

Η άσκηση του σώματος ως επικουρική θεραπευτική (Jean Claude Larchet)

Categories : [ΘΕΟΛΟΓΙΑ](#)

Date : 16 Σεπτεμβρίου, 2009

Είδαμε ότι στην ευρεία σημασία της, η έννοια της άσκησης είναι δυνατόν να παρομοιαστεί με αυτήν της «πράξεως», γεγονός που υποδηλώνει τη διπλή κίνηση με την οποία ο άνθρωπος εξαγνίζεται από τα πάθη και αποκτά τις αρετές.

Συχνά η άσκηση κατανοείται στην πιο στενή σημασία της, ως σύνολο πρακτικών ή δοκιμασιών που αφορούν αμέσως στο σώμα: τούτο συμβαίνει για δύο λόγους: πρωτίστως επειδή ο άνθρωπος καλείται ν' αντιμετωπίσει τα λεγόμενα «σωματικά» πάθη, και κατά δεύτερο λόγο γιατί συναντά στην πνευματική ζωή του κάποια εμπόδια, που οφείλονται σε συγκεκριμένες σωματικές καταστάσεις. Γενικά τότε κάνουμε λόγο για «σωματική άσκησιν», που διακρίνεται από την «έσω άσκησιν» [Σ.τ.μ.: θ' αναφέρεται και ως εσωτερική άσκηση] (που μερικές φορές ονομάζεται: «άσκησις της καρδιάς») (βλ. για παράδειγμα: ΑΝΤΩΝΙΟΣ ΜΕΓΑΣ, *Επιστολή*), της οποίας προηγείται λογικά, αλλ' όχι προσωρινά. Σ' αυτή την άσκηση αναφέρεται ο Απόστολος Παύλος, όταν δηλώνει: «Υπωπιάζω μου το σώμα και δουλαγωγώ» (Α' Κορ. 9, 21).

Στην κορυφή των πρακτικών που συνιστούν την άσκηση, πρέπει να τοποθετήσουμε τη **νηστεία**, την **αγρυπνία**, τα **έμπονα έργα** (βλ. μεταξύ άλλων: ΑΜΜΩΝΑΣ, *Διδάγματα*), τις **μετάνοιες** (Πρβλ. ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, *Λόγος*). Είναι δυνατόν να ενταχθούν στην ίδια ομάδα και όλοι **οι πόνοι και κόποι στους οποίους υποβάλλεται εκούσια ο άνθρωπος** [Εκτενή κατάλογο αυτών μας παραδίδει ο Άγιος ΙΩΑΝΝΗΣ ΔΑΜΑΣΚΗΝΟΣ (*Λόγος ψυχωφελής*) στη ΦΙΝ, τ. 2, σσ. 232-238], ή **αναλαμβάνει, όταν εμφανίζονται, χωρίς ο ίδιος να τους έχει επιζητήσει** (Πρβλ. ΝΙΚΗΤΑΣ ΣΤΗΘΑΤΟΣ, *Κεφάλαια φυσικά*, ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, *Προς Θαλάσσιον*, ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΡΠΑΘΙΟΣ, *Κεφάλαια παραμυθητικά*): **διάφορες ασθένειες, θλίψεις και δοκιμασίες** που είναι πιθανόν να υποστεί κατά τη διάρκεια της επίγειας ζωής του. Έτσι ο Απόστολος Παύλος γράφει: «*Εν παντί συνιστώντες εαυτούς ως Θεού διάκονοι, εν υπομονή πολλή, εν θλίψεσιν, εν ανάγκαις, εν στενοχωρίαις, εν πληγαίς, εν φυλακαίς, εν ακαταστασίαις, εν κόποις, εν αγρυπνίαις, εν νηστείαις*» (Β' Κορ. 6, 4-5)· και επιπλέον: «*Εν κόπω και μόχθω, εν αγρυπνίαις πολλάκις, εν λιμώ, και δίψει, εν νηστείαις πολλάκις, εν ψύχει και γυμνότητι*» (Β' Κορ. 11, 27· πρβλ. 11, 23-26).

Οι συγκεκριμένες ασκητικές πρακτικές δεν αποτελούν αυτοσκοπό, και ο πόνος, μικρότερος ή μεγαλύτερος που τις συνοδεύει συχνότατα, δε

συνδέεται με κανένα τρόπο με πρόθεση αυτοτιμωρίας, εξιλέωσης ή βούληση «ικανοποίησης».

Συντελούν βέβαια στην εξασθένηση του σώματος (ΑΝΤΩΝΙΟΣ ΜΕΓΑΣ, *Επιστολή*) και τη βίωση των οδυνών, πάντα με στόχο την υποταγή του σώματος στην ψυχή, το λόγο και το νου (Πρβλ. ΘΑΛΑΣΣΙΟΣ, *Αγάπης εκατοντάς*)· με στόχο ακόμη να το καθάρουν, ώστε να νεκρώσουν τα πάθη (Πρβλ. ΑΝΤΩΝΙΟΣ ΜΕΓΑΣ, *Επιστολή*) που συνδέονται μαζί του· με στόχο τέλος να καταργήσουν κάποιες από τις καταστάσεις που ενδεχομένως αποτελούν εμπόδια στις λειτουργίες της ψυχής και δημιουργούν ενόχληση και στενοχώρια στην πνευματική ζωή. Σε κάθε περίπτωση, η σωματική άσκηση υπηρετεί την εσωτερική άσκηση. Διαδραματίζει, με κάποιο τρόπο, ρόλο επικουρικής και ενισχυτικής θεραπευτικής. Οι Πατέρες θεωρούν τους πόνους και τις θλίψεις, που αυτή γεννάει, ως φάρμακα. Να γιατί ο Άγιος Ηλίας ο Έκδικος γράφει (*Ανθολόγιον γνωμικόν*): «Μη προς τι δεινόν απευδοκήσης της αρρωστίας σου, αλλά δια των της φιλοπονίας δραστικωτέρων φαρμάκων, πόρρω γενού ταύτης, ο της κατά ψυχήν υγείας επιμελούμενος».

