# Η νηστεία (Άγιος Ιγνάτιος Μπριαντσανίνωφ)

**Categories :** ΘΕΟΛΟΓΙΑ

**Date :** 23 Νοεμβρίου, 2015

**Η κορυφή των αρετών είναι η προσευχή. Η βάση των αρετών είναι η νηστεία.**

Νηστεία είναι ο διαρκής μετριασμός της τροφής με σύνεση και διάκριση.
Υπερήφανε άνθρωπε! Φαντάζεσαι τόσα πολλά και τόσα υψηλά για τον νου σου, κι αυτός είναι απόλυτα και αδιάσπαστα εξαρτημένος από το στομάχι σου.

Ο νόμος της νηστείας φαινομενικά αφορά το σώμα, και ειδικότερα το στομάχι, στην πραγματικότητα όμως αφορά την ψυχή, και ειδικότερα τον νου.

Ο νους, αυτός ο βασιλιάς του εσωτερικού κόσμου του ανθρώπου, για να ασκήσει και να διατηρήσει τα κυριαρχικά δικαιώματά του, πρέπει πρώτα απ' όλα να υποταχθεί στον νόμο της νηστείας. Μόνο έτσι θα μπορέσει να υποτάξει τις επιθυμίες της καρδιάς και του σώματος. Και μόνο με τη συνεχή εγρήγορση, τη νήψη, θα μπορέσει να διδαχθεί τις ευαγγελικές εντολές και να τις εφαρμόσει. Το θεμέλιο, λοιπόν, των αρετών είναι η νηστεία.

**Στον πρωτόπλαστο άνθρωπο, μέσα στον παράδεισο, δόθηκε μία μόνο εντολή, η εντολή της νηστείας**. Και δόθηκε ασφαλώς επειδή αυτή ήταν αρκετή για τη διαφύλαξη της αθωότητας του ανθρώπου. Η εντολή δεν αφορούσε την ποσότητα αλλά την ποιότητα, το είδος της τροφής. Ας σωπάσουν, επομένως, όλοι όσοι δέχονται τη νηστεία ως προς την ποσότητα και την απορρίπτουν ως προς την ποιότητα. Εμβαθύνοντας εμπειρικά στη γνώση της νηστείας, θα αντιληφθούν τη σημασία της ποιότητας της τροφής.

**Τόσο βαρυσήμαντη ήταν η εντολή της νηστείας που δόθηκε από τον Θεό στον άνθρωπο μέσα στον παράδεισο, ώστε την ίδια ώρα του ανακοινώθηκε και η τιμωρία την οποία θα συνεπαγόταν η παράβασή της: ο αιώνιος θάνατος.**

Μέχρι σήμερα ο θάνατος της αμαρτίας επισκέπτεται τους παραβάτες της αγίας εντολής την νηστείας. **Όποιος δεν έχει μέτρο και διάκριση στη διατροφή του, δεν μπορεί να διαφυλάξει την αγνεία και τη σωφροσύνη, δεν μπορεί να δαμάσει την οργή, δεν μπορεί να νικήσει την οκνηρία, την αθυμία και τη λύπη, γίνεται δούλος της φιλοδοξίας και κατοικητήριο της υπερηφάνειας.** Την υπερηφάνεια τη γεννά μέσα στον άνθρωπο η σαρκική του κατάσταση, κι αυτήν

πάλι τη δημιουργεί η τρυφηλή ζωή, γενικά, και η πλούσια διατροφή, ειδικότερα.
Το Ευαγγέλιο ανανέωσε και υπογράμμισε την εντολή της νηστείας.

«Προσέξτε καλά τον εαυτό σας", είπε ο Κύριος. "Μην παραδοθείτε στην κραιπάλη και τη μέθη». Το αποτέλεσμα της κραιπάλης και της μέθης είναι η παχύτητα όχι μόνο του σώματος, αλλά και του νου και της καρδιάς. Με τον τρόπο αυτό, δηλαδή, ο άνθρωπος οδηγείται τόσο σωματικά όσο και ψυχικά σε κατάσταση σαρκικότητας.

Απεναντίας, η νηστεία οδηγεί τον χριστιανό σε κατάσταση πνευματικότητας. Όποιος καθαρίζεται με τη νηστεία, αποκτά ταπεινοφροσύνη, διάκριση, σεμνότητα, σιωπή, καλούς λογισμούς, αγαθά αισθήματα, ανάλαφρο σώμα, ικανότητα για πνευματική άσκηση, δεκτικότητα θείας χαριτώσεως.

