

**Βασίλης Χολέβας**  
**Παιδαγωγός - Νομικός**  
**Θεσσαλονίκη**

**Η ΕΓΚΡΑΤΕΙΑ ΤΩΝ ΑΣΚΗΤΩΝ, ΕΦΑΡΜΟΖΟΜΕΝΗ  
ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΜΕΓΑΛΟΥΠΟΛΗ ΚΑΙ ΠΩΣ ΣΕ  
ΑΠΑΛΛΑΣΣΕΙ ΑΠ' ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ,  
ΠΑΘΗ ΚΑΙ ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ**

## **Η εγκράτεια των ασκητών, εφαρμοζόμενη στη σύγχρονη μεγαλούπολη και πώς σε απαλλάσσει απ' όλα τα προβλήματα, πάθη και εξαρτήσεις**

Συνήθως όταν μιλάμε για εγκράτεια, άσκηση, νηστείες, αγρυπνίες, εκούσιες δοκιμασίες και σκληραγωγίες του σώματος, για έλεγχο της σάρκας, έλεγχο των παθών κλπ., έχουμε υπ' όψιν τους ασκητές, τους ερημίτες, τους αναχωρητές, τους μοναχούς, δηλ. έναν άλλο κόσμο. Λέμε, ναι σωστά, καλά έκαναν οι ασκητές, άλλωστε γι' αυτό έφυγαν απ' τον κόσμο, γιατί εδώ στη μεγαλούπολη, αυτά φαντάζουν σαν εξωγήινα.

Είναι όμως αληθινή ή πλανεμένη η αντίληψη αυτή; Μήπως περισσότερο από τους μοναχούς και ερημίτες, ο άνθρωπος της πόλης σήμερα, χρειάζεται να εμβαθύνει κι' αυτός σ' αυτές τις έννοιες, διότι τα πράγματα άλλαξαν δραματικά γι' αυτόν; Μήπως μπροστά στις ατέλειωτες παγίδες της σύγχρονης ζωής, ναρκωτικά, κάπνισμα, αλκοόλ, χαρτοπαιξία, καταναλωτισμός, παχυσαρκία, οικονομική σπατάλη, ατέλειωτα μπανάκια, νυχτερινά κέντρα, κλπ. πρέπει να βρει τρόπους και μεθόδους, ώστε ν' απαλλαγεί απ' αυτά και κυρίως να μην είναι ευάλωτος, εύκολη λεία και εύκολο θύμα όλων αυτών των παγίδων που καταστρέφουν τη ζωή μας; Ο προβληματισμός αυτός έρχεται πλέον αυθόρμητα, διότι βλέπουμε ότι όλοι μας σε κάποια παγίδα ή σε πολλές πέσαμε και θέλουμε να βγούμε, αλλά δεν ξέρουμε πώς, ή κι' αν δεν πέσαμε, φοβόμαστε μήπως πέσουμε αύριο. Άρα είναι σοβαρό το θέμα και πρέπει να το ερευνήσουμε. Αυτό θα προσπαθήσω να κάνω εδώ.

## Ο ασκητισμός της ερήμου

Ο ασκητισμός του τρίτου και τετάρτου αιώνα μ.Χ. στις ερήμους της Θηβαΐδας, Νιτρίας, κλπ. αναπτύχθηκε γρήγορα και πήρε μαζική μορφή. Νέοι άνθρωποι, αλλά και μεγάλοι, αναχωρούσαν από τις πόλεις και χωριά στις βαθιές ερήμους. Εκεί επιδόθηκαν στην αυστηρή εγκράτεια, λίγο φαγητό, λίγο ύπνο, ποτέ έξοδο στην πόλη, καθόλου ανέσεις (ένα ξύλινο κρεβάτι όλα κι όλα), και εργασία για να βγάζουν το ψωμί τους, (εργόχειρα, έπλεκαν καλάθια). Ο σκοπός τους ήταν να πλησιάσουν το Θεό περισσότερο και θεωρούσαν αναγκαίο να "σκοτώνουν" όλα τα πάθη τους πριν, μέχρι να φθάσουν στο τελικό στάδιο: την απάθεια. Ήθελαν να φθάσουν στο σημείο να ελέγχουν απόλυτα τη σάρκα και να φθάσουν στο σημείο να μη μπορεί κανένα πάθος να τους απειλεί, να αδιαφορούν πλήρως για τις ηδονές του κόσμου τούτου (πάσης φύσεως ηδονές) και όχι μόνο να μη τους απειλούν, αλλά να φθάσουν στο υψηλότερο σημείο: "να μη τους συγκινούν καν". Αυτό το ονόμαζαν "ακινήσια παθών", η όπως είπα πριν "απάθεια", δηλ. τα πάθη και οι ηδονές της ζωής, να μη τους συγκινούν καν, να μη τους προβληματίζουν καν, να τους αφήνουν αδιάφορους πλήρως.

