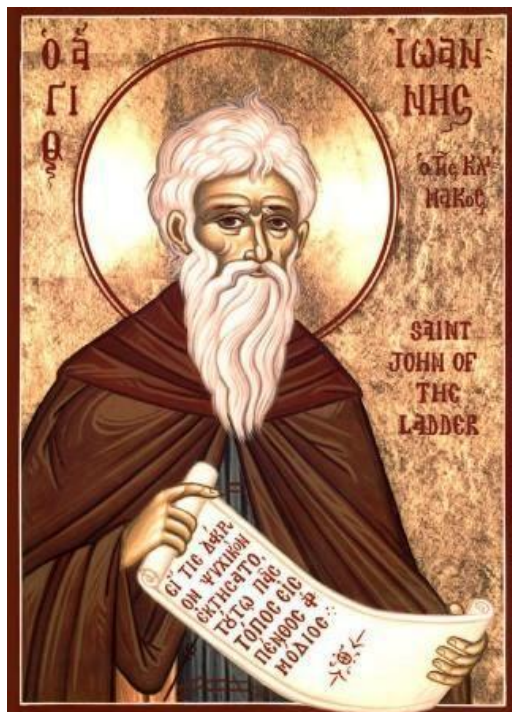


ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ ΑΗΓΑΡΟΥΣΙΟΥ ΚΑΙ ΣΥΡΩΝΟΥ  
**ΕΝΟΡΙΑΚΗ ΜΑΡΤΥΡΙΑ**  
ΕΚΔΟΣΙΣ ΙΕΡΟΥ ΝΑΟΥ ΑΓΙΩΝ ΑΠΟΣΤΟΛΩΝ  
ΠΕΤΡΟΥ ΚΑΙ ΠΑΥΛΟΥ ΠΕΥΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

[www.agioiapistoloi.gr](http://www.agioiapistoloi.gr) e-mail: [agioi.apostoloi@gmail.com](mailto:agioi.apostoloi@gmail.com) τηλ. 210 8027738  
ΚΥΡΙΑΚΗ 14<sup>η</sup> Μαρτίου 2010 ΕΤΟΣ 3ον ΤΕΥΧΟΣ 102ον



Ἦχος πλ. δ'

Ταῖς τῶν δακρῶν σου ῥοαῖς, τῆς ἐρήμου τὸ ἄγονον ἐγεώργησας, καὶ τοῖς ἐκ βάθους στεναγμοῖς, εἰς ἑκατὸν τοὺς πόνους ἐκαρποφόρησας, καὶ γέγονας φωστῆρ, τῇ Οἰκουμένη λάμπων τοῖς θαύμασιν Ἰωάννη Πατῆρ ἡμῶν ὅσιε, πρέσβευε Χριστῷ τῷ Θεῷ, σωθῆναι τὰς ψυχὰς ἡμῶν.

[www.agioiapistoloi.gr](http://www.agioiapistoloi.gr)

Μπορείτε να ενημερώνεστε για τις λατρευτικές και ποιμαντικές εκδηλώσεις και τις δραστηριότητες της Ενορίας μας από την ηλεκτρονική μας σελίδα.

## **ΣΧΟΛΙΑ ΣΤΗΝ Δ' ΚΥΡΙΑΚΗ ΤΩΝ ΝΗΣΤΕΙΩΝ ΤΟ ΝΟΗΜΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΕΩΣ ΜΕΣΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΗΣ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ**

### **Ἡ ἐν Χριστῷ ἄσκησις**

Μέσα στό Μυστήριο τῆς Θείας Λειτουργίας, στό ὁποῖο κτυπᾷ ἡ καρδιά τῆς Ἐκκλησίας καί ἀποκαλύπτεται ἡ ἀγάπη τοῦ Θεοῦ, τιμᾷμε καί γεραίρουμε πάντοτε τήν ἱερά μνήμη τοῦ Ὁσίου Πατρός ἡμῶν Ἰωάννου τοῦ Σιναΐτου, γιά νά διδαχθοῦμε ἀπό τήν αἰωνόβια πείρα του περί τοῦ ὄντως ὄντος Θεοῦ καί Σωτῆρος ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ καί νά εἰσέλθουμε στό βάθος τῆς μεγαλουργίας τοῦ Θεοῦ, πού σοφά τόν ἐνέπνευσε γιά τήν οὐσιαστική ἀξία τῆς ἐν Χριστῷ ἀσκήσεως.

