

# Νηστεία σημαίνει Εγκράτεια, Προσευχή, Αγαθοεργία

/ [Πεμπτουσία](#)



[Προηγούμενη δημοσίευση: <http://www.pemptousia.gr/?p=90701>]

Θα προσεχθεί ότι στην κοινή Ορθό-δοξη χρήση οι λέξεις «νηστεία» και «εγκρά-τεια» χρησιμοποιούνται εναλλακτικά. Πριν την Β' Βατικάνεια Σύνοδο η Ρωμαιο-καθολική Εκκλησία έκανε μια σαφή διά-κριση μεταξύ των δύο όρων: Η εγκράτεια αφορούσε το είδος του φαγητού που ετρώγετο άσχετα από την ποσότητα, ενώ νηστεία σήμαινε ένα περιορισμό στον αριθμό των γευμάτων ή στην ποσότητα του φαγητού που μπορούσε κάποιος να πάρει. Έτσι για μερικές μέρες απαιτούντο και τα δύο, και η εγκράτεια και η νηστεία. Εναλ-λακτικά η μια μπορούσε να παραγράφει, η άλλη όχι. Στην Ορθόδοξη Εκκλησία δεν γίνεται μια ξεκάθαρη διάκριση μεταξύ των δύο λέξεων. Κατά τη διάρκεια της Μ. Τεσ-σαρακοστής υπάρχει συχνά ένας περιορι-σμός σχετικά με τον αριθμό των γευμάτων που πρέπει κανείς να τρώει καθημερινά, αλλά όταν δίνεται άδεια για ένα γεύμα δεν υπάρχει περιορισμός σχε-τικά με την ποσότητα της τροφής που επι-τρέπεται κάποιος να φάει. Οι Πατέρες απλώς δηλώνουν σαν μια κατευθυντήρια αρχή ότι δεν θα έπρεπε ποτέ να τρώμε μέχρι κορεσμού αλλά να σηκωνόμαστε πάντα από το τραπέζι νοιώθοντας ότι θα μπορούσαμε να φάμε περισσότερο κι ότι είμαστε τώρα έτοιμοι για προσευχή.



Είναι σημαντικό να μην παραβλέ-πουμε τις σωματικές απαιτήσεις της νηστείας αλλά είναι ακόμα πιο σημαντικό να μην παραβλέπουμε την πνευματική της σημασία. Η νηστεία δεν είναι μόνο ζήτημα διαίτας. Είναι ηθικό όπως και σωματικό. Η πραγματική νηστεία πρέπει να μεταστραφεί στην καρδιά και στη θέληση. Πρέ-πει να επιστρέφει στο Θεό, πρέπει να γυρίσει σαν τον Άσωτο στο σπίτι του Πατέρα μας. Με τα λόγια του Αγίου Ιωάννη του Χρυσοστόμου «εγκράτεια σημαίνει όχι μόνο από τα φαγητά αλλά και από τις αμαρτίες». «Η νηστεία», επιμένει, «έπρεπε να τηρείται όχι μόνον από το στόμα αλλά και από τα μάτια, τα αυτιά, τα πόδια, τα χέρια και όλα τα μέλη του σώμα-τος»: το μάτι πρέπει να απέχει από αισχρά θεάματα, το αυτί από κακεντρεχή φλυαρία, τα χέρια από πράξεις αδικίας.

Είναι άσκοπο να νηστεύεις από φαγητό, δια-μαρτύρεται ο Μέγας Βασίλειος, και να εντρυφάς στην κατάκριση και στη συκοφαντία. Το ίδιο σημείο φαίνεται στο Τριώδιο ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της Μεγάλης Τεσσαρα-κοστής: «Νηστεύσωμεν ώσπερ εν τοις βρώμασιν εκ παντός πάθους...Νηστεύσωμεν νηστείαν δεκτήν, ευάρεστον, τω Κυρίω· αληθής νηστεία, η των κακών αλλοτρίωσις, εγκράτεια γλώσσης, θυμού αποχή, επιθυμιών χωρισμός, καταλαλιάς, ψεύδους, και επιορκίας·

η τούτων ένδεια, νηστεία εστίν, αληθής και ευπρόσδεκτος...Νηστείαν ουκ αποχήν βρωμάτων μόνον τελέσωμεν, αλλά παντός υλικού πάθους αλλοτρίωσιν».

