

Αληθινή νηστεία είναι το σπάσιμο των δεσμών της αδικίας!

/ [Πεμπτουσία](#)



[Προηγούμενη δημοσίευση: <http://bitly.com/1PKDtBk>]

Η αληθινή νηστεία

Ας δούμε σύντομα μερικά από τα χαρακτηριστικά της αληθινής νηστείας.

α. Η νηστεία δεν είναι σκοπός, αλλά μέσον για την κάθαρση από τα πάθη. Γι' αυτό και οι Πατέρες την παρομοιάζουν με ξίφος, με μάχαιρα που κόβει τα πάθη.

β. Με τη νηστεία η εκκλησία δεν δείχνει την περιφρόνησή της στις τροφές και στο ανθρώπινο σώμα, εφόσον όλ' αυτά είναι δώρα του Θεού, δημιουργήματα δικά Του. Αυτό που επιδιώκει είναι η απελευθέρωση από τα πάθη. Πολύ ωραία τονίζουν οι πατέρες της εκκλησίας: «Ημείς ουκ εδιδάχθημεν σωματοκτόνοι, αλλά παθοκτόνοι». Η γαστριμαργία εξάπτει το σαρκικό φρόνημα και διεγείρει τις ορμές. Η νηστεία μαραίνει τις σαρκικές επιθυμίες, καταστέλλει τις επαναστάσεις της σάρκας, θανατώνει τη φιληδονία.

γ. Ο Χριστός τονίζει το κρυφό της νηστείας. Η νηστεία δεν έχει νόημα αν γίνεται για επίδειξη. «Όταν νηστεύετε, να μην γίνεστε σκυθρωποί, όπως οι υποκριτές, που παραμορφώνουν την όψη τους για να δείξουν στους ανθρώπους πως νηστεύουν. Σας διαβεβαιώνω πως έτσι έχουν κιόλας λάβει την ανταμοιβή τους. Εσύ, αντίθετα, όταν νηστεύεις, περιποιήσου τα μαλλιά σου και νίψε το πρόσωπό σου, για να μη φανεί στους ανθρώπους η νηστεία σου, αλλά στον Πατέρα σου, που βλέπει τις κρυφές πράξεις, και ο Πατέρας σου, που βλέπει τις κρυφές πράξεις, θα σου το ανταποδώσει φανερά». (Ματθ. 6,16-18).



δ. Η νηστεία δεν νοείται μόνον ως αλλαγή φαγητού. Χρειάζεται να γίνει νηστεία και στην ποιότητα, αλλά και στην ποσότητα. Λένε οι άγιοι της εκκλησίας μας: «Ού το βραδυφαγήσαι τούτο μόνον νηστεία εστί, αλλά και το βραχυφαγήσαι και το μή ποικιλοφαγήσαι». Η τροφή πρέπει νάναι μετρημένη. Και προπάντων όχι πολυδάπανες νηστίσιμες ποικιλίες που είναι παρωδία και εμπαιγμός της νηστείας.

ε. Η σωματική νηστεία χρειάζεται να συνοδοιπορεί με την πνευματική νηστεία. Π.χ. δεν έχει νόημα να απέχουμε από κάποιες τροφές και από την άλλη να επιβουλεύομαστε το συνάνθρωπό μας. Λέει ένας άγιος άσκητής. «Καλύτερα να φας κρέας και να πιεις κρασί, παρά να φας τις σάρκες των αδελφών σου με τους ψιθύρους και την κατάκριση». Η νηστεία, ακόμη χάνει το νόημά της όταν χωριστεί από την αγάπη. Πολλοί άνθρωποι νηστεύουν με επιμέλεια, τηρούν κατά γράμμα το τυπικό της νηστείας, αλλά στην καρδιά τους φωλιάζει το μίσος για τον αδελφό τους, δεν του λένε ούτε μία «καλημέρα» και αυτό συνήθως για ασήμαντες αφορμές. Αυτή η νηστεία είναι άχρηστη.

