

## ΑΣΚΕΙΣΤΕ ΤΗΝ ΕΥΣΕΒΕΙΑ

*Βασικά εδάφια:  
«**Ασκήσου στην  
ευσέβεια, διότι η  
σωματική άσκηση έχει  
μικρή ωφέλεια, η  
ευσέβεια όμως είναι  
ωφέλιμη για όλα, αφού  
έχει υπόσχεση για την  
παρούσα ζωή και για τη  
μελλοντική**».  
Α' Τιμόθεο 4:7,8*

*Επιλεγμένα εδάφια:  
Α' Τιμόθεο 4:7-16*

Στην πρώτη επιστολή του Παύλου προς τον Τιμόθεο, ο απόστολος τον αποκαλεί «γιο μου στην πίστη» (Α' Τιμόθεο 1:1,2) Υπάρχουν ενδείξεις ότι ο Τιμόθεος δεν είχε αυτοπεποίθηση όταν ο Παύλος τον κάλεσε για πρώτη φορά να εισέλθει στο υπουργείο. Ο απόστολος του υπενθύμισε στη συνέχεια την πίστη που έδειξαν η μητέρα και η

γιαγιά του και ότι δεν πρέπει να υποκύπτει στο «πνεύμα του φόβου». (Β' Τιμόθεο 1:5-7) Σε άλλη περίπτωση, ο Παύλος ζήτησε από τους Κορινθίους να μην εκφοβίζονται τον Τιμόθεο όταν τον επισκεπτόταν, δείχνοντας ότι είχε συνειδητοποιήσει την πιθανή ανασφάλειά του (Α' Κορινθίους 16:10) Στην επιλεγμένη περικοπή, ο απόστολος προτρέπει τον Τιμόθεο: «Μην αφήνεις κανέναν να σε περιφρονεί επειδή είσαι νέος» (Α' Τιμόθεο 4:12) Αν και έχει προσωπικό χαρακτήρα, η ενθάρρυνση του Παύλου προς τον Τιμόθεο μπορεί να εφαρμοστεί σε κάθε μέλος της εκκλησίας.

Στα βασικά εδάφια, ο Παύλος ενθαρρύνει τον Τιμόθεο να σκεφτεί την αντίθεση μεταξύ σωματικής άσκησης και ευσεβείας. Μια μετάφραση αναφέρει: «Η σωματική άσκηση έχει κάποια αξία, αλλά η ευσεβεία έχει αξία για όλα τα πράγματα, προσφέροντας ελπίδα τόσο για την

παρούσα ζωή όσο και για τη μελλοντική». Πολλές μελέτες έχουν δείξει τα ψυχολογικά οφέλη της άσκησης, όπως μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους, μείωση των επιπέδων στρες και αύξηση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης. Ο Παύλος δεν απορρίπτει τη σωματική άσκηση ως χάσιμο χρόνου, αλλά την επαινεί ως κάτι που έχει αξία. Αλλού ο απόστολος δηλώνει ότι το σώμα μας είναι ο ναός του Αγίου Πνεύματος που μας δόθηκε από τον Θεό και αγοράστηκε με το πολύτιμο αίμα του Χριστού. Επομένως, πρέπει να δοξάζουμε τον Θεό διατηρώντας τον εαυτό μας σε καλή φυσική κατάσταση για να τον υπηρετούμε. (Α' Κορινθίους 6:19,20)

Αφού αναγνώρισε την πρακτική αξία της σωματικής άσκησης, ο Παύλος τονίζει αμέσως την ανωτερότητα της άσκησης της «ευσέβειας». Υπενθυμίζει στον Τιμόθεο τις ποιμαντικές του υποχρεώσεις, όχι επειδή τις έχει ξεχάσει ή παραμελήσει, αλλά για να τον ενθαρρύνει να συνεχίσει με αυτόν τον τρόπο. Λέει στον Τιμόθεο να διδάξει την εκκλησία να απορρίπτει και να αποκηρύσσει όλες τις βέβηλες και μυθικές διδασκαλίες και να προτρέπει στην άσκηση της αληθινής ευσεβείας. Πρέπει να ενθαρρύνει τους αδελφούς να αναγνωρίσουν την πιστότητα του Θεού και να δουν την αποδοχή του θεϊκού μηνύματος. Ο Τιμόθεος πρέπει να υπενθυμίζει στους πιστούς το προνόμιο του να εργάζονται και να υποφέρουν προσβολές για χάρη του Χριστού. Πρέπει να τους διδάσκει να «εμπιστεύονται τον ζωντανό Θεό, που είναι ο Σωτήρας όλων των ανθρώπων». (Α' Τιμόθεο 4:7-10)

Ο Παύλος λέει στον νεαρό Τιμόθεο να «είναι παράδειγμα των πιστών» (Α Τιμόθεο 4:12). Τα λόγια, η συμπεριφορά, η αγάπη, το πνεύμα, η πίστη και η αγνότητά του πρέπει να είναι παράδειγμα, όχι μόνο στις δημόσιες ομιλίες του, αλλά και στις καθημερινές του υποθέσεις. Ένα τέτοιο παράδειγμα πρέπει να ξεκινά

εσωτερικά, από την καρδιά και το μυαλό του. Τότε, οι εσωτερικές αρετές του χριστιανικού του χαρακτήρα πρέπει να εκδηλώνονται εξωτερικά στην ομιλία, τη συμπεριφορά και τις πράξεις του. Ο Παύλος ολοκληρώνει την προτροπή του προς τον Τιμόθεο, λέγοντας: «Μέχρι να έρθω, αφιέρωσε τον εαυτό σου στην ανάγνωση, ... στη διδασκαλία. Μην παραμελείς το χάρισμα που είναι μέσα σου, ... Μελέτησε αυτά τα πράγματα, αφιέρωσε τον εαυτό σου εξ ολοκλήρου σε αυτά». (Α' Τιμόθεο 4:13-15)

Η κλήση και η πιστότητα κάθε χριστιανού βασίζονται στις αρχές της «δικαιοσύνης και της αληθινής αγιότητας» (Εφεσίους 4:24). Οι πιστοί καλούνται να αντανakλούν τον χαρακτήρα του Θεού: «Όπως αυτός που σας κάλεσε είναι άγιος, έτσι και εσείς να είστε άγιοι σε κάθε τρόπο ζωής». (Α' Πέτρου 1:15) ■



Image©Gregory Johnston-stock.adobe.com