Ετσι θα έφθαναν πιο εύκολα κοντά στο Θεό, ελεύθεροι από τις επιθυμίες της σάρκας.

Πάνω κάτω και με λίγα λόγια, αυτή ήταν η φιλοσοφία του Χριστιανού ασκητή. Πέτυχαν το ακατόρθωτο, τον πλήρη έλεγχο της σάρκας και των επιθυμιών τους. Αλλά τι σχέση έχουν όλα αυ-

τά με εμάς που ζούμε σε πόλεις, π.χ. στη Θεσσαλονίκη; Εκεί ήταν βαθιά έρημος, εδώ είναι μεγαλούπολη με χίλιους πειρασμούς, μπορούν αυτά να εφαρμοσθούν ως ένα μέτρο, ή να προσαρμοσθούν στον κάτοικο μιας μεγαλούπολης; είναι ουτοπία; ή μήπως εμείς ειδικά, χρειαζόμαστε ακόμα περισσότερο απ' αυτούς τους ασκητές τις μεθόδους τους, έστω προσαρμοσμένες στις δυνατότητές μας;

## **Οι ατέλειωτες παγίδες και πειρασμοί της σύγχρονης πόλης**

Πραγματικά ατέλειωτοι. Ανέφερα στην αρχή μερικούς, να μην επαναλαμβάνομαι. Σημασία έχει ότι οι περισσότεροι άνθρωποι σε κάποια παγίδα πέσαμε. Τί πρέπει να κάνουμε; Έλεγχο της σάρκας, του σώματος, των επιθυμιών μας. Να μάθουμε στη σάρκα μας να υπακούει αμέσως στη λογική και οι ατέλειωτες επιθυμίες της να ελέγχονται από εμάς και εύκολα να τις απορρίπτουμε. Έτσι η πόλη πια δεν θα είναι ναρκοπέδιο αλλά θα την μετατρέψουμε σε μια αόρατη έρημο.

Ένας άγιος λέει "ουκ ο τόπος αλλ' ο τρόπος". Δηλ. αυτό που σε κάνει ασκητή, αναχωρητή κλπ., δεν είναι ο τόπος, δηλ. το Μοναστήρι ή η έρημος, αλλά ο τρόπος και οι διαδικασίες που χρησιμοποιείς για να τα καταφέρεις. Δεν εννοώ βέβαια να φθάσουμε στην "τυραννία της σάρκας", αλλά στο "παν μέτρον άριστον", "διότι ουκ εδιδάχθημεν να είμαστε σωματοκτόνοι, αλλά παθοκτόνοι" λέει ένας άλλος ασκητής. Ο σκοπός του ασκητή δεν

είναι να σκοτώσει τη σάρκα, αλλά να τη δαμάσει, ώστε να υπακούει στο μυαλό, στη λογική, όσο το δυνατόν πιο εύκολα. Γι' αυτό υπερβολές ασκητών που θα μπορούσαν να σκοτώσουν το σώμα, καταδικάσθηκαν από την εκκλησία μας.

## **Πώς μπορεί να εφαρμοσθεί η ασκητική της ερήμου στην πόλη**

Θέλει προσοχή και "διάκριση". Διάκριση σημαίνει στην εκκλησιαστική γλώσσα, να μπορείς να διακρίνεις το σωστό από το λάθος, την υπερβολή από το μέτρο, την αρετή από την αμαρτία κλπ. Θεωρείται σπουδαία αρετή, γιατί μας προστατεύει από τα λάθη.

