

## Περί νηστείας. Νηστεία και δίαιτες. Π. Επιφανίου Θεοδωρόπουλου

[/ Ορθόδοξη πίστη](#)



Ο Γέροντας είχε να απαντήσει συχνά σε προκλήσεις σχετικά με τη νηστεία. Κάποτε τον ρώτησαν: - Ποιος νηστεύει καλύτερα, πάτερ, σε περίοδο νηστείας, αυτός που τρώει δυο πιάτα ανάλαδη φασουλάδα, χαλβά κ.λπ., ή αυτός που τρώει ένα αυγό σφικτό; Χωρίς περιστροφές ο Γέροντας απάντησε: -Ο πρώτος! Ο δεύτερος κάνει απλώς δίαιτα. Και το αιτιολογούσε: -Η νηστεία έχει δύο στόχους: την άσκηση εγκρατείας στο σώμα δια του περιορισμού των πλούσιων σε θρεπτικές ουσίες τροφών, και τη συμμόρφωση στις εντολές της Εκκλησίας, που αποτελεί άσκηση για την ψυχή. Αυτός ο οποίος τρώει ένα αυγό σε περίοδο νηστείας, χωρίς να υπάρχουν λόγοι υγείας, οπωσδήποτε αθετεί την εντολή της Εκκλησίας. Σαν αυτούς που επιδιώκοντας να έχουν για λόγους καλής διατροφής ένα ποικίλο διαιτολόγιο τρώνε Τρίτη και Πέμπτη όσπρια και λαχανικά, ενώ Τετάρτη και Παρασκευή αρτύσιμα. Η περιφρόνηση αυτή προς την Εκκλησία είναι προκλητική, δεδομένου ότι η συμμόρφωση προς τα καθιερωθέντα από αυτήν είναι και ανέξοδη και εύκολη. Να τρώνε δηλαδή Τρίτη και Πέμπτη αρτύσιμα και Τετάρτη και Παρασκευή τα νησίσιμα. Έτσι και το αποτέλεσμα από απόψεως διατροφής θα ήταν το ίδιο και δεν θα γινόταν καταπάτηση της νηστείας. Είναι προφανές ότι υπάρχει παχυλή άγνοια και αδιαφορία για ό,τι έχει θεσπίσει η Εκκλησία, αν δεν υπάρχει το ακόμη χειρότερο, εωσφορική οίηση. Εννοείται ότι ο Γέροντας δεν ευνοούσε την πολυφαγία σε νηστήσιμες τροφές ή τα πολυτελή και εξεζητημένα εδέσματα κατά

της περιόδους της νηστείας, έστω κι αν αυτά κατατάσσονται στις νηστίσιμες τροφές. Πάντοτε συνιστούσε λιτότητα, ανεξαρτήτως αν υπήρχε νηστεία ή όχι, και σε μοναχούς και σε λαικούς. Προέβαλλε μάλιστα συχνά προς έλεγχο τον βασανιστικό αυτοπεριορισμό περί το φαγητό, στον οποίο υποβάλλονται τακτικά κοσμικοί άνθρωποι για να διατηρούν τη σιλουέττα τους, και βέβαια όχι από λόγους υγείας αλλά επιδείξεως.

## **Νηστεία και ονομαστικές εορτές**

Είχε τεθεί συχνά το θέμα αν επιτρέπεται να προσφέρεται αρτύσιμο φαγητό σε περιπτώσεις ονομαστικών εορτών, εξαιρετικών γεγονότων, συναντήσεως φίλων κ.λπ. κατά τη διάρκεια των νηστειών. Ο Γέροντας έλεγε ότι η περιποίηση ανθρώπων είναι μεγάλη αρετή, η εξάσκηση της οποίας δεν μπορεί να αναστέλλεται κατά τις νηστίσιμες περιόδους. Στο τραπέζι όμως θα παρατίθενται απαραίτητως νηστίσιμα φαγητά. Μέσα σε κάποια όρια μπορεί να είναι πιο περιποιημένα ή πιο νόστιμα αν θέλουμε να τιμήσουμε κάποιους, απαραίτητως όμως νηστίσιμα.