### **Τό νόημα τῆς ἀσκήσεως**

Ἡ ὀρθόδοξη πνευματικότητα ταυτίζεται καί ἐκφράζεται μέ τήν ὀρθόδοξη ἄσκησις. Γιατί ἡ ἄσκησις μέσα στή χάρη, πού μεταμορφώνει τό ἀνθρώπινο πρόσωπο γιά νά ἀρχίσει συνομιλία μέ τό Θεό καί νά ἐνωθεῖ μαζί του, εἶναι ἡ πιό γνήσια καί αὐθεντική καί ἀδιάφθορη ζωή τῆς Ἐκκλησίας. Γιατί ἡ αὐθεντική ἐσωτερική ζωή δέν εἶναι κάποια παθητική-ψυχολογική κατάσταση, ἀλλά πρόοδος πνευματική καί ἀγώνας γιά τήν ἐργασία ὄλων τῶν θεανθρώπων ἀρετῶν.

Ἡ πίστη, ὅτι ὁ ἄνθρωπος εἶναι τοῦ Θεοῦ καί ὁ Θεός τοῦ ἀνθρώπου, ἀποτελοῦν τό μοναδικό νόημα καί σκοπό τῆς ὀρθοδόξου ἀσκήσεως. Τό νόημα τῆς ἀσκήσεως μέσα στήν Ἐκκλησία εἶναι ἡ φανερή προσπάθεια καί ὁ ἐλεύθερος συνειδητός ἀγώνας γιά τήν ἀπόκτηση τῆς ἐν Χριστῷ τελειότητος. Ἐπειδή ἡ τελειότης δέν εἶναι ἔργο ἀνθρώπινο καί δέν μπορεῖ νά ἀναπτυχθῇ καί νά ἀποκτηθῇ μόνον ἀπό τίς προσπάθειες τῶν φυσικῶν δυνατοτήτων τοῦ ἀνθρώπου, ἀλλά εἶναι δωρεά τοῦ Ἁγίου Πνεύματος, ὡς ἐκ τούτου ἡ ἄσκησις καθ' ἑαυτήν ποτέ δέν ἀποβαίνει σκοπός, ἀλλά μόνο μέσον πρὸς ἀπόκτηση τῆς δωρεᾶς τοῦ Θεοῦ.

Ἡ χριστιανική ζωή εἶναι ἡ δυνατότητα νά βρεῖ ὁ ἄνθρωπος, μέ τήν ἐλεύθερη ἄσκησις καί τή χάρη τῶν μυστηρίων, τόν ἑαυτό του καί τόν προορισμό του, νά γίνεῖ δηλαδή εἰκόνα τοῦ Θεοῦ. Ὁλος ὁ χριστιανισμός σάν ὀρθόδοξο δόγμα καί ἦθος εἶναι ἕνα στάδιο ἀσκήσεως. Τό δόγμα καί τό ἦθος εἶναι ἡ κλίση τοῦ ἀνθρώπου στήν ἄσκησις τῆς νέας ζωῆς ἐν Χριστῷ, πού ἐκφράζεται κυρίως μέ τήν τήρηση τῶν ἐντολῶν τοῦ Θεοῦ. Ἰδιαίτερα αὐτό πού καλοῦμε ἠθική, δέν εἶναι ἐκθεση τῶν ἀντικειμενικῶν ἠθικῶν ἀρχῶν καί κανόνων, σύμφωνα μέ τούς ὁποίους πρέπει νά

