

15 Μαρτίου 2014

Ψυχή και σώμα, σώμα και ψυχή

/ [Πεμπτούσία](#)

image not found or type unknown



Πάντα απρόβλεπτος ο Γεροστάθης μας κρατούσε σε εγρήγορση και κέντριζε το ενδιαφέρον μας με ερωτήσεις όπως αυτή:

- Αν, για να σας δείξω την αγάπη μου, σας χαρίσω ένα βιβλίο χρυσόδετο κι ύστερα από λίγες ημέρες το δω πεταμένο, σχισμένο και βρόμικο, πώς νομίζετε ότι θα νιώσω;
- Σίγουρα μεγάλη στεναχώρια κι απογοήτευση, του απάντησε ο Νικόλας εκφράζοντας και την άποψη όλων μας. Δε θέλει ρώτημα. Είναι πολύ κρίμα ένα τόσο ακριβό δώρο να πέφτει στα χέρια ενός αδιάφορου, απρόσεχτου, κακομαθημένου παιδιού.
- Κι όμως αυτό συμβαίνει πολλές φορές με τα δώρα του Θεού προς εμάς. Μας

κάνει δώρα πανάκριβα, πολύ πιο πολύτιμα από ένα βιβλίο. Δείτε το σώμα μας. Είναι κάτι εξαιρετικό, κάτι μοναδικό. Οι επιστήμονες που το μελετούν, μένουν εκστατικοί και άφωνοι μπροστά στη σοφή κατασκευή του. Και μέσα σ' αυτό το λαμπρό κατασκεύασμα σκηνώνει, κατοικεί η αθάνατη ψυχή μας που είναι πλασμένη κατά την εικόνα του Θεού μας. Πόσο, νομίζετε, πως πρέπει να φροντίζουμε και για το σώμα μας, ώστε να είναι υγιές και να μπορεί να λειτουργεί σύμφωνα με τις προδιαγραφές του Δημιουργού μας αλλά και για την ψυχή μας, που είναι πλασμένη για την αιωνιότητα; Κι όμως πόσες φορές ενεργούμε όπως εκείνο το απρόσεχτο παιδί! Κακομεταχειριζόμαστε το σώμα μας και του προκαλούμε βλάβες ανεπανόρθωτες με τις κακές συνήθειές μας. Αλλά ακόμα πιο σκληρά μεταχειριζόμαστε την ψυχή μας, όταν τη φορτώνουμε με πάθη, όπως είναι η ζήλια, ο φθόνος, το ψέμα, η τεμπελιά! Κρατήστε την εικόνα του ξεσχισμένου βιβλίου στο νου σας, ώστε να είστε πιο προσεχτικοί!

- Ωστόσο ακόμα κι έναν καλό σκοπό, μπορεί να τον καταστρέψει η υπερβολή, συνέχισε ο καλός μας «δάσκαλος».



...ασάκης με αφέλεια.

... Θα σας εξηγήσω αμέσως, είπε ο

Γεροστάθης. Στην αρχαία Ελλάδα, όπως ίσως γνωρίζετε από τα μαθήματά σας, πολύ φημισμένη για τα παλικάρια της ήταν η Σπάρτη. Οι Σπαρτιάτες φρόντιζαν πάρα πολύ για τη σωματική υγεία των παιδιών τους. Μόλις γεννιόντουσαν, τα έπλεναν με κρασί, για να δυναμώσουν τα μέλη τους και δεν σπαργάνωναν τα βρέφη, αλλά άφηναν ελεύθερα τα ποδαράκια και τα χεράκια τους, για να γίνουν δυνατά. Τους έδιναν πολύ λιτή τροφή και τα ασκούσαν έτσι, ώστε να μη φοβούνται το σκοτάδι και τη μοναξιά. Αλλά η φροντίδα τους για τη σωματική υγεία των παιδιών έφθανε να γίνει υπερβολική και εγκληματική. Γιατί, όπως λένε, όταν γεννιόταν στη Σπάρτη ένα μωρό, το παρουσίαζαν οι γονείς του στους άρχοντες. Εκείνοι το εξέταζαν πολύ προσεχτικά κι αν αντιλαμβάνονταν πως είχε κάποιο

πρόβλημα, κάποιο κουσούρι, ή αν το έβρισκαν αδύναμο και ασθενικό, ή παραμορφωμένο, έδιναν εντολή να πεταχτεί σε μια χαράδρα του Ταύγετου, στον φοβερό Καιάδα. Μόνον τα απολύτως υγιή και εύρωστα παιδιά παραδίνονταν πίσω στους γονείς τους.

Βλέπουμε λοιπόν πώς η υπερβολική φροντίδα για την σωματική υγεία είχε γίνει εγκληματική συνήθεια. Αλλά έχουμε και πολλά σύγχρονα παραδείγματα ανθρώπων, που προσέχουν τόσο πολύ την υγεία τους, ώστε γίνονται υποχόνδριοι, δηλαδή πολύ ιδιότροποι και τελικά αποκτούν ψυχικές αρρώστιες.

Πρέπει και στο ζήτημα της σωματικής μας υγείας, όπως και σε όλη μας τη ζωή να έχουμε ένα μέτρο. Πάντα η υπερβολή φέρνει αντίθετα αποτελέσματα από αυτά που επιδιώκουμε, ακόμα κι αν ο σκοπός μας είναι πολύ καλός.

Οι αρχαίοι πρόγονοί μας είχαν δυο πολύ σοφά ρητά: «**Μηδέν άγαν**» (τίποτα υπερβολικό) και «**Παν μέτρον άριστον**» (Άριστο είναι καθετί που σέβεται το μέτρο). Αυτά τα ρητά γράψτε τα καλά στον νου και την καρδιά σας.

Απόδοση: Σταυρούλα Κουμενίδου

Άκουσε την αφήγηση του κειμένου

%gerosthathis_6_%