

## **Οι επτά σωματικές πράξεις της μετανοίας.- Γέροντος Ιωσήφ Βατοπαιδινού**

[/ Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες / Γέρ. Ιωσήφ Βατοπαιδινός / Ορθόδοξη πίστη](#)



*Απόσπασμα από το βιβλίο "Άσκηση" του Γέροντος Ιωσήφ Βατοπαιδινού*

Στην πρακτική των Πατέρων, που αναλύουμε αναφέρονται επτά σωματικές πράξεις στις οποίες στηρίζονται οι τρόποι και τα έργα της μετάνοιας.

Ως πρώτη πράξη στη μετάνοια οι Πατέρες τοποθετούν την η σ υ χ ί α. Είναι η απερίσπαστη διαγωγή. Η απομάκρυνση από τα αίτια, που δημιουργούν τις αφορμές της πτώσης και της ήττας, ειδικά σε όσους είναι ασθενείς χαρακτήρες, αλλά και από αυτόν τον "ώς λέοντα περιπατούντα και ζητούντα νά μάς καταπιή" (' Πέτρ. ε' 8). Με την ησυχία απέχει ο αγωνιστής από τη μάταιη και άσκοπη μέριμνα και του επιτρέπεται αν θέλει να στρέψει τη σκέψη και ασχολία του προς το Θεό, απ' όπου φωτιζόμενος από τη θεία Χάρη ανακαλύπτει τον εαυτό του, που είναι απαραίτητο καθήκον.

Δεύτερη πράξη θεωρείται η ν η σ τ ε ί α. 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 Κύριος μας, όταν ανέλαβε με την παρουσία του την ανάπλασή μας, μετά το θείο βάπτισμα στον Ιορδάνη. Ποιος τώρα μπορεί να αμφισβητήσει το βάθος αυτό της μετανοίας, της ανάπλασης, της ανάστασης, της σωτηρίας; Εάν ο αναμάρτητος και απαθής νηστεύει - και μάλιστα παρατεταμένα - ποιος θα προφασιστεί αδυναμία ή άρνηση; Αφήνω και την άσκηση της δίψας που οι έμπειροι της εγκρατείας προβάλλουν ως άριστο άθλημα κατά των παράλογων ορέξεων.

Την α γ ρ υ π ν ί α, ως τρίτη πράξη, συνιστούν οι Πατέρες. Είναι το αποτελεσματικότερο μέσο 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 αγρυπνία, 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 εφ'όσον "νοῦς ορᾷ καί νοῦς ἀκούει" και εκλέγει και εκτελεί.

Τέταρτη και πέμπτη πράξη τοποθετούν οι Πατέρες την π ρ ο σ ε υ χ ή και την ψ α λ μ ω δ ί α. Πράγματι διαιρούσαν την εργασία της προσευχής σε δύο τρόπους, που επικρατούν στην τόσο σημαντική αυτή 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 ευσπλαχνία και αγαθότητα και με επίμονη εξομολόγηση, δέηση, ικεσία, παράκληση ή και ευχαριστία αναφέρει τον πόνο και τον πόθο του προς "τόν δυνάμενον σώζειν" Χριστό, το Θεό μας. Η ψ α λ μ ω δ ί α χρησιμοποιείται στις ομαδικές συναθροίσεις των πιστών. Με την υμνολογία επιτελείται εορταστικότερα η κοινή προσευχή και αυτό είναι περισσότερο αποδεκτό και εφαρμόσιμο από το λαό.

Έκτη πράξη θεωρούν οι Πατέρες την α ν ά γ ν ω σ η και μελέτη λόγων και παραγγελμάτων που μας κατευθύνουν στην εν Χριστώ πνευματική μας ζωή. Ο λόγος τους Κυρίου μας "ὁ ἔχων τάς ἐντολάς μου" αυτό σημαίνει: Να μάθει και να κατανοήσει τις εντολές μου το θέλημά μου και μετά να γίνει τηρητής (τηρών αυτάς). Και αυτός "ἐστὶν ὁ ἀγαπῶν με". Στο Μωσαϊκό νόμο απαιτητικότερα διέταξε ο Θεός τη μελέτη του θελήματός του και την ενασχόληση με αυτό για να μη παραλείπεται, ως καθήκον, η ακριβής τήρηση και εφαρμογή του. "Ἐν τῷ νόμῳ

αὐτοῦ μελετήσῃ ἡμέρας καὶ νυκτός” (Ψαλμ α΄ 2). Μια ἀπὸ τὶς σπουδαιότερες φροντίδες αὐτοῦ ποὺ θέλει νὰ ἀπαλλαγεί ἀπὸ τὴ λύσσα τοῦ “ὠρυομένου ὡς λέοντος” ἐναντίον μας, κατὰ τὸν Παῦλο, εἶναι τὸ νὰ “μὴ ἄγνοώμεν τὰ νοήματα αὐτοῦ” (πρβλ Β΄ Πέτρ. α΄ 21). Ἐπειδὴ οἱ φίλοι καὶ δούλοι τοῦ Θεοῦ «οὐκ ἰδίῳ θελήματι ἀλλὰ Πνεύματι Ἁγίῳ φερόμενοι ἐλάλησαν καὶ ἔγραψαν» (πρβλ Β΄ Πέτρ. α΄ 21), εἶναι πλέον καθήκον ἡ μελέτη καὶ ἐρευνα τῶν λόγων καὶ τῶν συγγραφῶν τοὺς πρὸς πλήρη διαφώτιση καὶ μάθηση τοῦ ἀόρατου πολέμου ποὺ ἀσίγαστα διεξάγουμε.

Ἐβδομη πράξη θεωροῦν οἱ Πατέρες τὴν ἐπερωτήση των ἐμπερίων γιὰ κάθε λόγο καὶ πράξη. Με αὐτὸν τὸν τρόπο ἐπισφραγίζεται τὸ ταπεινὸ φρόνημα. Ἀπουσιάζει ἢ αὐταρέσκεια καὶ ἡ ἀπειρία. “Τοῖς ταπεινοῖς” δίνει ὁ Κύριος τὸ φωτισμὸ καὶ τὴ Χάρη τοῦ. Τὸ τέλος ὅλης αὐτῆς τῆς προσπάθειας καὶ ἐτοιμασίας εἶναι ἡ υπομονή, ὥστε “μὴτε θαρρεῖν, μὴτε ἀπογιγνώσκειν” ἀπ’ ὅσα συνήθως συμβαίνουν εἴτε χαροποιὰ εἴτε ἐπίπονα.

**Πηγή:** [fdathanasiou.wordpress.com](http://fdathanasiou.wordpress.com)