Οι Πατέρες θεωρούν εξίσου ως φάρμακα τους πόνους που εισέρχονται στον άνθρωπο από το εξωτερικό περιβάλλον, ακούσια και τους οποίους βιώνει με τον ίδιο τρόπο, όπως και τους προηγούμενους. Αν ο Θεός δεν τους θέλει πάντα (γιατί συχνά αποτελούν εκδηλώσεις του κακού), θέλει τουλάχιστον, όταν εμφανίζονται, ο άνθρωπος να τους μετατρέπει σε πνευματική ωφέλειά του. Να γιατί ο Άγιος Ισαάκ ο Σύρος (Λόγος) κάνει λόγο περί «δοκιμασιών» [Σ.τ.μ.: περιγράφονται ως πειρασμοί, από τον Άγιο Ισαάκ τον Σύρο] ως: «φαρμάκων πολλών των εκ του αληθινού ιατρού επαγομένων προς υγείαν εκείνου του έσω ανθρώπου». Και λέγει, απευθυνόμενος στο Θεό: «Έμελλέ Σοι [...], όσον εγώ ωφεληθώ εν τοις πειρασμοίς μου, και όταν η ψυχή μου υγιής φυλαχθή παρά Σοι». Από την πλευρά του, ο Άγιος Μάξιμος (Θεολογικά-οικονομικά) υπενθυμίζοντας τους εκούσιους και τους ακούσιους πόνους, υπογραμμίζει ότι οι τελευταίοι στέλνονται από το Θεό στον καθένα στην πιο κατάλληλη μορφή για τη θεραπεία του: «Ούτε σώμα θεραπεύοντες ιατροί, εν και το αυτό πάσι προσφέρουσι φάρμακον, ούτε Θεός ψυχών ιατρεύων νοσήματα, ένα μόνον θεραπείας οίδε τρόπον πάσαις αρμόδιον· αλλ' εκάστη [Σ.τ.μ.: ψυχή] τον πρόσφορον απονείμας, τας ιάσεις εργάζεται. Ευχαριστήσωμεν ουν θεραπευόμενοι, καν έχη βάσανον το γινόμενον. Το γαρ τέλος μακάριόν [εστιν]». Και ο Άγιος Μάρκος ο Ερημίτης (*Εξ έργων δικαίωσις*) παρατηρεί: «Όταν εφάμαρτος ψυχή τας επερχομένας θλίψεις ου καταδέχεται, τότε οι άγγελοι περί αυτής λέγουσιν: "ιατρεύσαμεν την Βαβυλώνα και ουκ ιάθη"».

Οι Πατέρες έξαλλου υπογραμμίζουν ότι ο άνθρωπος υποφέρει από ακούσιους πόνους τόσο περισσότερο, όσο λιγότερο υποβάλλεται ο ίδιος στους πόνους της άσκησης (Πρβλ. ΝΙΚΗΤΑΣ ΣΤΗΘΑΤΟΣ, *Κεφάλαια φυσικά*).

Τούτο αποτελεί δωρεά της θείας Πρόνοιας και του επιτρέπει να λαμβάνει τα πνευματικά αγαθά, που διαφορετικά θα του ήταν απρόσιτα· και βεβαίως δε συνιστά ποιμή για την αμέλειά του (ν' ασκείται). Επιμένουν επιπλέον στο γεγονός ότι ο άνθρωπος, χωρίς πόνο και ακόμη χωρίς οδύνη, όχι μόνο αδυνατεί να καθαρθεί και από το ελάχιστο πάθος, αλλά και ν' . αποκτήσει τη μικρότερη αρετή, να περάσει από την κατάσταση του πεσμένου πλάσματος σ' αυτή του «καινού δημιουργήματος». Σημειώνει ο Άγιος Ιωάννης Δαμασκηνός (Έκθεσις ακριβής): «*Η μετάνοια, [η] εκ του παρά φύσιν εις το κατά φύσιν [...] επάνοδος δι' ασκήσεων και πόνων [γίνεται]*». Ο Άγιος Ισαάκ ο Σύρος (Λόγος) το επαναλαμβάνει πολλές φορές: «*Εν θλίψεσι και εν στενοχωρίαις τελειούνται οι εντολαί του Θεού*», «*αιτία της αρετής [εστίν] η στένωσις [Σ.τ.μ.: ο στενός δρόμος, η στενή οδός], και η θλίψις*», «*ψυχή λαβούσα μέριμναν της αρετής [...] ου δύναται είναι χωρίς λύπης [...]. Διότι συμπεπλεγμένας έχουσιν αι αρεταί τας λύπας εν αυτοίς. Ο εξερχόμενος εκ των θλίψεων, πάντως και της αρετής αδιστάκτως χωρίζεται. Εάν επιθυμής την αρετήν, παράδος εαυτόν εις πάσαν θλίψιν*». «*Μη θαυμάσης, όταν άρξη της αρετής, και βρύουσι κατά σου αι θλίψεις, αι σκληραί και ισχυραί εκ παντός τόπου. Διότι ουδέ αρετή λογίζεται εκείνη, ήτινι ουκ ακολουθεί η δυσχέρεια των έργων εις ενέργειαν αυτής. Αυτή γαρ η αρετή εξ αυτού τούτου ωνομάσθη, καθώς είπεν ο Άγιος Ιωάννης: "σύνηθές εστί φησι τη αρετή επιπίπτειν τας δυσκολίας. Εκείνη δε ψεκτή εστιν, ηνίκα δεδέσμευται τη ανέσει". Είπεν ο μακάριος Μάρκος ο μοναχός: "πάσα αρετή γινομένη σταυρός ονομάζεται"*». **Ακόμη μεγαλύτερος είναι ο απαραίτητος για τον εξαγνισμό από τα πάθη πόνος, τον οποίο προϋποθέτει η απόκτηση των αρετών, όπως υπογραμμίζει ο Άγιος Ιωάννης Κασσιανός· θα μας στοιχίσει δύο φορές περισσότερο μόχθο και πόνο για να εκδιώξουμε τις κακίες, ώστε ν' αποκτήσουμε τις αρετές. Πραγματικά εναπόκειται στον άνθρωπο να κόψει τους δεσμούς, που τον κρατούν ισχυρά δεμένο με τον κόσμο τούτο, ν' απαρνηθεί ροπές συστατικές της πεσμένης φύσης του. Αυτές μοιάζουν με δεύτερη φύση του, πολύ περισσότερο μάλιστα όταν εγκαθίστανται οριστικά και ενισχύονται από την έξη. Ο Άγιος Ιωάννης Σινάιτης (Κλίμαξ, Γ' Ανακεφαλαίωσις) υπενθυμίζει ότι **εδώ ο άνθρωπος βρίσκεται στη θέση ενός σοβαρά άρρωστου που δεν θα μπορούσε να εμφανίσει βελτίωση της κατάστασής του:** «*Ως ουκ έστι τον μακρόν νόσον νενοσηκότα εν μια ροπή την υγείαν κτήσασθαι, ούτως ουκ έστιν εξαίφνης παθών ή πάθους περιγενέσθαι*». Ο Άγιος Γρηγόριος Νύσσης εξετάζοντας το θέμα από ιατρική άποψη υπενθυμίζει ότι **οι κόποι και οι πόνοι που συνδέονται με τη θεραπεία είναι αναπόφευκτοι** και το εξηγεί εν μέρει: συγκρίνοντας τα πάθη με κρεατοελιές (σύγκριση που είναι απόλυτα δικαιολογημένη στο βαθμό που τα πάθη είναι, σε σχέση με την πρωταρχική φύση του ανθρώπου, παθολογικές σαρκώδεις εκβλαστήσεις και παρά φύση), γράφει: «*Δια δε το πολλήν γεγενήσθαι τη ψυχή προς το κακόν συμφυίαν [Σ.τ.μ.: συγγένεια] ώσπερ η της μυρμηκίας [Σ.τ.μ.: κρεατοελιά] τομή δριμύσσει [Σ.τ.μ.: προκαλώ δριμύ πόνο] την επιφάνειαν: το γαρ παρά φύσιν εμφυέν τη φύσει διά***

τινος συμπαθείας τω υποκειμένω προσίσχεται [Σ.τ.μ.: στρέφομαι προς, προσέχω], και τις γίνεται του αλλοτρίου προς το ημέτερον παράλογος συνανάκρασις [Σ.τ.μ.: μείξις], ως λυπείσθαι και δάκνεσθαι του παρά φύσιν χωριζομένην την αίσθησιν» (ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, Λόγος).

