

5 Μαρτίου 2014

# Η αληθινή νηστεία

/ [Πεμπτουσία](#)

Image not found or type unknown



Η Ορθόδοξος Εκκλησία, κατά την Τετάρτη της Α' Εβδομάδος των Νηστειών ψάλλει: «*Νηστεύοντες ἀδελφοὶ σωματικῶς, νηστεύσωμεν καὶ πνευματικῶς, λύσωμεν πάντα σύνδεσμον ἀδικίας, διαρρήξωμεν στραγγαλιάς, βιαίων συναλλαγμάτων· πᾶσαν συγγραφὴν ἄδικον διασπάσωμεν, δώσωμεν πεινῶσιν ἄρτον, καὶ πτωχοὺς ἀστέγους εἰσαγάγωμεν εἰς οἴκους, ἵνα λάβωμεν παρὰ Χριστοῦ τοῦ Θεοῦ, τὸ μέγα ἔλεος*».



φωτο: Ν. Χαρίσης

Με αυτό το ιδιόμελο, η Εκκλησία, επιδιώκει να μεταδώσει το μήνυμα και το περιεχόμενο της αληθινής νηστείας καθώς και του τρόπου εφαρμογής της. Ο ορισμός της αληθινής νηστείας δεν αποτελεί προϊόν σκέψης κάποιου εκκλησιαστικού νομοθέτη ή διδασκάλου, αλλά αποκάλυψη από τον ίδιο τον Ιησού Χριστό, ο Οποῖος κατά την πρώτη του ἔλευση και την επίγειο δράση του εφάρμοσε τη νηστεία ακόμα και στον ίδιο του τον εαυτό. Έτσι Τον βλέπουμε μετά τη

Βάπτισή του (Ματθ. 3,13-17) να πορεύεται στην έρημο όπου νήστευσε για σαράντα ημέρες και σαράντα νύκτες (Ματθ. 4,1-2).

Στη διήγηση του κατά Ματθαίον Ευαγγελίου ο Ιησούς Χριστός αποκαλύπτει τον ορισμό της αληθινής νηστείας καθώς και τον τρόπο, με τον οποίο πρέπει να συμπεριφέρεται ο χριστιανός κατά την διάρκειά της. Ο Ιησούς Χριστός δεν κατήργησε τη νηστεία, αντίθετα την τήρησε και ο ίδιος, παραλαμβάνοντάς την ως παρακαταθήκη από τους προπάτορες του Ισραήλ και το Μωσαϊκό νόμο και παράλληλα υπέδειξε τον τρόπο με τον οποίο αυτή πρέπει να εφαρμόζεται και φυσικά ο τρόπος αυτός δεν στέκεται μόνος του αλλά συνοδεύεται από την προσευχή.

Έτσι λοιπόν παραγγέλλει προς τους ανθρώπους: *«Όταν νηστεύητε, μὴ γίνεσθε ὡσπερ οἱ ὑποκριταὶ σκυθρωποὶ· ἀφανίζουσι γὰρ τὰ πρόσωπα αὐτῶν ὅπως φανῶσι τοῖς ἀνθρώποις νηστεύοντες· σὺ δὲ νηστεύων ἄλειψαί σου τὴν κεφαλὴν καὶ τὸ πρόσωπόν σου νίψαι, ὅπως μὴ φανῆς τοῖς ἀνθρώποις νηστεύων, ἀλλὰ τῷ πατρὶ σου τῷ ἐν τῷ κρυπτῷ, καὶ ὁ πατήρ σου ὁ βλέπων ἐν τῷ κρυπτῷ ἀποδώσει σοι ἐν τῷ φανερῷ»* (Ματθ. 6,16-18).

Ο Μέγας Βασίλειος στο παραπάνω αγιογραφικό χωρίο επισημάνει πως ο άνθρωπος πρέπει να είναι χαρούμενος όταν νηστεύει διότι η νηστεία αποτελεί φάρμακο που καταπολεμά την αμαρτία και προορίζεται για αναζωογονεί την ψυχική υγεία. Προτρέπει μάλιστα τους ανθρώπους να υποδεχτούν τη νηστεία ως εξής: οι πένητες ως ομοτράπεζο, οι πλούσιοι ως ιατρό για τη βλάβη που τους προκαλεί ο κορεσμός, οι άρρωστοι ως μητέρα της υγείας, διότι η αληθής νηστεία αποτελεί την αλλοίωση του κακού, της γλώσσας την εγκράτεια, το χωρισμό των επιθυμιών, της καταλαλιάς, του ψεύδους, της επιορκίας.

Ο Άγιος Γρηγόριος Νύσσης ερμηνεύοντας το θεσμό της νηστείας αναφέρει πως η νηστεία αποτελεί το θεμέλιο λίθο της αρετής και νομοθετήθηκε για την καθαρότητα της ψυχής του ανθρώπου. Η αποχή του ανθρώπου όχι μόνο από ορισμένα είδη τροφών αλλά και από ποσότητες τροφής συμβάλλει στη χαλιναγωγήση των επιθυμιών και στην ενδυνάμωση του αγώνα κατά των παθών και της αμαρτίας. Όμως η νηστεία δεν περιορίζεται μόνο σε αποχή από τροφή, αλλά διευρύνεται σε γενικότερη πνευματική άσκηση, που πλαισιώνεται με την προσευχή, την καταπολέμηση των παθών, την καλλιέργεια της αρετής και την προσφορά ελεημοσύνης.

Ο Ευσέβιος Καισαρείας προτρέπει τον νηστεύοντα να είναι ελεήμων και όχι άρπαγας διότι εάν νηστεύει και δεν παρέχει ελεημοσύνη στον πεινώντα τότε η νηστεία που τηρεί δεν έχει κανένα όφελος.

Ο Ιερός Χρυσόστομος συμπληρώνοντας το Μέγα Βασίλειο αναφέρει πως η νηστεία αποδιώκει τον κορεσμό της ακρασία, ανακαινίζει την καρδιά του ανθρώπου, καταστέλλει τις φλεγμονές του θυμού, καθαρίζει τις αισθήσεις της ψυχής και του σώματος, θεραπεύει τα τραύματα της ψυχής, ανακαινίζει την ψυχή από την αμαρτία, εκπορθεί τα πάθη, γαληνεύει τους λογισμούς και εισάγει στη ζωή του ανθρώπου το φόβο για το Θεό.

Η Ορθόδοξος Εκκλησία έμεινε πιστή στην παράδοση της νηστείας αποβλέποντας φυσικά και στις υπόλοιπες αρετές που συνοδεύουν τη νηστεία ώστε να οδηγήσει τους πιστούς σε ένα ολοκληρωτικό άνοιγμα στη χάρη του Κυρίου Ιησού Χριστού ενώ περιμένουν την επάνοδό Του.