Ο σαρκικός άνθρωπος είναι ολοκληρωτικά βυθισμένος στις αμαρτωλές απολαύσεις. Και ο νους και η καρδιά και το σώμα του είναι παραδομένα στην ηδυπάθεια. Δεν μπορεί όχι μόνο πνευματικές απολαύσεις να αισθανθεί και τη θεία χάρη να αποδεχθεί, μα ούτε και να μετανοήσει. Γενικά, είναι ανίκανος για κάθε πνευματική εργασία. Είναι καρφωμένος στη γη, βυθισμένος στα γήινα, ζωντανός ως προς το σώμα και νεκρός ως προς την ψυχή.

«Αλίμονο σ'εσάς που είστε χορτάτοι, γιατί θα πεινάσετε». Ο αποφθεγματικός αυτός λόγος του Κυρίου αφορά τους παραβάτες της αγίας εντολής της νηστείας.**Με τι θα τρέφεστε στην αιωνιότητα, όταν εδώ μάθατε να παραχορταίνετε από υλικές τροφές, που δεν υπάρχουν στον ουρανό;** Με τι θα τρέφεστε στην αιωνιότητα, όταν δεν γευθήκατε κανένα ουράνιο αγαθό; Πώς θα τραφείτε και θα ευφρανθείτε με τα ουράνια αγαθά, όταν γι'αυτά δεν νιώσατε παρά αδιαφορία ή και αποστροφή;

Ο «επιούσιος άρτος», το καθημερινό ψωμί, του χριστιανού είναι ο Χριστός. Ο αχόρταγος χορτασμός μ' αυτόν τον Άρτο - να η σωτήρια τροφή και τρυφή, στην οποία καλούνται όλοι οι χριστιανοί.

Αχόρταγα να χορταίνεις με τον λόγο του Θεού, αχόρταγα να χορταίνεις με την εφαρμογή των εντολών του Χριστού, αχόρταγα να χορταίνεις με τα εδέσματα του τραπεζιού, που ετοιμάστηκε μπροστά σου από τον Κύριο, και να μεθάς με το θεσπέσιο κρασί Του.

«Από που ν'αρχίσουμε», λέει ο όσιος **Μακάριος ο Μέγας**, "που ποτέ δεν ασχοληθήκαμε με την εξέταση των καρδιών μας; Ας σταθούμε έξω και ας χτυπάμε με την προσευχή και τη νηστεία, όπως μας παρακίνησε ο Κύριος: «Χτυπάτε την πόρτα και θα σας ανοιχθεί».

Την άσκηση αυτή της προσευχής και της νηστείας, που μας συστήνει ένας από τους μεγάλους διδασκάλους του μοναχισμού, την έκαναν και οι άγιοι απόστολοι. Έτσι αξιώνονταν να ακούνε τη φωνή του Αγίου Πνεύματος.

Στις **Πράξεις των Αποστόλων**, για παράδειγμα, διαβάζουμε: «Κάποτε, ενώ αυτοί βρίσκονταν σε λειτουργική σύναξη λατρεύοντας τον Κύριο και νηστεύοντας, είπε το Άγιο Πνεύμα: «Να μου ξεχωρίσετε τον Βαρνάβα και τον Σαύλο για το έργο, για το οποίο τους έχω καλέσει.» Τότε αυτοί, αφού και πάλι νήστεψαν και προσευχήθηκαν, έβαλαν τα χέρια πάνω σ'αυτούς και τους απέστειλαν». Ενώ οι απόστολοι, λοιπόν, ασκούνταν με νηστεία και προσευχή, ακούστηκε εντολή του Αγίου Πνεύματος για την κήρυξη του Χριστού στους εθνικούς.

Θαυμαστή η **συνένωση της νηστείας με την προσευχή**! **Η προσευχή είναι αδύναμη, αν δεν είναι θεμελιωμένη πάνω στη νηστεία, και η νηστεία είναι άκαρπη, αν πάνω της δεν είναι οικοδομημένη η προσευχή**.