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνουμε είναι η νηστεία. Μ' αυτήν αρχίζει ο έλεγχος των παθών και της σάρκας. Δεν εννοώ νηστεία με τη στενή έννοια. Νηστεία είναι και αν τρως Τετάρτη και Παρασκευή κανονικά, αλλά τις θερμίδες που πρέπει, που έτσι κι αλλιώς είναι λίγες, άρα κάνεις νηστεία, λες όχι στο φαγητό, στη σάρκα, ενώ πεινάς ακόμη.

Γνωρίζω αρκετούς χριστιανούς και μοναχούς χοντρούς. Αυτοί νηστεύουν Τετάρτη και Παρασκευή χωρίς να πεινάνε, διότι τρώνε πολλή τροφή νηστήσιμη. Έτσι χοντραίνουν. Αυτό δεν είναι άσκηση, δεν είναι νηστεία, είναι παραβίαση της νηστείας με "κόλπα". Δεν κερδίζει τίποτα το άτομο, δεν επιβάλλεται στο σώμα του. Η πείνα είναι αυτή που σε κάνει να ελέγχεις τις επιθυμίες σου. Αν δεν τη νιώσεις, δεν κέρδισες τίποτα. Αν ένας άνδρας κα-

ταναλώνει π.χ. 1800 θερμίδες ημερησίως, είναι πλήρης νηστεία. Φθάνει αυτό. Αν μια γυναίκα καταναλώνει 1600 θερμίδες την ημέρα, είναι πλήρη νηστεία, δεν χρειάζεται ούτε ιδιαίτερη νηστεία την Τετάρτη και Παρασκευή. Οι ασκητές βάζανε όρους στον εαυτό τους: δεν θα βγω από το κελί μου για ένα χρόνο. Δεν θα πάω στην πόλη για δέκα χρόνια. Κάνε το ίδιο και σύ (με διάκριση). Πες: "αυτή την εβδομάδα δεν θα βγω απόγευμα έξω καθόλου, θα κάνω εντατικό διάβασμα στα Μαθηματικά, που έχω ελλείψεις, (εννοείται αυτό θα γίνει 3-4 φορές το χρόνο, όχι παραπάνω, όχι στην υπερβολή). Οι ασκητές έκαναν ολονύκτιες αγρυπνίες στην προσευχή. Επί 50 χρόνια αυτό, συνέχεια. Εσύ πες: Αυτές τις 10 ημέρες αντί να κοιμάμαι 8 ώρες το 24ωρο, θα κοιμάμαι 5 ώρες και οι υπόλοιπες τρεις θα διατίθενται στην μελέτη του μαθήματος που έχω δυσκολίες. Το ίδιο πράγμα είναι. Η ίδια άσκηση είναι. Πάλι όμως θα πω ότι αυτό θα είναι 2-5 φορές το χρόνο, αλλιώς γίνεται χωρίς διάκριση, πάμε πάλι στην υπερβολή που πάντοτε ζημιώνει το άτομο. Οι ασκητές αγωνίζονταν για να μιλάνε λίγο (σιωπή το έλεγαν), εσύ προσπάθησε να μην είσαι φλύαρος, πολυλογάς και μάθε να λακωνίζεις (να μη πλατειάζεις). Ένα άτομο που είναι ολιγόλογο, είναι για όλους μας πιο γοητευτικό, ενώ ο φλύαρος μας αποκρούει. Οι ασκητές πίστευαν στην ακτημοσύνη, δηλ. στην τέλεια έλλειψη ιδιοκτησίας, ακόμα και αντικειμένων. Στο κελί τους υπήρχαν 4-5 πραγματάκια, άκρως απαραίτητα και τίποτα άλλο. Εσύ κτύπα τον καταναλωτισμό. Όταν πας στο super-market, πάρε τα απαραίτητα (είναι τα μισά απ' όσα αγοράζεις κάθε φορά). Ό,τι περίεργο και λαμπερό, αλλά άχρηστο βλέπεις εκεί, μη το αγγίζεις. Μόλις πας στο σπίτι, εκεί θα καταλάβεις

