

10 Ιανουαρίου 2019

## Σύγχρονη άσκηση

[Ορθοδοξία](#) / [Ποιμαντική](#)

[π. Ανδρέας Αγαθοκλέους](#)



**Δεν είναι μόνο η μόλυνση του περιβάλλοντος που επηρεάζει ολόκληρο τον πλανήτη μας. Είναι και η ηχορύπανση, που επηρεάζει το νου και την καρδιά του κάθε ανθρώπου «όπου γης».**

Χάθηκε η ησυχία στο σπίτι, στη δουλειά, στο δρόμο. Είναι αδύνατο να μην ακούς κάτι. Όπου και να βρεθείς υπάρχει θόρυβος: από τ' αυτοκίνητα, τα ραδιόφωνα, τους υπολογιστές και, κυρίως, τα κινητά τηλέφωνα. Όπου και να πας θα σε βρουν!



Ασφαλώς άλλαξε ο τρόπος ζωής μας. Εμείς όμως δεν αλλάξαμε!

Οι ίδιες, όπως πάντα, ανθρώπινες ανάγκες για κατανόηση, μοίρασμα ζωής, στοργή και αγάπη.

Οι ίδιες, όπως πάντα, αναζητήσεις για νόημα ζωής, νόημα θανάτου.

Οι ίδιοι προβληματισμοί, όπως πάντα, για το Θεό, το κακό στον κόσμο, την αδικία και την εκμετάλλευση.

Το Ευαγγέλιο μάς λέει ότι «ο Χριστός είναι ο ίδιος χθες και σήμερα και εις τους αιώνας». Αν όντως έτσι είναι, σημαίνει πως και σήμερα, με τα δεδομένα που έχουμε, μπορεί να είναι ο Σωτήρας μας, αυτός δηλαδή, που θα μας ολοκληρώσει ως πρόσωπα και θα μας δώσει προοπτική αιωνιότητας.

Η αποδοχή του Ιησού Χριστού ως προσωπικού Σωτήρα έχει κάποιες προϋποθέσεις. Για να αναγνωρισθεί έτσι και να συναντηθεί μαζί μας, χρειάζεται να ησυχάσουμε τόσο από εξωτερικούς όσο και από τους λογισμούς ως εσωτερικούς θορύβους.

Ίσως η άσκηση των παλαιότερων ανθρώπων, με τις πολλές χειρωνακτικές εργασίες, να μην είναι εφικτή σήμερα στην εποχή της τεχνολογίας και των θορύβων, που κουράζουν το πνεύμα πιο πολύ από το σώμα. Ενδεχομένως να απαιτείται η άσκηση της σιωπής, της ενδοσκόπησης, της ησυχίας. Φαίνεται εύκολη αλλά δεν είναι! Γιατί, εκτός του ότι θέλει δύναμη για να πετάξεις τα βάρη της ψυχής που εκούσια ή ακούσια φορτώθηκαν, θέλει και δύναμη για ν' αντέξεις την ησυχία που θα φέρει το ξεπέταγμα των παθών. Στην ησυχία αποκαλύπτονται οι

βρωμιές που ο θόρυβος της καθημερινότητας τις κάλυψε και η ηρεμία τις φανέρωσε, όπως η ηρεμία του νερού δείχνει τι υπάρχει στον πάτο.

Αν, κατά τους Πατέρες, «άνευ ησυχίας αδύνατον καθαρθήναι» και αν «χωρίς δυσκολίες δεν υπάρχει σωτηρία», κατανοούμε τη σημασία της σύγχρονης άσκησης, δηλαδή της προσπάθειας να ησυχάσουμε, να μελετήσουμε, να προσευχηθούμε. Γιατί έτσι ετοιμάζουμε χώρο στην καρδιά για ν' αποκαλυφθεί ο Θεός της καρδιάς.

**<http://bit.ly/2M28ILY>**