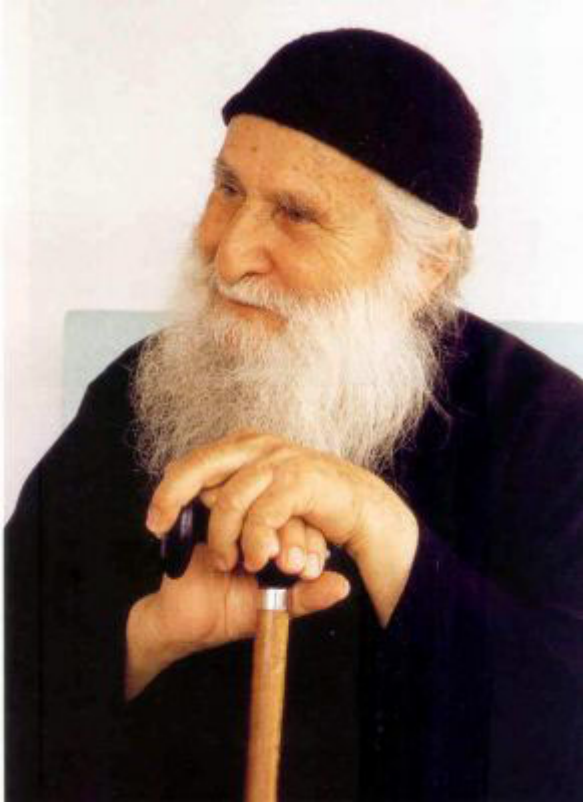


ΓΕΡΟΝΤΟΣ ΙΩΣΗΦ (8)-ΑΣΚΗΣΗ, Η ΜΗΤΕΡΑ ΤΟΥ



[Βατοπαιδινός](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)

Οι επτά σωματικές πράξεις της μετάνοιας

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 τοποθετούν 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 απ' αυτόν τον «ως λέοντα περιπατούντα και ζητούντα να μας καταπίη» (Α' 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 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 βάθος 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. [\(περισσότερα...\)](#)