πράττει ὁ ἄνθρωπος, ἀλλὰ ἀσκητική ἐργασία, φύλαξη τῶν ἐντολῶν καὶ ἄσκηση τῶν ἀρετῶν τοῦ Χριστοῦ. Αὐτὰ σημαίνουν ὅτι ἡ ἄσκηση τῶν Χριστιανῶν δὲ νοεῖται σάν ἓνα κλειστό τεχνικό σύστημα αὐξήσεως τῶν ἀνθρώπινων δυνατοτήτων, ἀλλὰ εἶναι προσπάθεια μεταμορφώσεως καὶ αὐξήσεως τοῦ ὅλου ἀνθρώπου, κατὰ τό μέτρο τῆς δωρεᾶς, πού ὁ Θεός χάρισε στούς ἀνθρώπους. Μέ τήν ἐλεύθερη ἄσκηση ἐπιστρέφουμε στήν πληρότητα τῆς Θεανθρώπινης ζωῆς καὶ χάρις, στή θεόνομη καὶ χαριτωμένη ζωή, στό πλήρωμα τῆς θείας ἀγάπης καὶ ἐλεημοσύνης, στήν εὐαγγελική κλήση καὶ ἐργασία μας, γεγονός πού ἀπαιτεῖ ἀπό μέρους μας αὐτογνωσία καὶ ἐπίγνωση, ἐλευθερία καὶ εὐθύνη. Πρόκειται γιά μιά ἐπίπονη καὶ μακρυνή πορεία, στήν ὁποία καὶ μέ τήν ὁποία ὁ ἄνθρωπος μεταμορφώνει καὶ ἐλευθερώνει πραγματικά τόν ἑαυτό του.

**Ἡ ἄσκηση στήν Ὁρθοδοξία δέν εἶναι μιά στείρα καθηκοντολογία, μιά πιστή τήρηση ἐνός ἄκαμπτου τυπικοῦ, ἓνας τακτικός καθωσπρεπισμός, μιά ὑποκριτική εὐσεβοφάνεια. Ἄσκηση εἶναι ἡ ἀγάπη. Ἄσκηση εἶναι ἡ ταπείνωση. Ἄσκηση σημαίνει ὑπακοή στήν Ἐκκλησία.**

### **Ἄσκηση καὶ αὐτόνομη ἠθική**

Ἡ καθολικότητα τῆς ἀσκήσεως ἀποκλείει κάθε ταύτισή της μέ τήν ἠθικολογία ἢ ἀρετολογία τῆς αὐτόνομης ἠθικῆς. Ἡ ἄσκηση ὅπως ὀρίζεται ἀπό τήν ἐμπειρία τῆς Ἐκκλησίας δέν εἶναι ἓνα σύστημα ἀρετῶν ἢ μιά ἠθική φιλοσοφία. Ἡ ἄσκηση δέν ἀποβλέπει σέ ἠθικά πρότυπα, δηλαδή σέ ἀντικειμενικά πιστοποιημένες ἀρετές, πού μπορεῖ νά εἶναι μόνο φυσικά προτερήματα. Ἀποβλέπει στήν δοκιμασία τῆς ἀνθρώπινης ἐλευθερίας πού ἐπιμένει νά στρέφεται πρὸς τό Θεό παρά τήν ἐπαναστατημένη ἀντίπραξη τῆς ἴδιας τῆς φύσεως τοῦ ἀνθρώπου.

Ἡ ἄσκηση εἶναι ἓνα προσωπικό γεγονός, ὅπως ἰδιαίτερα ἐκφράζεται στήν πάλη μέ τίς δαιμονικές δυνάμεις καὶ στόν ἀγώνα γιά τήν ἐργασία τῶν ἐντολῶν τοῦ Θεοῦ. Εἶναι ἓνα ἄθλημα πού δέ σχετίζεται μέ κάποιο σύστημα ἠθικῶν ἀξιῶν καὶ μαρτυρεῖ τόν ἀνθρώπινο δυναμισμό, πού κινητοποιεῖται ἀπό τή φιλόφθωρη παρουσία τοῦ Θεοῦ.

