προσευχή και αυτό είναι περισσότερο αποδεκτό και εφαρμόσιμο από το λαό.

Εκτη πράξη θεωρούν οι Πατέρες την ανάγνωση και μελέτη λόγων και παραγγελμάτων που μας κατευθύνουν στην εν Χριστώ πνευματική μας ζωή. Ο λόγος του Κυρίου μας «ο έχων τας εντολάς μου» αυτο σημαίνει: Να μάθει και να κατανοήσει τις εντολές μου, το θέλημά μου και μετά να γίνει τηρητής (τηρών αυτάς). Και αυτός « έστιν ο αγαπών με». Στο Μωσαϊκό νόμο απαιτητικώτερα διέταζε ο Θεός τη μελέτη του θελήματός του και την ενασχόληση με αυτό για να μη παραλείπεται, ως καθήκον, η ακριβής τήρηση και εφαρμογή του. «Εν τω νόμω αυτού μελετήσει ημέρας και νυκτός» (Ψαλμ. α’ 2). Μια από τις σπουδαιότερες

φροντίδες αυτού που θέλει να απαλλαγεί από τη λύσσα του «ωρυομενού ως λέοντος» εναντίον μας, κατά τον Παύλο, είναι το να «μη αγνοώμεν τα νοήματα αυτού» (πρβλ. Β’ Κορ. β’ 11). Επειδή οι φίλοι και δούλοι τον Θεού «ουκ ίδίω θελήματι αλλά Πνεύματι Αγίω φερόμενοι ελάλησαν και έγραψαν» (πρβλ. Β’ Πέτρ. α’ 21), είναι πλέον καθήκον η μελέτη και έρευνα των λόγων και των συγγραφών τους προς πλήρη διαφώτιση και μάθηση του αόρατου πολέμο που ασίγαστα διεξάγουμε.
Έβδομη πράξη θεωρούν οι Πατέρες την επερώτηση των εμπείρων για κάθε λόγο και πράξη. Με αυτόν τον τρόπο επισφραγίζεται το ταπεινό φρόνημα. Απουσιάζει η αυταρέσκεια και η απειρία. «Τοις ταπεινοίς» δίνει ο Κύριος το φωτισμό και τη Χάρη του.
Το τέλος όλης αυτής της προσπάθειας και ετοιμασίας είναι η υπομονή, ώστε «μήτε θαρρείν μήτε απογινώσκειν» απ όσα συνήθως συμβαίνουν είτε χαροποιά είτε επίπονα.

Πηγή: agapienxristou.blogspot.ca