Μετά τα προκαταρκτικά αυτά στοιχεία, θα παρουσιάσουμε πιο συγκεκριμένα τους σκοπούς της άσκησης και το πως είναι δυνατόν να επιτευχθούν.

Ο αμεσότερος στόχος της σωματικής άσκησης είναι να θέσει τέρμα στην αντίθετη προς τη φύση υποταγή της ψυχής στο σώμα, να την ελευθερώσει από την επιρροή του σώματος, ν' αποκαταστήσει την κυριαρχία της στο σώμα και να υποτάξει σώμα και ψυχή υπό την εξουσία του λόγου. Να γιατί ο Άγιος Θαλάσσιος (Αγάπης εκατοντάς) γράφει: «*Ίδιον του λογικού, το υποταγήναι τω λόγω, και το υπωπιάσαι και δουλαγωγήσαι το σώμα*».

Πραγματικά είδαμε με ποιο τρόπο η αμαρτία και τα πάθη υποδούλωσαν παρά φύση την ψυχή στις επιθυμίες του σώματος και την έχουν από τότε αλλοτριώσει. Ο Άγιος Δωρόθεος Γάζης (Διδασκαλία) παρατηρεί ότι η ψυχή «*τρόπον τινά ως εν τι ευρέθη μετά του σώματος και εγένετο όλη σάρξ*». Επομένως, σημειώνει από την πλευρά του, ο Άγιος Ισαάκ ο Σύρος (Λόγος) «*ότι η ψυχή εν αυτώ [Σ.τ.μ.: Εν τω σώματι] συναναστραφή, ου λέγεται φυσικώς είναι αύτη*». Για να μπορέσει να ξαναβρεί τη φυσική κατάστασή της και να ζει πνευματικά, δηλαδή υποταγμένη στο Άγιο Πνεύμα, είναι ανάγκη να ξαναβρεί την ανεξαρτησία της σε σχέση με το σώμα και την κυριαρχία της σ' αυτό. Η βασιλεία του πνεύματος συνεπάγεται ότι έχει προηγηθεί «*η σταύρωσις της σαρκός*». Παύοντας να υποτάσσεται στο σώμα, να κυριαρχείται από τις μέριμνές του, να θέτει τις ικανότητες και τις δυνάμεις της στην υπηρεσία των επιθυμιών του, να παρασιτείται από αυτό, η ψυχή θα γνωρίσει μια νέα ζωή, στην οποία θα μπορέσει ν' ανοιχτεί καθολοκληρία, στην έννοια και με τη μορφή που αρμόζουν στη φύση της.

Στο σημείο αυτό λοιπόν, η κυριαρχία του σώματος δεν αναζητείται γι' αυτή την ίδια [Σ.τ.μ.: Δηλαδή ως αυτοσκοπός, δηλ. η κυριαρχία για την κυριαρχία], όπως συμβαίνει σε ορισμένες εξωχριστιανικές ασκητικές πρακτικές των οποίων τα εντάλματα «*λόγον έχοντα σοφίας εν εθελοθρησκία και ταπεινοφροσύνη και αφειδία σώματος*», κατά βάθος όμως «*ουκ εν τιμή [εστί]*» και δεν χρησιμεύουν παρά μόνο «*προς πλησμονήν της σαρκός*», σύμφωνα με τη διδασκαλία του Αποστόλου Παύλου (Κολοσ. 2, 23). **Η χριστιανική ασκητική του σώματος στοχεύει και κατατείνει στην ευσέβεια**, όπως αναφέρει και πάλι ο Απόστολος Παύλος: «*η σωματική γυμνασία*» καθεαυτήν «*προς ολίγον εστί ωφέλιμος, η δε ωφέλεια προς πάντα ωφέλιμος εστιν*» (Α' Τιμ. 4, 8).

Έχουμε δείξει άλλου, με ποιο τρόπο ο πόνος που προκύπτει από τα σωματικά νοσήματα θα ήταν δυνατόν ν' αναληφθεί πνευματικά εν Χριστώ και ν' αποκτήσει έτσι καθαρτική λειτουργία. Οι ίδιες παρατηρήσεις μπορεί να γίνουν

και αναφορικά με τους πόνους που συνοδεύουν την άσκηση. Οι Πατέρες υπογραμμίζουν τη δύναμη που έχουν με τη χάρη του Θεού, να εξαγνίζουν τον άνθρωπο από τις αμαρτίες και τα πάθη του (Πρβλ. ΘΑΛΑΣΣΙΟΣ, *Αγάπης εκατοντάς*, ΗΛΙΑΣ ΕΚΔΙΚΟΣ, *Ανθολόγιον γνωμικόν*). Γράφει ο Άγιος Γρηγόριος Παλαμάς (*Τριάδες*): «Δεόμεθα πάντως του κατά την αφήν δια νηστείας τε και αγρυπνίας και των άλλων των τοιούτων άλγους, [προσευχής επιμελούμενοι] δι' αυτής γαρ μόνης το αμαρτητικόν του σώματος νεκρούται». Και ο Άγιος Νικήτας Στηθάτος (*Κεφάλαια φυσικά*) παρατηρεί: «Η δι' εκουσίων πόνων καθαιρόμεθα των μολυσμών της αμαρτίας ή δι' ακουσίων επιφορών». Η διδασκαλία αυτή είναι σύμφωνη με την προτροπή του Αποστόλου Πέτρου: «Χριστού ουν παθόντος σαρκί και υμείς την αυτήν έννοιαν οπλίσασθε, ότι ο παθών σαρκί πέπανται αμαρτίας» (Α' Πέτρ. 4, 1).

