

Η ΑΛΗΘΙΝΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

Η αληθινή νηστεία στην Ορθοδοξία δεν είναι μόνο σωματική, αλλά και πνευματική. Αυτό σημαίνει ότι η προσπάθεια αποφυγής κάποιων τροφών θα πρέπει να οδηγεί και σε προσπάθεια βελτίωσης του εαυτού μας και ως προς τα ελαττώματά μας, αλλά και ως προς την τήρηση του θελήματος του Θεού (για τον εαυτό μας, τον συνάνθρωπο και την φύση). Νηστεύουμε δηλαδή, την τροφή κατά τις σωματικές μας* δυνάμεις και ρίχνουμε μεγαλύτερο βάρος στην πνευματική νηστεία. Πάνω σε αυτό ο Μέγας Βασίλειος λέει : «Μην περιορίζεις την αρετή της νηστείας μόνο στην δίαιτα. Αληθινή νηστεία δεν είναι μόνο η αποχή από ορισμένα φαγητά αλλά και η αποξένωση από τα πάθη και τις αμαρτίες: **Να μην αδικήσεις κανέναν. Να συγχωρήσεις τον πλησίον σου για την λύπη που σου προξένησε, για το κακό που σου έκανε, για τα λεφτά που σου χρωστάει. Διαφορετικά, μολονότι δεν τρως κρέας τρως τον ίδιο τον αδελφό σου. Μολονότι συγκρατείσαι στο κρασί ,δεν συγκρατείσαι στις κακολογίες. Μολονότι νηστεύεις ως το βράδυ, ξοδεύεις την ημέρα σου στα δικαστήρια».**

Την νηστεία την δίδαξε ο ίδιος ο Χριστός ο οποίος νήστεψε 40 ημέρες πριν να ξεκινήσει τον δημόσιο βίο του, με σκοπό να διδάξει στον άνθρωπο τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να ξεπεράσει τον εγωισμό του και να αποκτήσει ταπείνωση για να κερδίσει τον παράδεισο.

Η νηστεία είναι προσωπική υπόθεση που αφορά την σχέση μας με τον Θεό και δεν αφορά κανέναν άλλο. Γι' αυτό και ο Χριστός μιλάει για την νηστεία στην «Επί του όρους ομιλία» με τα εξής λόγια: «όταν νηστεύετε, μη γίνεσθε σαν τους υποκριτές σκυθρωποί και περίλυποι. Διότι αλλοιώνουν τα πρόσωπά τους και προσλαμβάνουν όψη και έκφραση καταβεβλημένου από τις

στερήσεις ανθρώπου, για να φανούν στους ανθρώπους ότι νηστεύουν. Αληθινά σας λέγω, ότι έλαβαν εξολοκλήρου από τους επαίνους των ανθρώπων την αμοιβή τους. Συ όμως, όταν νηστεύεις, άλειψε την κεφαλή σου και πλύνε το πρόσωπο σου ώστε να φαίνεσαι χαρούμενος. **Και να μην φανεί στους ανθρώπους ότι νηστεύεις.** Αλλά να φανεί η νηστεία σου μόνο στον Πατέρα σου, που είναι μεν αόρατος, αλλά βρίσκεται παρών και στα πιο κρυφά μέρη. **Και ο Πατήρ σου, που βλέπει στα κρυφά, θα σου αποδώσει την αμοιβή σου στα φανερά».** (Κατά Ματθαίον στ' 16-18)

Η νηστεία δεν μπορεί να γίνει αφορμή κατάκρισης του αδελφού μας. Ο Απόστολος Παύλος λέει σχετικά: « Συ που δεν τρώγεις από όλα τα φαγητά, γιατί κατακρίνεις τον αδελφό σου; Ή και συ, που έχεις τελειότερα περί φαγητού γνώση, γιατί περιφρονείς και εξουθενώνεις τον αδελφό σου; **Κανείς δεν έχει δικαίωμα να κατακρίνει ή να περιφρονεί.** Διότι όλοι θα παρασταθούμε στο βήμα του Χριστού ο οποίος μόνος έχει δικαίωμα να μας κρίνει... Ο κάθε ένας από εμάς για τον εαυτό του θα δώσει λόγο στον Θεό και για αυτό, τον εαυτό του και όχι άλλον πρέπει να προσέχει». (Προς Ρωμαίους ιδ' 10,12). Ούτε όποιος νηστεύει έχει δικαίωμα να ασχολείται με αυτόν που δεν νηστεύει αλλά ούτε και αυτός που δεν νηστεύει να ασχολείται με αυτόν που νηστεύει! Είναι γνωστό άλλωστε ότι τα κριτήρια του Θεού είναι διαφορετικά από αυτά των ανθρώπων. Είναι πολύ πιθανόν να δούμε στον παράδεισο αυτούς που είχαμε κρίνει για κόλαση και στην κόλαση αυτούς (ίσως και εμάς) που θεωρούσαμε ότι έχουν κερδίσει το εισιτήριο για τον παράδεισο.

ΟΙ ΔΥΟ ΧΡΥΣΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΤΗΣ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗΣ:

1. «Τι νόημα έχει αν νηστεύουμε το κρέας και με τις σκέψεις και τα λόγια μας γινόμαστε ανθρωποφάγοι;»

2. «Παραπάνω από ένα νηστήσιμο πιάτο στο τραπέζι μας, μας απομακρύνει από τον παράδεισο και είναι πολύ πιθανόν κάποια στιγμή να μας οδηγήσει στο... Ε.Κ.Α.Β !

*** «Ασθενής και ωδιπόρος» (γυναίκα έγκυος ή λεχώνα)**
αμαρτίαν ουκ έχει. Στις παραπάνω περιπτώσεις το είδος και το εύρος της νηστείας προϋποθέτουν την συμφωνία γιατρού και πνευματικού.