

## **Ποιος είναι ο σκοπός της χριστιανικής άσκησης, πως διατηρείται και που σταματά;**

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Ορθόδοξη πίστη](#)



Όλοι οι όσιοι και οσίες της Εκκλησίας μας έφτασαν στο ποθούμενο μέσω της άσκησης. Ο όρος άσκηση χρησιμοποιείται ευρέως θα λέγαμε από τους θεολόγους και ιερείς στα κηρύγματα. Όλοι προτρέπουν τους πιστούς να ασκηθούν, να αποκτήσουν ασκητικό φρόνημα διότι διαμέσου αυτού όπως υποστηρίζεται θα καταφέρουμε όλοι μας να συναντήσουμε τον Χριστό.

Τι είναι όμως η άσκηση και που τελειώνει;

Κατ' αρχήν να αναφέρουμε ότι χριστιανική ζωή και άσκηση θα πρέπει να νοούνται σαν δύο έννοιες ενός κοινού βιώματος. Δεν μπορεί να νοηθεί χριστιανική ζωή χωρίς άσκηση και ορθόδοξη άσκηση εκτός χριστιανικής μυστηριακής ζωής. (πηγη:εδώ)

Η σωτηρία του ανθρώπου, δηλαδή η ολοκλήρωση του προϋποθέτει μία αδιάκοπη εσωτερική μεταστροφή του ανθρώπου, δηλαδή μετάνοια, αλλαγή του νου και των

κριτηρίων, πέρασμα από το μέτρο ζωής του κόσμου που είναι η ευζωία και καλοπέραση, στο μέτρο ζωής της αγάπης που είναι η άσκηση. Και άσκηση σημαίνει απάρνηση του εγώ, δυναμική πάλη του ανθρώπου να υπερβεί τα απρόσωπα -ατομικά- στοιχεία της βιολογικής του φύσης, και να ολοκληρωθεί μέσα από τη σχέση του με το Θεό και τους συνανθρώπους του, που μόνο με την αγάπη μπορεί να πραγματοποιηθεί.

Ο θεσμός της Εκκλησίας λοιπόν πολύ ορθά και σοφά καλεί όλα τα μέλη της να ασκηθούν, δηλαδή να μπουν στην διαδικασία της εκούσιας στέρησης (όποια κι αν είναι αυτή) ώστε να απαγκιστρωθούν σιγά σιγά από τα επίγεια και να γεμίσουν με έρωτα προς τα ουράνια.

Μέσα στην Παράδοση της Εκκλησίας, η άσκηση είναι «φιλοκαλία», έρωτας για το κάλλος της «ατέλεστης τελειότητας» που είναι η προσωπική ολοκλήρωση, όχι απλά η αποκατάσταση της εικόνας του ανθρώπου στην προπρωτική κατάσταση αλλά κάτι πολύ περισσότερο από αυτό. Δεν αναζητούμε εμείς οι χριστιανοί τον χαμένο αισθητό Παράδεισο των πρωτοπλάστων, αλλά ελπίζουμε να εισέλθουμε κάπου πολύ ανώτερα, στην Βασιλεία του Θεού. Εκεί όπου κυριαρχεί μόνο η Αγάπη, εκεί όπου το Φως της παρουσίας του Χριστού θα κάνει τους ανθρώπους πεπληρωμένους, κατά χάριν θεανθρώπους.

Σήμερα για ένα πολύ μεγάλο αριθμό ανθρώπων, «ορθόδοξων χριστιανών», η άσκηση, ακόμα και σαν έννοια ή λέξη είναι ακατανόητη. Αν μιλήσει κανείς σήμερα για νηστεία και εγκράτεια και εκούσιο περιορισμό των ατομικών επιθυμιών, είναι σίγουρο πως θα εισπράξει χαμόγελα συγκατάβασης και ειρωνείας.

Το μεγαλύτερο εμπόδιο, που δεν επιτρέπει στο σύγχρονο άνθρωπο να φθάσει στη κοινωνία μετά του Θεού είναι ακριβώς αυτό: ότι προσπαθεί να Τον γνωρίσει με λάθος τρόπο, χρησιμοποιώντας λανθασμένα μέσα, εκτός Εκκλησίας. Απορρίπτει το μυστήριο της αγάπης και παραμένει θεληματικά στην επιφάνεια μιας στείρας πίστης η οποία στην καλύτερη περίπτωση σημαίνει απλά «παραδοχή της ύπαρξης του Θεού» και όχι εμπιστοσύνη και παράδοση στη Θεία Του Πρόνοια.