**Η νηστεία αποξενώνει τον άνθρωπο από τα σαρκικά πάθη, ενώ η προσευχή παλεύει με τα ψυχικά πάθη** και, αφού τα νικήσει, διαποτίζει όλη την ύπαρξη του ανθρώπου, τον οποίο καθαρίζει από κάθε ρύπο κακίας. Και τότε ο Θεός έρχεται και κατοικεί στον καθαρό τούτο λογικό ναό.

Όποιος σπέρνει σε γη ακαλλιέργητη, χάνει τον σπόρο και, αντί για σιτάρι, θερίζει αγκάθια. Έτσι κι εμείς, αν σπέρνουμε στην ψυχή την προσευχή έχοντας παχιά σάρκα, τότε, αντί για καρπό καλό, θα θερίσουμε αμαρτία. Η προσευχή θα χάνεται ή θα μολύνεται μέσα σε μάταιες σκέψεις, ακάθαρτες φαντασιώσεις και ηδονικά αισθήματα. Η σάρκα μας προέρχεται από τη γη και, αν δεν την καλλιεργήσουμε όπως τη γη, ποτέ δεν θα φέρει καρπό καλό, τον καρπό της αλήθειας.

Αν πάλι καλλιεργεί κανείς τη γη με πολλή επιμέλεια αλλά την αφήνει άσπαρτη, τότε αυτή γεμίζει παράσιτα. Όμοια, **αν το σώμα αδυνατίσει με τη νηστεία αλλά η ψυχή δεν καλλιεργηθεί με την προσευχή, τη μελέτη και την ταπεινοφροσύνη, τότε η νηστεία γεννά πολλά παράσιτα, πάθη ψυχικά, όπως της υψηλοφροσύνης, της φιλοδοξίας, της καταφρόνιας**.

**Τι είναι το πάθος της πολυφαγίας και της μέθης;** Η απώλεια του μέτρου στη φυσική ανάγκη της βρώσεως και της πόσεως, η λήψη, δηλαδή, τροφών πολύ περισσότερων, τόσο σε ποσότητα όσο και σε ποικιλία, από τις απαραίτητες για τη συντήρηση της ζωής και των σωματικών δυνάμεων. Το πλεόνασμα αυτό ενεργεί αντίθετα στον φυσικό προορισμό της τροφής. Όχι μόνο δεν ωφελεί, αλλά και βλάπτει το σώμα, ελαττώνει τις σωματικές δυνάμεις και οδηγεί σε πρόωρο θάνατο.

**Η ανάγκη της τροφής ικανοποιείται με τα απλά γεύματα** , με την αποφυγή

του κορεσμού, δηλαδή με τη διακριτική εγκράτεια, και με την αποφυγή της απολαύσεως, της ηδονής του λάρυγγα. Πρώτα-πρώτα, λοιπόν, πρέπει να βγάλουμε από τη ζωή μας τον κορεσμό και την απόλαυση. Με τον τρόπο αυτό θα χειραγωγήσουμε την επιθυμία μας για τροφή ώσπου να γίνει φυσιολογική, οπότε θα ικανοποιείται και με λιτά γεύματα.

Η αχαλίνωτη **επιθυμία** ζητάει πάντα τον κορεσμό και την απόλαυση. Κι εμείς, για να την ικανοποιήσουμε, καταφεύγουμε στην βρώση και την πόση μεγάλης ποσότητας και ποικιλίας γευστικών τροφών και ποτών. Έτσι η επιθυμία ικανοποιείται, αλλά **μόνο πρόσκαιρα**. Σε λίγο γίνεται πιο σφοδρή, πιο απαιτητική. Και μεταβάλλεται σε αρρώστια, σε πάθος, που ακατάπαυστα ζητάει ικανοποίηση και που, όσο κι αν ικανοποιείται, παραμένει ανικανοποίητο.

Αν έχουμε την πρόθεση ν'αφιερώσουμε τον εαυτό μας στη διακονία του Θεού, ας θέσουμε τη **νηστεία ως θεμέλιο της ασκήσεώς μας**, και μάλιστα θεμέλιο σταθερό και ασάλευτο. Γιατί κανένα οικοδόμημα, όσο καλοχτισμένο, όσο γερό κι αν είναι αυτό καθεαυτό, δεν μπορεί να στηριχθεί σε θεμέλιο σαθρό. Ποτέ και με καμιά δικαιολογία, λοιπόν, ας μην επιτρέψουμε στον εαυτό μας την αθέτηση της νηστείας και της εγκράτειας με την πολυφαγία και, πολύ περισσότερο με τη μέθη.