Σ' ό,τι αφορά «τα σωματικά πάθη», όσα δηλαδή συνδέονται άμεσα με το σώμα, όπως η γαστριμαργία και η πορνεία, πρέπει να υπογραμμίσουμε ότι η άσκηση του σώματος είναι απαραίτητη για να τα περιορίσει (Πρβλ. ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, *Λόγος*). Ο Άγιος Ιωάννης Κασσιανός μας υπενθυμίζει ότι η γαστριμαργία και η πορνεία [...] έχουν ανάγκη, για να εξαφανιστούν, από ένα εξωτερικό παράγοντα και φθάνουν σ' αυτό το αποτέλεσμα μόνο μέσω μιας σωματικής ενέργειας. Ενώ τα πάθη, συνεχίζει ο ίδιος, που γεννώνται με παρακίνηση και υποβολή της ψυχής μόνο, δεν απαιτούν παρά μόνο τα απλά φάρμακα της ψυχής, [ώστε ν' αντιμετωπιστούν], τά σωματικά πάθη θεραπεύονται μόνο με διπλή αγωγή. Δεν αρκεί, για ν' αποκρούσουμε τις επιθέσεις τους, η προσήλωση του νου [Σ.τ.μ.: Και συγκεκριμένα της προσοχής] - όπως συμβαίνει συνήθως για την οργή, τη λύπη και τις άλλες κακίες, όπου χωρίς την άσκηση της σαρκός, μόνη η τέχνη και η επιτηδειότητα της ψυχής μπορεί να φέρει τη νίκη. Χρειάζεται επιπλέον η νέκρωση του σώματος, οι αγρυπνίες, οι νηστείες, η εργασία που καταπονεί το σώμα· και σ' όλα αυτά θα προσθέσουμε την αποφυγή των αφορμών. Η ψυχή και το σώμα συντείνουν στη γένεση των παθών δεν θα τα νικήσουμε χωρίς οι δύο αυτές συνιστώσες να εργαστούν και να κοπιήσουν από κοινού. Η σωματική άσκηση εμφανίζεται εδώ ως η αναγκαία ακόλουθος της εγκράτειας· μάλιστα συνεισφέρει στην εγκατάστασή της στην ψυχή (ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΝΥΣΣΗΣ, *Ασμα ασμάτων-ομιλία, Εις Μακαρισμούς, ΕΥΑΓΓΡΙΟΣ, Λόγος πρακτικός*).

Αν και ουσιαστικά η σωματική άσκηση έχει εφαρμογή στον αγώνα εναντίον των «σωματικών παθών», ωστόσο μπορεί να διαδραματίζει όχι αμελητέο ρόλο και στην πάλη εναντίον των «ψυχικών παθών». Τούτο βέβαια είναι δυνατόν να φανεί περίεργο. Γι' αυτό το λόγο οι Πατέρες, πριν μας διδάξουν σχετικά με το θέμα, αναγνωρίζουν γενικά ότι τούτο εγείρει ερωτηματικά. Ερωτά ο Άγιος Δωρόθεος Γάζης (*Διδασκαλία*): «Τί έχει ο σωματικός κόπος εις διάθεσιν ψυχής;», «ποιώ λόγω οι σωματικοί κόποι της ψυχής εισιν αρετή;».

Στο ερώτημα τούτο η απάντηση βρίσκεται στο σύνδρομο που ενώνει το σώμα και την ψυχή στις συνθήκες της επί γης υπόστασης του «*σύνθετου ανθρώπου*». Γράφει ο Άγιος Ισαάκ ο Σύρος (Λόγος) ότι η ψυχή «*φυσικώς κεκοινώνηκε τοις λυπηροίς [του σώματος], δια την ένωσιν της κινήσεως αυτής, την μεμιγμένην τη κινήσει του σώματος εν τη ακαταλήπτω σοφία*» και επίσης: «*η ψυχή εν τω σώματι συναναστρέφεται*». Είναι δυνατόν εξάλλου να πούμε, γενικότερα, ότι **οι συνθήκες της υλικής υπόστασης του ανθρώπου έχουν κάποια επίπτωση και στην εσωτερική κατάστασή του**. Παρατηρεί ο Άγιος Δωρόθεος Γάζης (Διδασκαλία) «*Άλλως διατίθεται η ψυχή του υγιαίνοντος και άλλως του αρρωστούντος, άλλως του πεινώντος και άλλως του κεκορεσμένου· ομοίως πάλιν άλλως διατίθεται η ψυχή του επικαθημένου ίππω και άλλω του επικαθημένου όνω, άλλως του καθημένου εις θρόνον και άλλως του καθημένου χαμαί, άλλως του φορούντος καλά ιμάτια και άλλως του φορούντος σαπρά*» (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΙΝΑΪΤΗΣ, Κλίμαξ). Με τον τρόπο αυτό **η ψυχή προσβάλλεται από ο,τιδήποτε κάνει ή υφίσταται το σώμα** (Πρβλ. ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, Λόγος), **η αρχή αυτή ισχύει και αντίστροφα**. Ο Άγιος Μάρκος ο Ερημίτης (Εξ έργων δικαίωσις) αναφέρει ότι «*η εξ αμφοίν θλίψις εκούσιος*», αυτή δηλαδή που αφορά στο νου και το σώμα, «*συνεργεί προς θάτερον· η της διανοίας τη σαρκική και η της σαρκός τη κατά διάνοιαν*».

Μελετώντας τη διαδικασία της πτώσης, είδαμε, με ποιο τρόπο **ο άνθρωπος αποστράφηκε τα πνευματικά και στράφηκε προς τα αισθητά, ενδίδοντας με τη μεσολάβηση των αισθήσεών του στο δέλεαρ της ηδονής· δοκιμάζοντας από τότε για το σώμα του παράφορη αγάπη, καταβάλλει κάθε προσπάθεια ώστε να ικανοποιεί τις επιθυμίες του** (πρβλ. Ρωμ. 13, 14), **πέφτοντας μ' άλλα λόγια στη φιλαυτία, τη μητέρα όλων των παθών**. Η άσκηση του σώματος συντελεί στην αναστροφή της συγκεκριμένης διαδικασίας. Ο φυσικός δεσμός της ψυχής και του σώματος που επιτρέπει στην αμαρτία να εγκαθίσταται και να ενισχύει τα πάθη, χρησιμοποιείται και στα πλαίσια της διαδικασίας τούτης: **σε αντίστροφη κατεύθυνση εξαφανίζει τα πάθη και εγκαθιστά τις αρετές** (ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, Λόγος).

Υπωπιάζοντας [Σ.τ.μ.: Σκληραγωγώντας, ασκώντας σκληρά] **το σώμα** (πρβλ. Α' Κορ. 9, 27), **η άσκηση πολεμεί άμεσα τη φιλαυτία και ταυτόχρονα κτυπά τα πάθη που αυτή γεννά, ευνοώντας ανάλογα την εμφάνιση των αντίστοιχων αρετών**. Σημειώνει ο Άγιος Ισαάκ ο Σύρος (Λόγος): «*προ πάντων των παθών, η φιλαυτία· προ δε πασών των αρετών, η της αναπαύσεως καταφρόνησις*». Λέγει ακόμη, για να υπογραμμίσει τη **θεραπευτική αξία των πόνων που ο άνθρωπος επιβάλλει στον εαυτό του, αλλά και όσων έχουν εξωτερική προέλευση και τους οποίους δέχεται όπως και τους πρώτους**: «*Όσπερ καθαίρουσι τα φάρμακα την ακαθαρσίαν των χυμών των πονηρών εκ του σώματος, ούτως η σφοδρότης των θλίψεων καθαιρεί τα πονηρά εκ της καρδιάς*».