### **Ἡ σημασία τῆς ἀσκήσεως στήν ἐποχή μας**

Εἶναι γεγονός πώς οἱ ἄνθρωποι τοῦ καιροῦ μας ἀδυνατοῦν νά κατανοήσουν τό νόημα τῆς ἀσκήσεως στή ζωή μας. Ζοῦμε σέ μιά ἐποχή κατὰ τήν ὁποία ὁ ἄνθρωπος ἔγινε ὅλος σῶμα, ὑποδουλωμένος σέ ἰδεολογήματα καὶ προκατασκευασμένες θεωρίες. Τίς ἀνάγκες τῆς ψυχῆς

γιά καταναλωτική πείρα, πού περιώρισε στό ελάχιστο τήν άσκηση του ανθρώπου, έγκλώβισε τό μεγαλειό του ανθρώπου στην φυλακή τής αισθητικής ζωής, καί δημιούργησε μιá κατ' όνομα όρθόδοξη ζωή, ή όποία δέν πληροφορεϊ τόν άνθρωπο περί τής ύπάρξεως του Θεου. Άκόμη καί στον μοναχικό βίο παρατηροϋνται φαινόμενα πού άποκαλύπτουν τήν βασική άπόκλιση τής νεωτέρας πνευματικής έκπτώσεως: τήν άπομάκρυνση από τό άσκητικό ήθος.

Γι' αυτό καί ή Έκκλησία πολύ σοφά μέσα στον χρόνο προβάλλει καί τά άθλήματα των Αγίων Της καί όρίζει τρόπους άσκήσεως πού παιδαγωγοϋν τις θελήσεις των ανθρώπων, των Κληρικων, των Μοναχων, των Λαϊκων καί τις μεταστρέφουν από τά χειρόνα στά κρείττονα καί μäs ένισχύουν, σήμερα πού καθημερινά δοκιμάζεται ή έλευθερία μας, νά διασώζουμε τήν αυτογνωσία μας καί τήν αυτογνωσία τής μοναχικής μας κλήσης.

Τό έργο δέν είναι εύκολο. Άπαιτεϊ πόνο καί αίμα. Άρση του Σταυρου μας μέσα στην έμπονη καθημερινή μας πορεία. Όμως ύπάρχει ο Χριστός "*Μάθετε άπ' έμου... ότι ο ζυγός μου χρηστός καί τό φορτίον μου έλαφρόν έστι*" (Ματθ. 11, 30). Ο λόγος του Κυρίου σημαίνει τόν ανθρώπινο δυναμισμό κινητοποιημένο από τήν παρουσία του Θεου. Δέν πρόκειται για κανένα αξιόμισθο έργο. "*Ούκ έστι μισθός έργων ή βασιλεία του Θεου, αλλά χάρις Δεσπότου πιστοϊς δούλοις ήτοιμασμένη*" (Άγιος Μάρκος ο Έρημίτης, Ρ.Γ. 65, 929).

Η άσκηση, μέ τήν ποικιλία των μορφων καί των κανόνων της, είναι συνυφασμένη μέ τήν ίδια τή ζωή καί τις ιστορικές συνθήκες τής Έκκλησίας. Η ζωή στη βαθύτερή της έννοια είναι άσκηση, καί ή άσκηση στη δυναμική της έκφραση ζωή. Άν χωρίσουμε τή ζωή από τήν άσκηση, τότε ή ζωή έκπίπτει σ' ένα καθαρά βιολογικό ή ένστικτωδες ή στατικό φαινόμενο. Καί αν χωρίσουμε τήν άσκηση από τήν ζωή τότε ή άσκηση καταντá ένας καθαρά άντικειμενικός ή τυραννικός κανόνας, ένας έξωτερικός ή νεκρός τύπος. Η χριστιανική άσκηση δέν άρνεϊται τή ζωή, αλλά τή μεταμορφώνει καί τήν ολοκληρώνει μέσα στη χάρη του Θεου.

Στό Γεροντικό διασώζεται ή μαρτυρία ότι ο άββäs Σισώης, ενω βρισκόταν στις τελευταίες στιγμές τής ζωής του, δέν είχε άρχίσει ακόμη τό έργο τής άσκήσεως καί για τουτο καί παρακαλοϋσε νά μείνει μόνος, έστω για ένα σύντομο αναστεναγμό. Πρόκειται για τήν μόνιμη έμπειρία τής όρθόδοξης πνευματικής άσκησης: "*Άπέρχομαι προς τόν Θεόν, ως μηδέ άρξάμενος Θεω δουλεύειν*".