ότι σου είναι άχρηστο, τζάμπα ξόδεψες τα χρήματα σου. Μη παίρνεις στο παιδί σου χίλια παιχνίδια, έστω κι αν κλαίει, πάρε τα μισά καλλυντικά απ' ότι παίρνεις κλπ. Έτσι νάσαι σίγουρος ότι η πράξη σου αυτή (αντικαταναλωτισμός), δε διαφέρει σε τίποτα απολύτως από την απόλυτη ασκημοσύνη των ερημιτών. Γιατί ανάλογα με τις συνθήκες που επικρατούν, κρίνεται κάθε πράξη, αν είναι ηρωϊκή ή όχι, και πόσο. Δεν μιλώ εδώ για το χρηματικό κέρδος που θα έχεις βγαίνοντας από το Market, αλλά για το ψυχικό κέρδος, επιβλήθηκες στον εαυτό σου, πάνω στα υλικά αγαθά. Οι ερημίτες βαδίζανε με τα πόδια ολόκληρα χιλιόμετρα πάνω στην άμμο της ερήμου για να πάνε σε κάποιο κελί ενός συνασκητή τους. Χωρίς καμήλες, μέσα στον καυτό ήλιο. Έ, λοιπόν και εσύ, αν αντί να πάρεις ταξί για τη πόλη, (απ' τη γειτονιά σου), πας με τα πόδια σου, έκανες την ίδια γενναία πράξη με τον ασκητή στους αμμόλοφους. Πάλι δεν αναφέρομαι στο οικονομικό κέρδος, αλλά σε βαθύτερο και ουσιαστικότερο κέρδος. Θέλεις να χάσεις κιλά γιατί είσαι παχύσαρκος ή υπέρβαρος; Βάδιζε μιάμιση ώρα ημερησίως στην πόλη και μη πας στα κέντρα αδυνατίσματος, όπου μπαίνοντας σε μια μηχανή μέσα χάνεις κάμποσα γραμμάρια. Πολλοί ξόδεψαν μικρές περιουσίες για ν' αδυνατίσουν. Εσύ χάσε τα κιλά, χωρίς να δώσεις δραχμή, με το βάδισμα και λίγη τροφή και θα έχεις γίνει πιο δυνατός ψυχικά. Πάλι δε διαφέρεις από τον ερημίτη που διέσχιζε τους αμμόλοφους σε θερμοκρασία 53°C. Πράγματι πόσο σοφή ήταν η φράση ενός Αγίου ασκητή που είπε: "ουκ ο τόπος, αλλ' ο τρόπος κάνει τον ασκητή". Τί Αιγυπτιακή ή Συριακή έρημος, τί Θεσσαλονίκη ή Αθήνα, όταν ακολουθείς τις ίδιες μεθόδους για τον έλεγχο των παθών και της

σάρκας. Το Καλοκαίρι κάνει 3-4 φορές την ημέρα ντους; Σκέψου ότι οι ασκητές στα βάθη της ερήμου με μαύρα ράσα και σε θερμοκρασίες απίστευτες 50°-57° (πλένονταν σπάνια και μάλιστα ούτε μύριζαν άσχημα, ούτε ήταν βρώμικοι) ε, εσύ λοιπόν κάνε μία φορά ντους την ημέρα, είναι η ίδια άσκηση, μάλιστα θα κάνεις και καλό στο σώμα γιατί δε θα καταστρέψεις τη μικροβιακή χλωρίδα με το συνεχές σαπούνισμα, ώστε μετά να παθαίνεις συχνά ουρολοιμώξεις κλπ. όπως παθαίνουν σήμερα οι άνθρωποι. Βγήκες στα μαγαζιά και είδες τρία υπέροχα φορέματα και τα θέλεις και τα τρία; σκέψου ότι οι ασκητές αγόραζαν καινούργιο ράσο κάθε 15 χρόνια και αγόρασε έτσι μόνο ένα φουστάνι. Κι' αυτό είναι άσκηση, νικάς την επιθυμία σου να πάρεις και τ' άλλα δύο. Γύρισες μεσημέρι σπίτι σου και δε βρήκες φαγητό; μη μαλώνεις τη σύζυγό σου, σκέψου ότι οι ερημίτες έτρωγαν μόνο λίγο ψωμί κι' αυτό μία φορά την ημέρα, ή το πολύ δύο και έτσι κάνουν άσκηση πραότητας και νηστείας. Νιώθεις αφόρητη μοναξιά, είτε γιατί είσαι ανύπαντρος, είτε για άλλους λόγους; Σκέψου ότι οι ερημίτες έβλεπαν άνθρωπο 1 φορά το μήνα, δηλ. μόνο τον καμηλιέρη που έρχονταν να αγοράσει το εργόχειρό τους, και να τους φέρει αλεύρι και όσπρια.

