

Ποιος νηστεύει; Αυτός που τρώει δύο πιάτα φασολάδα άλαδη ή αυτός που τρώει μόνο ένα αυγό;

/ [Γενικά](#)



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 νηστίσιμα. 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 νηστήσιμες 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....

Πηγή: orthopraxiaa.blogspot.gr