Η ουσιαστική αυτή συνεισφορά των πόνων της άσκησης στη θεραπεία των παθών και κυρίως της φιλαυτίας -της μητέρας τους-, εξηγείται από το

γεγονός ότι οι πόνοι ανταγωνίζονται την ηδονή, που τρέφεται από τα πάθη. Να γιατί ο Άγιος Θαλάσσιος (Αγάπης εκατοντάς) γράφει: «**Χρονία γαρ φιλοπονία φιληδονίαν εξορίζεται**». Και ακόμη: «**Αναιρεί ηδονήν κακοπάθεια και λύπη, η εκούσιος ή εκ της Προνοίας επαγομένη**». Και από την πλευρά του ο Άγιος Ισαάκ ο Σύρος (Λόγος), σημειώνει: «Αι θλίψεις [...] αποκτείνουσι την ηδυπάθεια των παθών, η δε ανάπαυσις τρέφει και αύξει αυτά». Ο δε Άγιος Νικήτας Στηθατός (Κεφάλαια πρακτικά) συμβουλεύει: «Ο εις κόρον ταις του σώματος ηδοναίς και ταις πράξεσιν αυτού εκδουλεύσας, εις κόρον χρήσαιτο και τοις της ασκήσεως πόνοις, εν ιδρώσι κακοπαθείας· ίνα κόρος κόρω και ηδονή οδύνη και άνεσις κόποις σώματος εκκρουσθή [Σ.τ.μ.: Να καταλυθεί, ν' αποβληθεί, να υπερνικηθεί] σοι». Να γιατί με την άσκηση λοιπόν ο άνθρωπος βαθμιαία γίνεται απαθής ως προς τις έντονες σαρκικές επιθυμίες. Ο Άγιος Μάξιμος, όπως είδαμε, αποδίδει στη διαδικασία της πτώσης του ανθρώπου θεμελιώδη ρόλο αναφορικά με την αναζήτηση της ηδονής και την αποφυγή της οδύνης· ο ίδιος βλέπει ότι οι εκούσιοι πόνοι της άσκησης και οι ακούσιοι πόνοι που αναλαμβάνονται όπως οι πρώτοι (Προς Θαλάσσιον), συνιστούν προνομιακό μέσο της επιστροφής του ανθρώπου στην προπρωτική κατάστασή του (Θεολογικά-οικονομικά). Να γιατί γράφει: «Ηδονής απάτη κλαπέντες το απαρχής, τον θάνατον της όντως ζωής προεκρίναμεν· ταύτης ουν τον φονευτήν ευχαρίστως ενέγκωμεν πόνον του σώματος, όπως του ταύτης θανάτου εαυτώ συναφανίσαντος τον δια [ηδονής] γενόμενον θάνατον, απολάβωμεν ημίν επανατρέχουσαν την [...] ζωήν [...]»(Θεολογικά-οικονομικά). Εδώ η αναζήτηση της ηδονής και η αποφυγή της οδύνης παράγουν όλα τα πάθη, η ανάληψη των πόνων επιτρέπει τον αποκλεισμό των παθών και την απόκτηση των αρετών: «Ει σαρκός ευπαθούσης ο της αμαρτίας είωθε παίνεσθαι τόνος, δήλον ότι ταύτης δυσπαθούσης, ο της αρετής [τόνος] ανηβάν [Σ.τ.μ.: Δυναμώνει, ενισχύεται, ανακτά την αλλοτινή ακμή και ικμάδα] εικότως πέφυκε» (ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, Θεολογικά-οικονομικά)· «αρετής άθλόν εστι το τοις πόνοις εναγωνίζεσθαι· νίκης έπαθλον φερούσης τοις υπομένουσι, της ψυχής την απάθειαν» (ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, Θεολογικά-οικονομικά, Πρβλ. ΝΙΚΗΤΑΣ ΣΤΗΘΑΤΟΣ, Κεφάλαια πρακτικά).

Η άσκηση μειώνει ειδικότερα τα πάθη που διεγείρουν το παθητικό τμήμα της ψυχής (αυτό που αποτελείται, υπενθυμίζουμε, από τη θυμοειδή και την επιθυμητική δύναμη), το οποίο συνδέεται αμεσότατα με το σώμα. Να γιατί ο Ευάγγριος (Λόγος πρακτικός) διδάσκει ότι η εργασία, η νηστεία, οι αγρυπνίες θεραπεύουν το παθητικό τμήμα της ψυχής. Ο Άγιος Μάξιμος (Αγάπης εκατοντάς) πάλι θεωρεί τις συγκεκριμένες πρακτικές ως φάρμακα. Από την πλευρά του ο Άγιος Ησύχιος Ιεροσολυμίτης (Περί νήψεως) γράφει: «Επί της σωματικής [...] ασκήσεως, νηστείας λέγω, και εγκρατείας, χαμευνίας, στάσεως, αγρυπνίας και των λοιπών, α περί το σώμα πεφύκασι, και το παθητικόν μέρος του σώματος ησυχάζειν ποιεί από της κατ' ενέργειαν αμαρτίας [...]. Παιδαγωγία γαρ εισι του έξω ημών

ανθρώπου και φρουρός των κατ' ενέργειαν παθών».

Τα πιο επιρρεπή, σε αναχαίτιση και μείωση μέσω της σωματικής άσκησης, πάθη είναι αυτά του επιθυμητικού μέρους: «Εισί τινα [φάρμακα] ιστώντα τα πάθη της κινήσεως και μη εώντα προβήναι εις αύξησιν [...]. Οίον, νηστεία και κόπος [Η λέξη κόπος υποδηλώνει τη σκληρή εργασία, καθώς επίσης γενικότερα την αυστηρότητα του βίου, τη στενοχώρια, κ.λπ.] και αγρυπνία ουκ εώσιν αύξειν την επιθυμίαν», γράφει ο Άγιος Μάξιμος (Αγάπης εκατοντάς). Και ο Ευάγγριος (Λόγος πρακτικός) επισημαίνει: «Επιθυμίαν δε εκφλογουμένην μαραίνει πείνα και κόπος και αναχώρησις». **Η επίδραση της άσκησης στην επιθυμητική δύναμη συναρτάται με την ισχύ που έχει να ελαττώνει την έλξη του ανθρώπου για την αισθητή ηδονή.** Ο Άγιος Μάξιμος (Αγάπης εκατοντάς) αναφέρει ότι «το μεν επιθυμητικόν της ψυχής πυκνότερον ερεθιζόμενον έξιν φιληδονίας δυσκίνητον τη ψυχή εντίθησιν [...]. Ιάται δε [τούτο] άσκησις επιτεταμένη νηστείας και αγρυπνίας και προσευχής».