στ. Υπάρχει και η κοινωνική διάσταση της νηστείας, κάτι που σήμερα λησμονούμε. Όπως τονίζουν οι άγιοι της εκκλησίας μας, η νηστεία θα πρέπει να συνδυάζεται με την ελεημοσύνη. Ο πιστός χρειάζεται να κόβει κάτι από τον έαυτό του και να το προσφέρει σε κάποιον που το έχει ανάγκη. Είναι, δηλαδή, μία κίνηση αγάπης. Σήμερα αυτή τη διάσταση την ξεχνούμε και η νηστεία καταντάει πολλές φορές, αλλαγή φαγητού. Και μάλιστα πολυέξοδου.

ζ. Η αληθινή νηστεία είναι έκφραση ειλικρινούς μετάνοιας. Χωρίς τη μετάνοια η νηστεία είναι ανάπηρη. Όχι μόνο δεν μας ωφελεί, αλλά μπορεί να μας παραπλανήσει και να μας δημιουργήσει την ψευδαίσθηση της πνευματικής αυτάρκειας. Μας το υπογραμμίζει τόσο καθαρά ο Θεός με το στόμα του προφήτη

Ησαΐα. Η γλώσσα που χρησιμοποιεί ο φλογερός προφήτης εξ ονόματος του Θεού είναι πολύ σκληρή αλλά και αφυπνιστική. (Ησ. 58,2-7): «Απαιτούν από μένα δίκαιη κρίση, θέλουν να με πλησιάσουν. Λένε όμως, “για ποιό λόγο να κάνουμε νηστεία, αφού εσύ δεν το βλέπεις; Και γιατί να ταλαιπωρούμαστε, αφού εσύ σ’ αυτό δε δίνεις προσοχή; ”». Κι ο Κύριος απαντάει: Εσείς τη μέρα που νηστεύετε παλεύετε για τα συμφέροντά σας, και βασανίζετε όλους αυτούς που σας δουλεύουν. Νηστεύετε και ταυτόχρονα μαλώνετε και φιλονικείτε, χτυπάτε ο ένας τον άλλο με γροθιές. Μ’ αυτό τον τρόπο που νηστεύετε, δεν πρόκειται να εισακουστεί η προσευχή σας. Η νηστεία όπως εγώ την θέλω, δεν είναι να κακουχείστε για μία μέρα, και το κεφάλι κάτω να το σκύβετε, καθώς το βούρλο, με ρούχα πένθιμα να κάθεστε στη στάχτη. Νηστεία το λέτε εσείς αυτό, μέρα αρεστή σ’ εμένα, τον Κύριο; Η νηστεία που θέλω εγώ είναι ετούτη: Να σπάτε των αδικημένων τα δεσμά, να λύσετε τα φορτία που τους βαραίνουν, τους καταπιεσμένους ν’ απελευθερώνετε και να συντρίβετε κάθε ζυγό. Νηστεία είναι με τον πεινασμένο το ψωμί σας να μοιράζεστε, τον άστεγο να φέρενετε στο σπίτι, αν κάποιον βλέπετε γυμνόν με ρούχα να τον ντύνετε και την βοήθεια στο συνάνθρωπό σας να μην την αρνιέστε».

Αυτό ακριβώς το πνεύμα εκφράζουν και τα τροπάρια που ακούμε τη Μεγάλη Τεσσαρακοστή.

«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, ούκ αποχήν βρωμάτων μόνον τελέσωμεν, αλλά παντός υλικού πάθους αλλοτρίωσιν, ίνα την καθ’ ημών τυρρανούσαν, σάρκα δουλώσαντες, άξιοι γενώμεθα της του Αμνού μεταλήψεως...».

«Νηστεύντες αδελφοί σωματικώς, νηστεύσωμεν και πνευματικώς, λύσωμεν πάντα σύνδεσμον αδικίας, διαρρήξωμεν στραγγαλιάς βίαιων συναλλαγμάτων, πάσαν συγγραφήν άδικον διασπάσωμεν, δώσωμεν πεινώσιν άρτον, και πτωχούς αστέγους εισαγάγωμεν εις οίκους, ίνα λάβωμεν παρά του Χριστού του Θεού, το μέγα έλεος».

[Συνεχίζεται]