## **Νηστεία και φιλοξενία**

Επικρατεί σε πολλούς η άποψη ότι για λόγους φιλοξενίας επιτρέπεται η κατάλυση της νηστείας. Ως παράδειγμα από την ιστορία της Εκκλησίας προβάλλεται η τακτική των Πατέρων της ερήμου που σταματούσαν τη νηστεία τους προκειμένου να φιλοξενήσουν κάποιον ή να φιλοξενηθούν από κάποιον αδελφό, όταν πήγαιναν ταξίδι. Ο Γέροντας ξεκαθάριζε τα πράγματα: - Πουθενά στο Γεροντικό, έλεγε, δεν επαινείται κάποιος ασκητής και δεν προβάλλεται ως παράδειγμα επειδή κατέλυσε τη νηστεία για λόγους φιλοξενίας. Αυτό που αναφέρεται είναι ότι οι άγιοι εκείνοι ερημίτες και ασκητές κατέλυαν την προσωπική τους ασκητική νηστεία, που ήταν πολύ αυστηρότερη απ' ό,τι όριζε η Εκκλησία. Έτρωγαν π.χ. λίγα άβραστα, μουσκεμένα όσπρια ή ωμά χόρτα ή λίγο μουσκεμένο παξιμάδι κι αυτό όχι κάθε μέρα, αλλά κάθε δυό-τρεις μέρες ή και ακόμη αραιότερα. Αν τύχαινε, λοιπόν, να φιλοξενήσουν κάποιον, τότε έβραζαν τα όσπρια ή τα χόρτα και αν ήταν μέρα με κατάλυση οινελαίου έριχναν λίγο λάδι ή έπιναν και λίγο κρασί. Μπορεί ακόμη να πρόσθεταν λίγο κόπο παραπάνω για να περιποιηθούν αυτό το λιτό φαγητό και να τιμήσουν έτσι τον φιλοξενούμενό τους. Με ταπείνωση δε εδέχοντο και οι ίδιοι παρόμοια φιλοξενία τις ελάχιστες φορές κατά τις οποίες έβγαιναν από το ασκητήριό τους. Μόλις οι λόγοι της φιλοξενίας εξέλειπαν, αυτοί επανέρχονταν στην αυστηρή νηστεία τους ή και σε ακόμη αυστηρότερη για να ανακτήσουν το χαμένο έδαφος, μήπως δηλ. τους ξεγελάσει ο εαυτός τους και βρουν τη φιλοξενία ως πρόσχημα για να χαλαρώσουν τη νηστεία τους. Όταν κάποιος ερημίτης, συνέχιζε ο γέροντας, οδοιπορώντας επισκεπτόταν άλλους ασκητές στην έρημο,

αυτοί τον κέρναγαν λίγο κρασί (είτε επειδή υπήρχε κατάλυση οίνου είτε διότι εφάρμοζαν οικονομία για τον κόπο της οδοιπορίας). Αυτός το έπινε ευχαριστώντας ευγενικά, αλλά όταν επέστρεψε στο κελλί του, έμενε τόσες μέρες χωρίς νερό όσα ποτήρια κρασί είχε δεχθεί κατά το ταξίδι του. Ο υποτακτικός του, που τον λυπόταν, όταν ταξίδευαν μαζί, παρακαλούσε κρυφά τους φιλοξενούντες να μην του προσφέρουν κρασί.

Αποσπάσματα από το βιβλίο «ΥΠΟΘΗΚΕΣ ΖΩΗΣ από τη διδασκαλία του πατρός Επιφανίου» - Έκδοσις Ιερού Ησυχαστηρίου Κεχαριτωμένης Θεοτόκου Τροιζήνας (σελ. 127-130)

Πηγή: [Αναβάσεις](#)