Τα αποτελέσματα της άσκησης, αν εμφανίζονται πρώτα στο παθητικό τμήμα της ψυχής, γίνονται ορατά και στο λογιστικό τμήμα της εξίσου, ιδιαίτερα στον αγώνα εναντίον της υπερηφανίας και της κενοδοξίας, -των παθών δηλαδή που το προσβάλλουν-, και στην απόκτηση της αρετής της ταπεινώσεως, που είναι καρπός του αγώνα αυτού. Ένας Γέροντας διδάσκει ότι «η δόξα της ταπεινώσεως οι κόποι οι σωματικοί εισίν» (ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, Συλλογαί διάφοροι). **Ο σύνδεσμος μεταξύ όσων υποφέρει το σώμα λόγω της άσκησης και όσων αισθάνεται η ψυχή αντίστοιχα εμφανίζεται εδώ σαφέστατα.** «Δια τι δε λέγει ότι οι κόποι οι σωματικοί την ψυχήν φέρουσιν εις ταπεινώσιν;» ερωτά ο Άγιος Δωρόθεος Γάζης (Διδασκαλία) αναφορικά με την προηγούμενη επιβεβαίωση. Και απαντά: «Συμπάσχει και συνδιατίθεται η αθλία ψυχή αύτη τοις γινομένοις υπό του σώματος [...]. Ο κόπος ουν ταπεινοί το σώμα· του δε σώματος ταπεινουμένου, συνταπεινούται αυτώ και η ψυχή, ώστε καλός είπεν [ο Γέρων] ότι και **ο σωματικός κόπος οδηγεί εις ταπεινώσιν**».

Ένα σώμα, υπερβολικά καλοθρεμμένο και τρυφηλό δίνει στον άνθρωπο την ψευδή εντύπωση της πληρότητας και της αυτονομίας, που εισάγει μέσα του την υπερηφανία. Αντίθετα, η άσκηση εξασθενώντας το σώμα του, τον κάνει να αισθάνεται πόσο εύθραυστος είναι πραγματικά. Του οδηγεί να νιώθει ακόμη την αδυναμία της πραγματικής φύσης του, τον εφήμερο χαρακτήρα της σωματικής και γήινης υπόστασής του, τη σχετικότητα της ύπαρξής του· έτσι τελικά τον οδηγεί στην ταπεινώση. Παρατηρεί ο Άγιος Ισαάκ ο Σύρος (Λόγος): «Όσον γαρ οι πόνοι πληθύνονται, ούτοι [Σ.τ.μ.: Από τη μελέτη του πρωτότυπου κειμένου δεν προκύπτει με σαφήνεια που αναφέρεται η δεικτική αντωνυμία "ούτοι". Ο Άγιος Ισαάκ αναφέρεται σε προηγούμενη παράγραφο στους λογισμούς, χωρίς όμως να τους συνδέει με το παρόν απόσπασμα άμεσα. Στην επόμενη παράγραφο όμως αναφέρει ρητά: "οι λογισμοί

αργούσιν εν κόποις". Έτσι υπάρχει πιθανότητα οι λογισμοί να είναι η, υποκαθιστώμενη από την αντωνυμία, λέξη] ελαττούνται».

Ταυτόχρονα και για τον ίδιο λόγο, η σωματική άσκηση οδηγεί την ψυχή στην κατάνυξη (Πρβλ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΠΑΛΑΜΑΣ, *Τριάδες*), επώδυνο αίσθημα που κατέχει τον άνθρωπο για την αμαρτία του, την πνευματική αδυναμία του και για την απόσταση που τον χωρίζει από το Θεό.

Ένα άλλο αποτέλεσμα της αφορά στην ελάττωση του αριθμού, της κινητικότητας και της ισχύος των εμπαθών λογισμών, που παρουσιάζονται στη διάνοια (Πρβλ. ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, *Λόγος*, ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΠΑΛΑΜΑΣ, *Τριάδες*): **συμβάλλει τότε η άσκηση στην είσοδο της ησυχίας στην ψυχή**, γιατί όπως σημειώνει ο Άγιος Ισαάκ (*Λόγος*) «εν σώματι στενοχωρουμένω ου δύνανται οι λογισμοί μετεωρηθήναι εις τα μάτια. Όταν δε τις εν χαρά υπομένη τους κόπους και τας θλίψεις, και τους λογισμούς κραταιώς χαλινώσαι δύναται».

Βλέπουμε λοιπόν ότι η σωματική άσκηση δεν μορφώνει μόνο τον «έξω άνθρωπο» και δεν τον φυλάσσει μόνο από τα «ενεργά πάθη», όπως υπογράμμισε και ο Άγιος Ησύχιος Ιεροσολυμίτης, αλλά επίσης εξαγνίζει τον έσω άνθρωπο συνδράμοντας αυτόν στον αγώνα του εναντίον των λογισμών.

Όλα αυτά τα αποτελέσματα της σωματικής άσκησης ευνοούν την προσευχή, καθώς όχι μόνο οδηγούν σ' αυτήν, αλλά επιπλέον συμβάλλουν στην καθαρότητά της. Να γιατί ο Άγιος Γρηγόριος Παλαμάς (*Τριάδες*) γράφει: «Δεόμεθα πάντως του κατά την αφήν δια νηστείας τε και αγρυπνίας και των άλλων των τοιούτων άλγους, προσευχής επιμελούμενοι· δι' αυτής γαρ μόνης το αμαρτητικόν του σώματος νεκρούται και οι τα κτηνώδη πάθη κινούντες λογισμοί μετριώτεροί τε και ασθενέστεροι καθίστανται· ου μόνον δε αλλά και την ιεράν κατάνυξιν αυτό φέρει την αρχήν, δι' ής και τους προγεγονότας ανιέρους απαλείφει λογισμούς και το θείον ίλεω πάντων μάλιστα ποιείται και προς την δέησιν καταπειθές. "Καρδίαν" γαρ "συντετριμμένην και τεταπεινωμένην ο Θεός ουκ εξουδενώσει" κατά τον Δαυίδ (*Ψαλμ. 50, 17*) και κατά τον Θεολόγον Γρηγόριον (*Λόγος*) "ουδενί των πάντων ούτως ως κακοπαθεία Θεός θεραπεύεται". Διό και ο Κύριος μέγα δύνασθαι την προσευχήν μετά της νηστείας συνεζευγμένην εν ευαγγελίοις edίδαξεν».

Η σωματική άσκηση δεν συντελεί μόνο στην κάθαρση του νου: τον λεπτύνει, τον ελαφρύνει και τον καθίστα ικανότερο για όλες τις πνευματικές λειτουργίες που του είναι οικείες (Πρβλ. ΝΙΚΗΤΑΣ ΣΤΗΘΑΤΟΣ, *Κεφάλαια πρακτικά*). Η νηστεία και οι αγρυπνίες οδηγούν ειδικότερα στο συγκεκριμένο αποτέλεσμα.

Εξαγνίζοντας και οξύνοντας το νου, η σωματική άσκηση συνεισφέρει στο να τον κατευθύνει προς τη θεωρία (ΙΣΑΑΚ ΣΥΡΟΣ, *Λόγος*). Και ο πόνος που συνδέεται μ' αυτήν είναι απλώς το προαπαιτούμενο για να φθάσει στην

απόλαυση των αγαθών της Βασιλείας, η οποία θα τον ανταμείβει αιώνια :
«*Ουκ άξια τα παθήματα του νυν καιρού [εστι] προς την μέλλουσαν δόξαν αποκαλυφθήναι εις ημάς*» (Ρωμ. 8, 18).