Αυτό βέβαια, δεν εμποδίζει τους ανθρώπους να έχουν τις «μεταφυσικές τους πεποιθήσεις», να πιστεύουν σε κάποιο «ανώτερο ον» ή στον «γλυκύ Ιησού», που δίδαξε μια θαυμάσια ηθική και τίποτα παραπάνω. Αλλά το ερώτημα είναι, τι χρειάζονται οι «μεταφυσικές πεποιθήσεις» όταν δεν οδηγούν στην Σωτηρία; Τι μας χρειάζεται ένας ηθικιστής Ιησούς όταν δεν προσφέρεται από αγάπη σε όλους; Τι μας χρειάζεται ένας Θεός ο οποίος δεν συγχωρεί τους αμαρτωλούς, δεν ελεεί τους μετανοούντας, δεν γίνεται ένα με εμάς;

Όμως ο Χριστός των αγίων είναι ο Χριστός των Πατέρων της Ορθοδόξου Εκκλησίας και όχι ένας θεός που τον κόβουμε και τον ράβουμε στα μέτρα μας. Οι άγιοι προσέφεραν τον εαυτό τους, την ζωή τους, όλη τους την ύπαρξη στον Αληθινό Χριστό, ο οποίος είναι Αγάπη, είναι Αλήθεια, είναι το πρότυπο ζωής και

για όλους εμάς που φέρουμε το όνομα χριστιανός.

Και χριστιανός σημαίνει να ζει κάποιος στο πνευματικό κλίμα της Βασιλείας του Θεού. Δηλαδή, να αγαπά τους πάντες και τα πάντα να μπορεί να συγχωρεί τους άλλους, να ζει με τους άλλους για τους άλλους... να ολοκληρώνεται σαν ύπαρξη μοιράζοντας και προσφέροντας την ζωή του στην διακονία του πλησίον.

Τα ασκητικά αγωνίσματα που θεσπίστηκαν από την Εκκλησία μας είναι το ελάχιστο αντίδωρο που μπορούμε να δώσουμε στον Χριστό μας για το δώρο της Αγάπης Του. Γι' αυτό βλέπουμε οι Όσιοι και οι Όσιες πραγματοποίησαν (για εμάς) ακατανόητες και υπέρ του μέτρου ασκήσεις (νηστείες- αγρυπνίες- προσευχές- ορθοστασίες-ζώντας στο κρύο/στην ζέστη/σε σπηλιές/σε δέντρα/σε στύλους/έγκλειστοι- αλουσία κ.α.).

Πως κατάφεραν λοιπόν να τα κάνουν όλα αυτά και γιατί; Κατάφεραν να ασκηθούν τόσο πολύ όχι επειδή βλέπανε τι ελάχιστο προτείνει ο θεσμός της Εκκλησίας αλλά συνειδητοποίησαν το μέγεθος της Αγάπης του Θεού.

Όταν ο άνθρωπος καταλάβει πόσο μεγάλη είναι η Αγάπη του Θεού και πόσο σημαντικό για τον καθένα προσωπικά είναι αυτό, τότε όλα του φαίνονται λίγα. Ότι και αν κάνει - όσο και αν ασκηθεί - είναι λίγο μπροστά στην Αγάπη Του. Ότι και αν θυσιάσει σ' αυτήν την ζωή είναι ελάχιστο μπροστά στην Θυσία Του. Όσο κι αν αδικηθεί είναι λίγο μπροστά στην Αδικία που υπέστη Εκείνος για εμάς, από εμάς. Γι' αυτό και η άσκηση των Αγίων ξεπέρασε τους νόμους της πεπτωκυίας φύσεως ή μάλλον ποιο ορθά: Έκανε τους ανθρώπους αυτούς-τους Αγίους- να ζουν φυσιολογικά τείνοντας συνεχώς προς την Αλήθεια και την Αγάπη.