Αυτοί τι απίστευτη μοναξιά θα έπρεπε να νιώθουν; Κι όμως δεν ένιωθαν μοναξιά, (ή σπάνια την ένιωθαν, όπως αναφέρουν οι ίδιοι), και όχι μόνο αυτό, αλλά επιζητούσαν την "αγία μοναξιά", "την ησυχία του κελιού" όπως την έλεγαν αυτοί. Μοναξιά αφόρητη τη λες εσύ, ησυχία του κελιού την έλεγαν αυτοί και την επεδίωκαν μ' ενθουσιασμό! "Απέφευγε τον περισπασμόν μετά πολλών ανθρώπων, και είσελθε εις το ταμείον της ψυχής σου εις



την ησυχίαν και γαλήνην του κελιού σου", γράφουν συγκεκριμένα. Σ' εγκατέλειψε η σύζυγός σου ή η φίλη σου και νιώθεις κατάθλιψη; Οι ερημίτες είχαν 30-50 χρόνια να δουν έστω και μία γυναίκα και ούτε που τους ένοιαζε! Αυτούς τους ένοιαζε το αντίθετο: μη συναντήσουν καμιά γυναίκα και χάσουν την γαλήνη τους. Έτσι θα διώξεις την κατάθλιψη.

## **Τα πάθη της πόλης και τα παραδείγματα των ερημιτών**

Ο άνθρωπος της πόλης, όπως ανέφερα στην αρχή, περιτριγυρίζεται από σωρεία παθών και απειλείται από πλήθος εξαρτήσεων. Όσοι ήδη την πάτησαν, είναι πολύ δύσκολο γι' αυτούς να βγουν από το φαύλο κύκλο του πάθους και της εξάρτησης. Ίσως όμως μας βοηθήσουν να βρούμε, ή να μη μπορούμε ποτέ, τα παραδείγματα της ερήμου. Ποιό είναι σήμερα το μεγαλύτερο πρόβλημα της κοινωνίας μας; τα ναρκωτικά (εδώ είναι και το κάπνισμα των τσιγάρων). Για ποιό λόγο παίρνει ναρκωτικά ο άνθρωπος στην αρχή; για να αισθανθεί πιο όμορφα. Μα έχει χίλιες δύο πηγές χαράς, διασκέδασης κλπ. γύρω του, κινηματογράφος, θέατρο, TV, καφετερία, γήπεδα, αθλοπαιδιές, μουσική, αυτοκίνητο, μοτοσικλέτα, φιλενάδα, σχολείο και χίλια δύο άλλα όμορφα πράγματα. Και νιώθει απαίσια; ε, τότε εκείνοι οι ερημίτες, μόνος του ο καθένας πάνω σε ένα αμμόλοφο, γύρω του μόνο άμμος, ουρανός και καυστικός ήλιος, αυτός ο ερημίτης δεν παραπονήθηκε ποτέ για πλήξη. Το κέντρο ψυχαγωγίας του είναι όλο κι' όλο