Είναι αναγκαίο η σωματική άσκηση να πραγματοποιείται με μέτρο, ώστε ν' ακολουθείται απ' όλα τα προαναφερθέντα αποτελέσματα. Όσο κι αν συνεπάγεται κάποια εξασθένηση του σώματος, ωστόσο δεν πρέπει ούτε να το βλάπτει ούτε να το εξουθενώσει (Πρβλ. ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΝΥΣΣΗΣ, *Περί παρθενίας*).

Υπογραμμίσαμε πολλές φορές ότι **ο χριστιανισμός δεν αντιμετωπίζει το σώμα με καμιά περιφρόνηση· αντίθετα καλεί να το σεβόμαστε τόσο ως ένα ιδιάζον μέλος του όλου σύνθετου ανθρώπου, του πλασμένου από το Θεό και αγαθού εκ φύσεως στην ολότητά του, όσο και ως προορισμένου ν' αναστηθεί και να γνωρίσει, μαζί με την ψυχή, τη θέωση. Το σώμα δεν είναι καθεαυτό εμπόδιο στην πνευματική ζωή ούτε αποτελεί φυλακή ή μνήμα της ψυχής, παρά μόνο όταν αυτή συγκατατίθεται και υποχωρεί στις έντονες εμπαιθείς επιθυμίες του. Εναντίον αυτών οφείλει να προσανατολίζεται ο αγώνας.** «*Ουκ έστιν ημίν η πάλη προς αίμα και σάρκα*» διδάσκει ο Απόστολος Παύλος (Εφεσ. 6, 12)· ο ίδιος συμβουλεύει: «*Ειδέναι έκαστον υμών το εαυτού σκεύος κτάσθαι εν αγιασμό και τιμή, μη εν πάθει επιθυμίας καθάπερ και τα έθνη τα μη ειδότα τον Θεόν*» (Α' Θεσ. 4, 4-5). Και ο Αββάς Ποιμήν λέγει: «**Ημείς ουκ εδιδάχθημεν σωματοκτόνοι [είναι], αλλά παθοκτόνοι**» (ΑΠΟΦΘΕΓΜΑΤΑ ΠΑΤΕΡΩΝ, Αλφαβητική συλλογή, Ποιμήν). Λέγοντας ακόμη ότι «*ει δε πνεύματι τας πράξεις του σώματος θανατούτε, ζήσεσθε*» (Ρωμ. 8, 13), ο Απόστολος παρέχει ένδειξη αφενός μεν ότι **η άσκηση δεν αποβλέπει στο σώμα καθεαυτό αλλά στα πάθη**, αφετέρου δε ότι **ο τελικός στόχος της είναι η εν Θεώ ζωή. Εάν ο αγώνας στρεφόταν εναντίον του ίδιου του σώματος, τούτο θ' αποτελούσε εξαπάτηση από τον εχθρό και αντίπαλο, και άγνοια του αληθινού σκοπού της άσκησης.** Να γιατί ο Απόστολος Παύλος, ενώ λέγει, «*υπωπιάζω μου το σώμα και δουλαγωγώ*» (Α' Κορ. 9, 27), παρατηρεί: «*Ουδείς γάρ ποτε την εαυτού σάρκα εμίσησεν, αλλά εκτρέφει και θάλπει αυτήν, καθώς και ο Χριστός την Εκκλησίαν*» (Εφεσ. 5, 29) (Πρβλ. ΜΑΞΙΜΟΣ ΟΜΟΛΟΓΗΤΗΣ, *Αγάπης εκατοντάς*).

Στα πλαίσια της πνευματικής ζωής το σώμα οφείλει να συνεργάζεται με την ψυχή. Οφείλει να επιτελεί το θέλημα του Θεού και να διακονεί την ψυχή σ' όλο το εύρος των σχέσεων του μ' αυτήν, συνδράμοντάς την με όλες του τις δυνάμεις. Να γιατί, μέσα από αυτή την προοπτική, **ο άνθρωπος οφείλει όχι μόνο να μη μισεί το σώμα του, αλλά όπως αναφέρει ο Άγιος Μάξιμος (Αγάπης εκατοντάς) «απαθώς αγαπάτω αυτήν [Σ.τ.μ.: Αντί «αυτό», γιατί ο Άγιος Μάξιμος αναφέρεται στο σώμα με τον όρο «σαρξ»] και ως υπηρέτιν των θείων εκτρεφέτω και θαλπέτω**». Παρόμοια, και ο Άγιος Βασίλειος Αγκύρας (Αληθής

αφθορία) **συμβουλεύει να φροντίζουμε το σώμα σαν ένα βοηθό χωρίς του οποίου η πνευματική ζωή θα ήταν ανέφικτη**: «Χρησθούσιν και σώματος επιμέλειαν ποιείσθαι, ου δια το σώμα, αλλ' υπηρεσίαν, φημί, φιλοσοφία κτωμένους. Αδύνατον γαρ την υπηρεσίαν του σώματος ευήνιον [Σ.τ.μ.: Υπάκουη, ευπειθής] προς φιλοσοφίαν [Υπενθυμίζουμε ότι στην πατερική ορολογία, ο όρος «φιλοσοφία» υποδηλώνει γενικά την πνευματική ζωή και πιο συγκεκριμένα την «πράξιν» ή την άσκηση με την ευρεία έννοια του όρου και «οι φιλόσοφοι» όσους ακολουθούν τη ζωή αυτή] μη έχοντας, ή αναγνώσασσι φιλοσόφοις αρκέσαι ή τον νουν ενατονούντα τω σώματι προς ευχήν δεόντως συντείνει, ή συνόλως τι των φιλοσοφία επιβαλλόντων εις εαυτού και των κοινωνούντων τω βίω ωφέλειαν εργάσασθαι». Στην παράγραφο του Κανόνα του που αναφέρεται στην άσκηση του σώματος, ο Άγιος Νείλος Σόρσκυ συμβουλεύει ότι αν το σώμα δεν είναι ικανό, αρμόζει να το ενισχύσουμε στο βαθμό που αυτό είναι απαραίτητο.

