

# **Το τέλος της νηστείας και ο «αέρας» της ασκήσεως (Νικόλαος Κόιος, Συντονιστής Περιχομένου Πεμπτουσίας, Επίκουρος Καθηγητής ΑΕΑΘ)**

[/ Πεμπτουσία](#)



Τὴν ψυχωφελῆ, πληρώσαντες Τεσσαρακοστήν, καὶ τὴν ἁγίαν Ἑβδομάδα τοῦ Πάθους σου, αἰτοῦμεν κατιδεῖν Φιλάνθρωπε, τοῦ δοξᾶσαι ἐν αὐτῇ τὰ μεγαλεῖα σου, καὶ τὴν ἄφατον δι' ἡμᾶς οἰκονομίαν σου, ὁμοφρόνως μελωδοῦντες, Κύριε δόξα σοί.

Ἡ μεγάλη Τεσσαρακοστή βαίνει προς το τέλος της. Το γεγονός αυτό είναι αδύνατον να αφήσει αδιάφορο κάθε συνειδητά αγωνιζόμενο χριστιανό, ανεξάρτητα από το επίπεδο της πνευματικής ζωής στο οποίο κινείται. Ακόμη και εκείνος που πιέστηκε από τη νηστεία και αναμένει εναγωνίως την κατάλυση ή κάποιος που κουράστηκε από τις συχνές ακολουθίες, βίωσε τουλάχιστον ως ένα βαθμό την ασκητική ατμόσφαιρα της Εκκλησίας. Η λειτουργική και εορτολογική σειρά των εβδομάδων της Σαρακοστής εξ άλλου καλλιεργεί από μόνη της μία κλιμακούμενη προσδοκία. Ασκούμεστε για να φτάσουμε σε ένα τέλος, έναν σκοπό. Ο σκοπός, όπως μας τον περιγράφει το παραπάνω τροπάριο, το οποίο σφραγίζει την μετάβαση από την Μεγάλη Τεσσαρακοστή στην Εβδομάδα του Πάθους, είναι η Ανάσταση.



Η άσκηση με όλο το περιεχόμενό της όπως η νηστεία, η εκούσια κακουχία, ο συχνός εκκλησιασμός, η εντατικότερη προσευχή, η καταπολέμηση των παθών και πολλές άλλες ενέργειες που περιγράφονται στα ασκητικά έργα των Πατέρων της Εκκλησίας, χωρίς αμφιβολία κατέχει κεντρική σημασία στην χριστιανική ζωή. Ο Γέρων Σωφρόνιος Σαχάρωφ είναι απολύτως σαφής σ' αυτό: «Ο χριστιανός οφείλει πάνω από όλα να είναι ασκητής.[1]»

Εδώ όμως κρύβεται, σύμφωνα με την νηπτική διδασκαλία της εκκλησίας, μία παγίδα. Να πιστέψει ο χριστιανός ότι είναι η άσκηση που τον οδηγεί στην Ανάσταση και του δίνει την σωτηρία.

Τί είναι και τί δεν είναι τελικά η χριστιανική άσκηση;

Ο Γέρων Αιμιλιανός ο Σιμωνοπετρίτης μας περιγράφει πολύ παραστατικά την άσκηση μέσα από την εικόνα της λειτουργίας της ανθρώπινης αναπνοής. Γράφει: «Η άσκηση είναι ένα μέσον, μια αναπνοή στην πνευματική ζωή... Αυτή είναι τρόπον τινά η καρδιά και οι πνεύμονες ή καλύτερα η αναπνοή και η καρδιακή λειτουργία της ψυχής... Ωστόσο η ενδυνάμωσις (σ.σ. του ανθρώπου) δεν οφείλεται σε αυτή καθ' εαυτήν την αναπνοή ή την καρδιακή λειτουργία αλλά στον αέρα, σε έναν ξένο προς εσένα παράγοντα. Η καρδιά είναι δική σου, οι πνεύμονες είναι δικοί σου, αλλά τί μπορούν να σου κάνουν εάν δεν υπάρχει αέρας; Χρειάζεται ένα...ετερούσιο στοιχείο. Αυτό το ετερούσιο στοιχείο...είναι η Χάρις του Θεού, το αίμα και η σάρκα του Χριστού, το Άγιον Πνεύμα, το οποίο είναι ξένο προς την δική μας ουσία.»