μια καλύβα από ξερά φοινικόφυλλα που πήρε από την οάση, (μη νομίσεις όμως ότι τα κελιά τους τα έστηναν στις οάσεις, επίτηδες έπρεπε νάναι μακριά σχετικά απ' αυτές). Μια καλύβα που μέσα είχε μόνο μια κουβέρτα, ένα δοχείο για νερό κι ένα κομμάτι ψωμί. Η μόνη πολυτέλεια ήταν τα βιβλία τους, κι' αυτά 2-3, βασικά μόνο την Αγία Γραφή είχαν. ΤΙΠΟΤΑ ΑΛΛΟ!!! Εμείς γύρω μας έχουμε ατέλειωτες πηγές ψυχαγωγίας που δεν ξέρουμε ποιά να διαλέξουμε. Τί γιγάντια διαφορά! Σκέψου αυτά και θα δεις ότι δεν χρειάζεσαι και "χημικό φτιάξιμο", είτε με ναρκωτικά, είτε με τσιγάρο νικοτίνης. Έστω ότι την πάτησες και εθίστηκες στην ηρωίνη και λες ότι δεν μπορείς να τη νικήσεις γιατί έχεις μεγάλο σύνδρομο στέρησης. Με άλλα λόγια δεν αντέχεις τον πόνο που προκαλεί η στέρηση. Πόνο; τί ξέρεις από αληθινό πόνο; Ο ασκητής από το πρωί ως το βράδυ κυνηγά με πάθος τον πόνο να το βρει και να κάνουν όμορφη παρέα μαζί. Γιατί χαίρεται όταν πονά ο ασκητής, και ξέρει καλά το γιατί, γιατί το ψυχικό όφελος είναι τεράστιο. Κυνηγά την πείνα, κυνηγά τη δίψα (γιατί και στο νερό έκαναν άσκηση), κυνηγά το λιοπύρι, το καμίνι του ήλιου της ερήμου, την παγωνιά της νύχτας της ερήμου (η θερμοκρασία πέφτει κάτω απ' το μηδέν, κάθε βράδυ στην έρημο κι' αυτός είναι με ένα σεντόνι επίτηδες). Φοβάσαι ν' αντιμετωπίσεις τον πόνο 20 ημερών (τόσο κρατά το σωματικό σύνδρομο), όταν αυτοί περνούν 50 χρόνια πεινασμένοι, μόνοι τους, χωρίς καμιά συγγενική επίσκεψη, χωρίς κανένα φίλο, χωρίς καμιά ψυχαγωγία, βλέποντας ένα άνθρωπο το μήνα, (τον τροφοδότη καμηλιέρη), οι διακοπές του καλοκαιριού γι' αυτούς είναι το ψήσιμο στους 55°C κάτω από ένα "ήλιο φονιά". Ποιά είναι τα σωματικά σου συμπτώματα στέρησης

για 20 μέρες, όσο κρατά η θεραπεία; τα ίδια και χειρότερα περνούν όλο το καλοκαίρι στην έρημο και το διάλεξαν οι ίδιοι και περνούν 60 τέτοια καλοκαίρια και δεν διαμαρτύρονται και δε βγάζουν λέξη με παράπονο και ούτε που τα έδιναν σημασία όλα αυτά τα οδυνηρά, μόνο για ένα αγωνιούσαν: ένα και μοναδικό: τη σωτηρία της ψυχής τους. Μόνο σ' αυτό μοιάζετε λίγο: ο ναρκομανής ζητά την σωτηρία και ελευθερία απ' τα ναρκωτικά, ο ερημίτης τη σωτηρία της ψυχής. Δείξε λοιπόν και συ λίγη υπομονή, λίγη γενναιότητα, λίγη αντοχή στο σωματικό και ψυχικό πόνο. Εσύ αυτό θα το κάνεις για 20 μέρες και τέλος. Αυτοί θα το κάνουν για 60 ή 70 χρόνια!!! Σκέψου το καλά αυτό και θα νιώσεις ντροπή που δεν νικάς τις εξαρτήσεις σου, επειδή τρέμεις τον πόνο του συνδρόμου! Όλα τα παραπάνω ας τα σκεφθεί και ο καπνιστής, σ' αυτόν 4 ημέρες κρατά το σωματικό σύνδρομο στέρησης.

Είσαι αλκοολικός επειδή σ' εγκατέλειψε η φίλη ή η σύζυγος; Σου είπα και πριν, αυτοί ζουν ολομόναχοι για 60 χρόνια παρέα με τους κόκκους της άμμου, τις αμμοθύελλες και τον ζεματιστό ήλιο. Κι' όμως το αλκοόλ, απαγορεύεται τελείως γι' αυτούς, που να το βρουν άλλωστε!