Η εξουθένωση του σώματος θα το καθιστούσε ακατάλληλο για το πνευματικό του έργο και θα εξασθενούσε την ψυχή (δεδομένου του δεσμού που τους συνδέει)· σε ορισμένες περιπτώσεις πάλι θα το παρέσυρε στην αμαρτία. Η σωματική άσκηση, αν γίνεται με κακό τρόπο και σε υπερβολικό βαθμό, κινδυνεύει αντί να συμβάλλει στην αποδυνάμωση των παθών, αντίθετα να τα υποκινεί, να τα υποδαυλίζει και να τα ενισχύει· απειλεί, αντί ν' ανυψώνει το νου, να τον υποβιβάζει στις γήινες ενασχολήσεις του. Εάν ο αισθητός πόνος εξαιτίας αυτής της γυμνασίας του σώματος είναι ιδιαίτερα έντονος, είναι δυνατόν να γίνει ιδιαίτερα ενοχλητικός και ν' αποσπάσει στην άσκηση όλη την προσοχή. Οι Άγιοι Γρηγόριος Νύσσης (Περί παρθενίας) και Βασίλειος Αγκύρας (Αληθής αφθορία) με εκτενή κείμενα επιστούν την προσοχή μας έναντι αυτού του κινδύνου. Ο δεύτερος ιδιαίτερα γράφει: «Υποδείκνυσι δ', ότι, ως η του σώματος κατά της ψυχής δυναστεία προς την του καλού κτήσιν εμπόδιος γίνεται· ούτω ανάπαλιν η ασθένεια, ου δυναμένου υπηρετείσθαι του σωματικού οργάνου ταις της ψυχής προθυμίαις, τον προς τα καλά δρόμον εκκόπτει». Στην ίδια κατεύθυνση κινούνται και οι συμβουλές του Αγίου Γρηγορίου του Μεγάλου, **ότι με την άσκηση θέλουμε ν' απαλείψουμε τις κακίες της σαρκός και όχι τη σάρκα καθεαυτή. Ο καθένας οφείλει να είναι κυρίαρχος του σώματός του, αλλά με σωφροσύνη και μέτρο, τέτοια ώστε η σάρκα να μη καταλήγει με τη διέγερσή της, να μας ωθεί σε κάθε παράπτωμα, και να διατηρεί αρκετή από τη ζωτικότητα της ώστε να συνεχίζει αποτελεσματικά να επιτελεί ορθά το καθήκον της.**

Ο σκοπός της γυμνασίας του σώματος που είναι να διευκολύνει την πνευματική ζωή, δεν πρέπει λοιπόν να χαθεί ποτέ. Ο υπέρτατος στόχος της άσκησης [Σ.τ.μ.: "Εγκρατείας" στο πρωτότυπο κείμενο του Αγίου Γρηγορίου], λέγει ο Άγιος Γρηγόριος Νύσσης (Περί παρθενίας) **«ουχί προς την του σώματος βλέπει κακοπάθειαν, αλλά προς την των ψυχικών διακονημάτων ευκολίαν».** Στη βάση αυτής της αρχής, σύμφωνα με όσα υποδεικνύει ο Άγιος Γρηγόριος Νύσσης (Περί

παρθενίας), ο πρακτικός κανόνας της άσκησης οφείλει να είναι «τας εξ εκατέρων αμετρίας παραφυλάττεσθαι, μήτε δια πολυσαρκίας καταχωννύοντας τον νουν μηδ' αύ πάλιν ταις επεισάκτοις ασθeneίαις εξίτηλον αυτόν και ταπεινόν ποιείν και περί τους σωματικούς πόνους ησχολημένον, μεμνήσθαι δε του σοφού παραγγέλματος του επίσης απειρηκότος την τε επί τα δεξιά και την επί τα εναντία παρατροπήν (πρβλ. Παροιμ. 4, 27)». Πρόκειται να γίνεται έτσι ώστε «ίνα μήτε το πολύ πλεονάση μήτε το ολίγον ελαττώση» (πρβλ. Β' Κορ. 8, 15. Εξόδ. 16, 18), «αλλά το εν εκατέρω άμετρον περικόπτων της του ενδέοντος προσθήκης επιμελήσεται και επίσης την εφ' εκάτερα του σώματος αχρηστίαν φυλάξεται, μήτε δι' υπερβαλλούσης ευπαθείας άτακτον και δυσήνιον την σάρκα εαυτού επασκήσας, μήτε δια της άμέτρον κακοπαθείας νοσώδη και λελυμένην και άτονον προς την αναγκαίαν υπηρεσίαν παρασκευάσας» (ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ ΝΥΣΣΗΣ, Περί παρθενίας, Πρβλ. ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΚΑΙΣΑΡΕΙΑΣ, Λόγος ασκητικός).

Οι ίδιες συστάσεις γίνονται από τον Άγιο Βασίλειο Αγκύρας (Άληθής αφθορία), ο οποίος γράφει ειδικότερα: «Ουκούν επει δει το συμφυές ημίν όχημα, μήτε ανιέντος άγαν, μητ' αύ πάλιν σφοδρώς επιτείνοντος, προς τον της αρετής δρόμον προάγειν, δια τούτο προσήκει και την κατάστασιν, ως έχει, του σώματος θεωρείν» (ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΑΓΚΥΡΑΣ, Άληθής αφθορία, Ο μέγας ασκητής ΑΡΣΕΝΙΟΣ προτρέπει να πορευόμαστε όσο το δυνατόν περισσότερο με μέτρο μέσω της Επιστολής του. Βλ. επίσης ΘΑΛΑΣΣΙΟΣ, Αγάπης εκατοντάς).

Η εξέταση αυτή και ο ορισμός του ορθού μέτρου της άσκησης του σώματος αποκαλύπτουν μία από τις λειτουργίες της αρετής της φρόνησης, δηλαδή την πνευματική διάκριση (Πρβλ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΣΣΙΑΝΟΣ. Πρέπει να υπογραμμιστεί ότι η λέξη *discretio*, χρησιμοποιούμενη από τον Άγιο Ιωάννη Κασσιανό έχει διπλή σημασία: της «διάκρισης» και του «μέτρου»), για την οποία έχουμε ήδη μιλήσει.

(Απόσπασμα από το βιβλίο «**Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΤΩΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ: Εισαγωγή στην ασκητική παράδοση της Ορθοδόξου Εκκλησίας**», JEAN CLAUDE LARCHET (*), ΤΟΜΟΣ Β', Εκδόσεις «Αποστολική Διακονία», Μετάφραση: ΧΡΙΣΤΟΣ ΚΟΥΛΑΣ)



(*) Ο *Jean Claude Larchet* γεννήθηκε το 1949 στη βορειοανατολική Γαλλία. Διδάκτωρ Φιλοσοφίας και διδάκτωρ Θεολογίας του Πανεπιστημίου του Στρασβούργου, είναι συγγραφέας δεκαπέντε βιβλίων και πολυάριθμων άρθρων που αφορούν τη θεολογία και την πνευματικότητα των Πατέρων της Εκκλησίας, τα οποία μεταφράστηκαν σε δώδεκα γλώσσες. Θεωρείται ως ένας από τους κορυφαίους Ορθόδοξους πατρολόγους και ένας σημαντικός εκφραστής της Ορθοδοξίας στην Ευρώπη. Ζει και εργάζεται ως καθηγητής στη Γαλλία. Διευθύνει, σε δύο γαλλικούς εκδοτικούς οίκους, μία συλλογή βιβλίων αφιερωμένων σε σύγχρονους πνευματικούς της Ορθόδοξης Εκκλησίας, ανάμεσα στους οποίους συγκαταλέγονται ο γέροντας Ιωσήφ ο Ησυχαστής, ο γέροντας Παΐσιος, ο γέροντας Εφραίμ Κατουνακιώτης, ο γέροντας Χαράλαμπος, ο γέροντας Πορφύριος.

Διαβάστε μια παρουσίαση του βιβλίου καθώς και περισσότερα αποσπάσματα από τον Β' τόμο πατώντας [εδώ](#)