Η άσκηση όταν γίνεται όχι γιατί πρέπει αλλά κινούμενη από αγάπη τότε γίνεται ανάπαυση και όχι δυσφορία. Όταν η άσκηση γίνεται με πνεύμα θυσιαστικό και ταπεινό, ελεύθερα, τότε δεν γίνεται με κατήφεια αλλά με χαρά και δοξολογία.

Πρέπει όμως να τονίσουμε ότι η άσκηση από μόνη της δεν σώζει, εάν δεν συνδυάζεται με ταπείνωση, με μετάνοια και εξομολόγηση, με συμμετοχή στα μυστήρια της Εκκλησίας, με υπακοή στον πνευματικό μας, με συγχωρετικότητα και αγάπη.

Η άσκηση δεν δρα μαγικά πάνω στον άνθρωπο, αλλά είναι το θεμέλιο ώστε να υπάρξει η καλή αλλοίωση του είναι μας.

Η άσκηση δεν έχει όρια, δεν πρέπει να μένει στους τύπους και στα εξωτερικά γνωρίσματα. Η άσκηση είναι για τον καθένα διαφορετική αλλά το ίδιο σημαντική. Γι' αυτό και η μάνα Εκκλησία θέσπισε κάποια μικρά ασκητικά αγωνίσματα κοινά για όλους όπως είναι οι καθορισμένες νηστείες, ώστε όλοι οι χριστιανοί να ζουν έστω με την ελάχιστη άσκηση, ώστε να βρίσκονται σε πνευματική εγρήγορση.

Να μου επιτραπεί να πω ότι ο άνθρωπος μπορεί να σταματήσει την άσκηση μόνο όταν αποκτήσει την Χριστομίμητη Αγάπη. Διότι η άσκηση αυτόν τον σκοπό έχει: ο άνθρωπος να καθαρθεί και να γίνει ένα απέραντο δοχείο Αγάπης το οποίο θα

μοιράζεται σε όλους δια του Χριστού και δια της μοιρασιάς θα αυξάνεται εν Χριστώ.

Μπορούμε λοιπόν να μην ασκούμεστε πλέον εάν ενωθήκαμε με τον Χριστό, εάν γίναμε κατά χάριν θεάνθρωποι, εάν γίναμε κατά χάριν Άγιοι. Αλλά ποιος από μας μπορεί να επικαλεστεί κάτι τέτοιο;

Χρειάζεται λοιπόν η άσκηση στην ζωή μας. Έστω η διάθεση να γίνουμε όχι απλά καλύτεροι άνθρωποι, αλλά αγιότεροι. Και η αγιότητα μπορεί να επιτευχθεί μόνο μέσα στην Ορθόδοξη Εκκλησία δια του Μυστηρίου της Αγάπης.

Κάθε ασκητικό πάλαισμα μας φέρνει και πιο κοντά στην κάθαρση και στον θείο φωτισμό, όμως η μεγαλύτερη άσκηση είναι η άσκηση της Αγάπης. Ο άνθρωπος δηλαδή ο οποίος ασκεί στην πράξη την αγάπη κάνει και την μεγαλύτερη άσκηση.

Η αγάπη θα μας κάνει να σιωπήσουμε σε έναν βαρύ και άδικο λόγο που θα ακούσουμε, η αγάπη θα μας κάνει να προσευχηθούμε για τον αδελφό μας, η αγάπη θα μας οδηγήσει στην ταπείνωση και η ταπείνωση στην αύξηση της αγάπης, η αγάπη θα συνθλίψει μέσα μας την κατάκριση του άλλου, την μεγάλη ιδέα για τον εαυτό μας.

Όποιος αποκτά την εμπειρία της τέλει αγάπης, αποκτά ταυτόχρονα και την εμπειρία της τέλει ταπεινώσεως. Γιατί η αληθινή ταπείνωση δεν είναι δυνατόν να κατανοηθεί από τους ανθρώπους που δεν έχουν γευθεί την εν Χριστώ αγάπη· τη θεωρούν μωρία και την αποστρέφονται.