Είσαι μανιακός χαρτοπαίκτης και αν δεν παίξεις "τρελαίνεσαι;" Σκέψου τη δική σου "τρέλα" μπροστά στη δική τους και θα νιώσεις ντροπή! Πλησιάζει η νύχτα και τρέμεις ολόκληρος από το στερητικό σύνδρομο της τράπουλας (όπως ακριβώς το περιγράφει ο Ντοστογιέφσκι στο "χαρτοπαίκτη"), σκέψου ότι ο ερημίτης, μόλις νύχτωνε, δεν τον περίμενε κανένας, μόνο η παγωνιά που έπεφτε, ο ίδιος πεινασμένος πήγαινε για ολονύκτια αγρυπνία

προσευχής, ενώ τα αγρίμια (συνήθως τσακάλια της ερήμου) ούρλιαζαν έξω από το κελί. Κι' όμως ήταν 20 φορές πιο ευτυχισμένος από σένα! Χωρίς να έχει τίποτα. Μόνο τον Θεό. Εσύ καπνιστή που κάθε 30' βάζεις ένα τσιγάρο στο στόμα, τί επικαλείσαι; την ανία, την πλήξη και ρουτίνα; Ότι δεν έχει έντονες συγκινήσεις η ζωή κάθε 30'; Σκέψου μόνο, ότι εσύ για να βγάλεις τη ζωή θέλεις τσιγάρο κάθε 30' για να σε βοηθήσει, εκείνος ο αναχωρητής στους αμμόλοφους τί είχε κάθε 30' για ν' αντέξει τη ζωή; Τί έντονη συγκίνηση; Ή έστω τί ελάχιστη συγκίνηση; Την ομορφιά της άμμου; Ή τον ήλιο που αν τον κοίταζε τυφλώνονταν; Ή την "αρχιτεκτονική" της καλύβας του; Δεν είχε απολύτως τίποτα για να περάσει η ζωή του. Μόνο το Θεό, που όμως ούτε αυτόν έβλεπε. Αν εσύ παίρνεις κάθε 30' νικοτίνη, αυτός έπρεπε κάθε 15' να παίρνει κάτι πιο ισχυρό για να τα βγάζει πέρα στην ερημιά. Κι' όμως! Ούτε μια στάλα κρασάκι δεν διέθετε (αν και μπορούσε να το έχει). Νιώθεις όπως λες αμηχανία, δεν έχεις τί να κάνεις τα χέρια σου κλπ. κλπ. Εκείνος τί από αυτά που ζητάς είχε; Και δεν είχε τίποτα από τα χιλιάδες που έχεις εσύ. Άραγε σου λένε τίποτα αυτοί οι παραλληλισμοί; Σου λένε τίποτα αυτά τα παραδείγματα από την έρημο; Αν ναι, καλώς, αν όχι, σημαίνει ότι δεν τοποθετείται για 6 μόνο ώρες στη θέση του ερημίτη, να δεις και να νιώσεις μόνος σου τη "σκληρότητα της ζωής" του ασκητή, που μόνος του επέλεξε. Νιώθει άγχος ο σύγχρονος άνθρωπος λόγω της πολυσύνθετης και πολυπλοκότατης ζωής του; Νιώθει stress διότι δεν προλαβαίνει μέχρι το βράδυ να τελειώσει τις δουλειές και εκκρεμότητές του; Ας απλοποιήσει τη ζωή του, ας βγάλει άχρηστες δραστηριότητες και ας θυμάται ότι ο ερημίτης απλοποι-