Η βαθύτερη σημασία της νηστείας συνοψίζεται με τον καλύτερο τρόπο στην τριάδα: Προσευχή, νηστεία, αγαθοεργία. Χωρισμένη από την προσευχή και τη συμμετοχή των αγίων μυστηρίων, ασυντρόφευτη από πράξεις ελέους η νηστεία μας γίνεται φαρισαϊκή ή ακόμα δαιμονική. Δεν οδηγεί στη συντριβή και στη χαρά αλλά στην έπαρση, την εσωτερική ένταση και εριστικότητα. Ο δεσμός μεταξύ της προσευχής και της νηστείας καταδεικνύεται σωστά από τον π. Αλέξανδρο Ελχανίνωφ. Ένας αρνητής της νηστείας του λέει: «Η δουλειά μας ζημιώνει και γινόμαστε νευρι-κοί. .. Δεν έχω δει ποτέ υπηρέτες (στην προεπαναστατική Ρωσία) τόσο κακοδιάθετους όσο κατά τη διάρκεια των τελευταίων ημερών της Αγίας Εβδομάδας. Ολοφάνερα η νηστεία έχει μια πολύ κακή επίδραση πάνω στα νεύρα». Σ' αυτό ο π. Αλέξαν-δρος απαντά: «έχεις απόλυτο δίκαιο... αν δεν συνοδεύεται από την προσευχή και από μια πιο έντονη πνευματική ζωή οδηγεί βασικά σε μια αυξημένη κατάσταση νευρικότη-τας. Είναι φυσικό ότι οι υπηρέτες που νήστευαν αυστηρά και οι οποίοι εξαναγκάζον-ταν να εργαστούν σκληρά κατά τη διάρκεια της Μ. Τεσσαρακοστής ενώ δεν τους δινόταν άδεια να εκκλησιαστούν, ότι θα ήσαν θυμωμένοι και νευρικοί.»

Έτσι η νηστεία είναι χωρίς αξία ή ακόμη βλαβερή όταν δεν συνδυάζεται με την προσευχή. Στο Ευαγγέλιο ο διάβολος εκβάλλεται όχι μόνο με νηστεία, αλλά με «προ-σευχή και νηστεία» (Ματθ. ιζ' 21, Μαρκ. θ' 29)' και για τους πρώτους Χριστιανούς αναφέρεται όχι μονάχα ότι νήστεψαν, αλλά ότι «νήστεψαν και προσευχήθηκαν» (Πράξ. ιγ', 3, παράβαλε ιδ', 23). Και στις δύο, και στην Παλαιά και στην Καινή Δια-θήκη, αντικρίζεται η νηστεία όχι σαν ένας σκοπός αλλά σαν μια βοήθεια σε πιο έντονη και ζωντανή προσευχή, σαν προπαρασκευή για πιο αποφασιστική δραστη-ριότητα ή για άμεση συνάντηση με τον Θεό. Έτσι η σαρανταήμερη νηστεία του Κυρίου μας στην έρημο ήταν η άμεση προετοιμασία για τη δημόσια διακονία του (Ματθ. δ', 1—11). Όταν ο Μωυσής νήστεψε (Εξόδ. λδ', 28) στο Όρος Σινά και ο Ηλίας στο Όρος Χωρήβ (Γ' Βασιλ. ιθ', 8—12), η νηστεία και στις δύο περιπτώσεις συνδεόταν με μια θεοφάνεια. Η ίδια σύνδεση μεταξύ νηστείας και θέας του Θεού είναι φανερή στην περίπτωση του Απ. Πέτρου (Πράξ. ι', 9—10): «Ανέβηκε στο υπερώο γύρω στο μεσημέρι για να προσευχηθεί. Εκεί πείνασε και ήθελε να φάει. Ενώ ετοιμάζαν φαγητό, είδε σε έκσταση ένα όραμα» κι άκουσε τη φωνή του Θεού. Τέτοιος είναι πάντα ο σκοπός της ασκητικής νηστείας, για να μας καταστή-σει ικανούς, όπως το θέτει το Τριώδιο, να «προσέλθωμεν όρει το των ευχών».