Λέγει ο άγιος Ιωάννης της Κλίμακος: «Το να θαυμάζη κανείς τους κόπους των Αγίων είναι καλό. Το να ζηλεύη να τους μιμηθή είναι σωτήριο. Αλλά το να θέλη διά μιάς να τους μιμηθή είναι παράλογο και ακατόρθωτο». Κανείς δεν υποστηρίζει ότι όλοι μας θα πρέπει με μιας να ασκηθούμε όπως οι ερημίτες ή κάποιοι πολύπειροι μοναχοί οι οποίοι κατάφεραν να φτάσουν σε μεγάλα ύψη αρετής διαμέσου διαφόρων πνευματικών ασκήσεων. Οι περισσότεροι χριστιανοί μένουν στον κόσμο, έχουν οικογένειες, παιδιά, εργασίες, διάφορες υποχρεώσεις. Όμως αυτό δεν σημαίνει ότι δεν πρέπει ή ότι δεν χρειάζεται να ασκούνται στο μέτρο του δυνατού.

Ο δρόμος της ζωής μας θα πρέπει να είναι μία θυσία προς τους άλλους και προς τον Θεό. Δεν νοείται χριστιανός ο οποίος να αποστρέφεται κάποιον συνάνθρωπό του, δεν νοείται χριστιανός ο οποίος να υποστηρίζει ότι ζει εν Χριστώ χωρίς να έχει συγχωρετικότητα. Λέγει επί τούτο ο Ευαγγελιστής Ιωάννης: «ἐὰν ἀγαπῶμεν ἀλλήλους, ὁ Θεὸς ἐν ἡμῖν μένει καὶ ἡ ἀγάπη αὐτοῦ τετελειωμένη ἐστὶν ἐν ἡμῖν».

Μέσα στην καθημερινότητα της ζωής μας ξεχνούμε κάτι βασικό ότι: θα πεθάνουμε. Όσο ξένο, αποκρουστικό, κακόηχο και αποτρόπαιο μας ακούγεται το ότι «θα πεθάνουμε» είναι μία πραγματικότητα την οποία δεν την έχουμε αποδεχτεί στην ζωή μας.

Ζούμε και κινούμαστε μη έχοντας μνήμη θανάτου, με αποτέλεσμα εύκολα να πέφτουμε στις παγίδες του διαβόλου, εύκολα να ενδίδουμε στους πειρασμούς του

κόσμου.

Η ζωηρή μνήμη του θανάτου διατηρεί στην ζωή μας την άσκηση και την διάθεση μετανοίας. Αυτό βεβαίως δεν σημαίνει ότι πρέπει να ζούμε μίζερα έχοντας την κατήφεια ζωγραφισμένη μόνιμα στα πρόσωπά μας. Η μνήμη θανάτου που διατηρεί το ασκητικό φρόνημα, κάνει την ψυχή μας λεπτή και τρυφερή, μας μεταμορφώνει σε καινούς ανθρώπους οι οποίοι βιώνουν την ζωή, σαν ευκαιρία αγιασμού. Τους άλλους, σαν ανάπαυσή τους. Τον θάνατο, σαν πέρασμα στην Ζωή.

«Μιμνήσκου τά έσχατά σου, και είς τον αιώνα ού μη αμάρτης» (Σοφ. Σειράχ ζ' 36).

Δεν είναι δυνατόν, είπε κάποιος, δεν είναι δυνατόν να περάσουμε με ευλάβεια την σημερινή ημέρα, εάν δεν την λογαριάσουμε σαν την τελευταία της ζωής μας.

Όντως, ο άνθρωπος εκείνος που ζει σαν ετοιμοθάνατος θα ζήσει προσεκτικά. Ο άνθρωπος αυτός θα ζήσει ασκητικά, συγχωρώντας και αγαπώντας τους άλλους.

Η άσκηση σε συνδυασμό με την μνήμη θανάτου θα μας οδηγήσουν στην ειρήνη της ψυχής μας, θα μας εισαγάγουν μέσα στην απύθμενη άβυσσο της εν Χριστώ Αγάπης η οποία αν και μοιράζεται σε όλους δεν δαπανάτε ποτέ γιατί η πηγή της δεν είναι η δική μας δήθεν αξιότητα ή αγιότητα αλλά είναι ο ίδιος ο Άκτιστος Θεός, ο οποίος «αγάπη εστί» (Α' Ιωάννου 4:8)

αρχιμ. Παύλος Παπαδόπουλος

**Πηγή:** [llazaros.blogspot.gr](http://llazaros.blogspot.gr)