ησε τόσο τη ζωή του, ώστε ούτε μία εκκρεμότητα να μην έχει. Ας μη φθάσει στο επίπεδο υπεραπλοποιήσεων της ζωής του ερημίτη, αλλά ας βρει το μέτρο. Έχεις φοβίες αόριστες; Σκέψου να ζεις μόνος τελείως στην έρημο και ο πιο κοντινός ασκητής να είναι 70 χιλιόμετρα από σένα. Κι' όμως δεν φοβόντουσαν τίποτα, ούτε τις δηλητηριώδεις αράχνες, δηλητηριώδεις σκορπιούς (από σκορπιούς είναι γεμάτη η έρημος), ούτε τα δηλητηριώδη φίδια (τις ασπίδες όπως τις ονόμαζαν). Ο πιο κοντινός γιατρός; μόνο 400 χιλιόμετρα από την καλύβα! Φόβος για το αύριο; Αν ασθενήσεις, αν έρθει ανεργία, αν, αν...; Αυτοί ενώ θα έπρεπε να είχαν 1000 φορές περισσότερο άγχος, δεν ένιωθαν ποτέ κάτι τέτοιο. "Ο Θεός μας φροντίζει" έλεγαν. Αν αρρώσταινε ο καμηλιέρης που έρχονταν κάθε μήνα, τί θα έτρωγαν; Πέρα βρέχει! Ο Θεός μας φροντίζει έλεγαν και τελείωναν όλα εκεί. Αλλόκοτοι άνθρωποι, εξωγήινοι θα μου πείτε. Συμφωνώ, αλλά άγιοι αλλόκοτοι!!! Αλλά ελεύθεροι απ' όλα τα πάθη, τις εξαρτήσεις και προβλήματα που βασανίζουν εμάς τους "μη αλλόκοτους". Αλλόκοτοι για μας, λογικοί για το Θεό. Το δεύτερο μετράει. Εμείς είμαστε λογικοί για το Θεό που πέφτουμε με ευκολία σ' όποια παγίδα μας στήσουν;

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Προσπάθησα με συγκριτική μέθοδο να εξετάσω δύο κόσμους, δύο είδη ανθρώπων και πως αντιδρούσαν και έλυναν τα προβλήματα οι μεν (ασκητές), πώς αντιδρούμε και λύνουμε τα προβλήματα εμείς (οι κάτοικοι των πόλεων). Ο ένας είναι ο κό-

σμος των στερήσεων, των ασκήσεων της ερήμου, ο άλλος ο κόσμος της ηδονής (παντός είδους), των απολαύσεων των "φτιαξιμάτων" και της ψυχαγωγίας, ο κόσμος μας σήμερα δηλαδή! Ζούμε σ' ένα κόσμο - ναρκοπέδιο σ' ένα κόσμο - παγίδα και ζητήσαμε βοήθεια για διέξοδο από παγίδες - εξαρτήσεις κλπ. από τα παραδείγματα της ζωής των ερημιτών. Καταλήξαμε ότι πρέπει να βάλουμε στη ζωή μας ένα μέρος του ασκητισμού, να γίνουμε ασκητές ως ένα βαθμό βέβαια, ερημίτες και αναχωρητές για ν' απαλλαγούμε από τα ηλίθια βάσανά μας που μόνοι μας δημιουργούμε! Δεν χρειάζεται εμείς να κάνουμε τα ακραία κατορθώματά του, άλλωστε αν εφαρμόσουμε αυτά στην πόλη, μόνο ζημία θα πάθουμε, αλλά να βάλουμε ένα μόνο, ένα μικρό μέρος από τον τρόπο ζωής τους στον δικό μας, θα πάψει η ζωή μας όλη να είναι μια ηδονοθηρία (από εκεί ξεκινούν τα προβλήματα μας), θα δούμε ότι "απόλαυση;" δεν προκαλεί μόνο ο ευδαιμονισμός αλλά και η εγκράτεια. Αν η εγκράτεια ήταν μόνο πόνος, μάλλον ούτε οι ασκητές θα την άντεχαν. Την άντεξαν όμως γιατί ναι μεν στερεί απολαύσεις από τη σάρκα, γεμίζει όμως με άλλου είδους απολαύσεις (πνευματικές), την ψυχή μας. Βέβαια επειδή μάθαμε μόνο τις υλικές και καταναλωτικές απολαύσεις να θεωρούμε ηδονές, μας φαίνεται περίεργο ή παρηγοριά η έννοια "πνευματική απόλαυση". Πόσο έξω πέφτουμε! Η σωματική απόλαυση (παντός είδους) κρατά πάντα λίγο έως ελάχιστα και την πληρώνουμε πολλές φορές ακριβά, ενώ η πνευματική απόλαυση είναι συνεχής, όχι διακεκομμένη και έχει την ίδια ισχύ και μεγαλύτερη από την υλική απόλαυση. Πρέπει όμως να το ζήσουμε για να το πιστέψουμε. Αξίζει η δοκιμή!