[2]

Ο Άγιος Ιωάννης της Κλίμακας αναφέρει ότι πολλές φορές άνθρωποι κατάφεραν να φτάσουν με άσκηση μέχρι και την απάθεια. Και όταν άλλαξαν περιβάλλον έπεσαν σε φοβερά και χονδροειδή αμαρτήματα. Κι αυτό διότι στην πρώτη περίπτωση η άσκησή τους στηριζόταν στην κενοδοξία και τον έπαινο ή, ακόμη χειρότερα, τους δημιουργούσε την αίσθηση της ηθικής αυτάρκειας απέναντι στον Θεό και τους ανθρώπους[3]. Η άσκηση για τους Πατέρες είναι ένα μέσο και όχι ένας αυτοσκοπός. Όταν ξεκινά από την λανθασμένη αφετηρία και αντιμετωπίζεται ως ατομικό κατόρθωμα, τότε καθίσταται καταστροφική και «αλεξίθεος»[4]. Κατά τον Γέροντα Ιωσήφ τον Βατοπαιδινό υφίσταται ο κίνδυνος ο χριστιανός να εκτροχιαστεί και εντός της πνευματικής ζωής και ενώ νομίζει ότι ασκείται, στο τέλος να ματαιοπονεί[5].

Η άσκηση τελικά είναι μία παράσταση ενώπιον του Θεού. Ο Θεός είναι συνεχώς δίπλα στον άνθρωπο, ακόμη και όταν αμαρτάνει. Ωστόσο η αμαρτία καθιστά ανενεργή κάθε παρέμβαση του Θεού, εξαιτίας του απεριόριστου σεβασμού που τρέφει Εκείνος για την ελευθερία του ανθρώπου[6]. Με την άσκηση όμως ο άνθρωπος εκφράζει προς τον Θεό την επιθυμία να θέσει την ελευθερία του στην διάθεσή Του. Χωρίς να προσθέτει επιζήμιες ψυχολογικές ενοχές, ο άνθρωπος δηλώνει στον Θεό ευθέως και ταπεινά ότι είναι άρρωστος και εκφράζει τον πόθο της Αναστάσεώς Του[7].

Η Ανάσταση της ανθρώπινης φύσης από την δουλεία των παθών στην αληθινή ζωή δεν είναι έργο της ασκήσεως, αλλά έργο της Χάριτος. Για τον λόγο αυτόν βλέπουμε παραδείγματα μεγάλων αμαρτωλών εύκολα να αποποιούνται την προηγούμενη ζωή και να προσκολλώνται στην ζωή του Χριστού και της Εκκλησίας[8].

Η αλήθεια αυτή οριοθετεί την ορθόδοξη άσκηση στις αληθινές της διαστάσεις και δημιουργεί πανηγυρικό και χαρμόσυνο κλίμα ακόμη και μέσα στην περίοδο της Μεγάλης Τεσσαρακοστής. Έτσι η Εκκλησία οδηγεί τα μέλη της που «επλήρωσαν την ψυχωφελή Τεσσαρακοστή» σε ομόφρονη και ομόφωνη δοξολογική διάθεση προς τον σωτήρα Χριστό, τον μόνο που αναπληροί τις ελλείψεις της ατελούς ανθρώπινης άσκησης και δωρίζει την χάρη του Σταυρού και της Ανάστασης.

[1] Αρχιμ. Σωφρόνιος (Σαχάρωφ), Άσκησις και Θεωρία, Έσσης Αγγλίας 1996, σ. 21-24.

[2] Αρχιμ. Αιμιλιανού Σιμωνοπετρίτου, Λόγοι Ασκητικοί, Ερμηνείς στον Αββά Ησαΐα, Αθήνα 2005, σ. 93.

[3] Ιωάννου Σιναΐτου, Κλίμαξ, λόγος Β' περί Απροσπαθείας.

[4] Αρχιμ. Αιμιλιανού Σιμωνοπετρίτου, ό.π., σ. 22.

[5] Γέρον Ιωσήφ Βατοπαιδινός, Η νόμιμος άθλησις, <http://www.pemptousia.gr/2013/01/i->

**nomimos-aolisis/.**

**[6] Αρχιμ. Αιμιλιανού Σιμωνοπετρίτου, Χαρισματική Οδός: ερμηνεία στον Βίο του Οσίου Νείλου του Καλαβρού, Αθήνα 2008, σ. 94-98.**

**[7] Ό.π. σ. 151.**

**[8] Αρχιμ. Εφραίμ Βατοπαιδινού, Αγιορειτικά Μηνύματα, Ι.Μ.Μ. Βατοπαιδίου, Άγιον Όρος 2015, σ. 34.**