Οι άγιοι πατέρες συστήνουν τη μονοφαγία, δηλαδή τη λήψη τροφής μια φορά την ημέρα και όχι ως τον κορεσμό. Με τη μονοφαγία το σώμα ούτε αδυνατίζει λόγω πολυήμερης ασιτίας ούτε επιβαρύνεται με περισσές τροφές, αλλά διατηρείται ικανό για κάθε ψυχοσωτήρια δραστηριότητα.

Ο τρόπος αυτός διατροφής δεν έχει κάποια εντυπωσιακή ιδιαιτερότητα, κι έτσι στον άνθρωπο, που τον ακολουθεί, δεν δίνεται αφορμή υπεροψίας, από την οποία κινδυνεύει ο καθένας μας, όταν ξεχωρίζει εντυπωσιακά σε κάποιαν αρετή.

Όποιος, πάλι, είναι σωματικά αδύναμος ή ασχολείται με βαριές χειρονακτικές εργασίες, και γι'αυτό δεν του φτάνει ένα γεύμα την ημέρα, πρέπει να τρώει δύο φορές. **Η νηστεία έγινε για τον άνθρωπο, όχι ο άνθρωπος για τη νηστεία**.

Σε κάθε περίπτωση, πάντως, είτε μία φορά την ημέρα τρώμε είτε δύο,**δεν πρέπει να φτάνουμε στον κορεσμό**, γιατί αυτός μας αφαιρεί την ικανότητα για πνευματικές ασκήσεις και ανοίγει την πόρτα στα άλλα σωματικά πάθη.

**Η αδιάκριτη εγκράτεια, η παρατεταμένη δηλαδή ασιτία, δεν ενθαρρύνεται από τους αγίους πατέρες**, επειδή, πρώτον, προξενεί σωματική εξασθένηση, δεύτερον, όπως ακριβώς και ο αντίθετός της κορεσμός, επιφέρει ανικανότητα για πνευματικές ασκήσεις, τρίτον, ευνοεί το πάθος της υπερηφάνειας και της οιήσεως και, τέταρτον, αναγκάζει συχνά τον άνθρωπο, από αδυναμία, να επιστρέψει στην

πολυφαγία.

Μεγάλη σημασία, εκτός από την ποσότητα, έχει και η ποιότητα της τροφής. Ο απαγορευμένος καρπός του παραδείσου, μολονότι ήταν και ελκυστικός και εύγευστος, αποδείχθηκε καταστροφικός για την ανθρώπινη ψυχή, γιατί την έκανε να γνωρίσει το καλό και το κακό, κι έτσι να χάσει την αθωότητα, με την οποία είχε πλαστεί από τον Θεό.

Μέχρι σήμερα **η διατροφή εξακολουθεί να ασκεί καθοριστική επίδραση στην ψυχή**, ιδιαίτερα μάλιστα η χρήση του κρασιού και όλων των αλκοολούχων ποτών. Τα ποτά αυτά επηρεάζουν ποικιλότροπα τις σωματικές λειτουργίες και τον εγκέφαλο, μέσω της κυκλοφορίας του αίματος, μειώνοντας ή και αφαιρώντας πρόσκαιρα τη διαύγεια του νου.

Γι'αυτό κάθε ποτό που περιέχει οινόπνευμα, και ιδιαίτερα ρακί, πρέπει να το αποφεύγει ο ασκητής, που χρειάζεται να έχει το νου νηφάλιο και άγρυπνο, για να αναδεικνύεται πάντα νικητής στον πόλεμο των λογισμών. Ο νους που νικιέται από τους λογισμούς, και μάλιστα τους αισχρούς, χάνει τη χάρη του Αγίου Πνεύματος μέσα σε λίγες μόνο στιγμές, χάνει το πιο ανεκτίμητο θείο δώρο, που απέκτησε με πολλούς μακροχρόνιους κόπους.

Είπαν κάποτε στον αββά Ποιμένα πως ένας μοναχός δεν έπινε ποτέ κρασί. Και ο όσιος αποκρίθηκε: «Το κρασί αποκλείεται για τους μοναχούς». Αυτόν τον κανόνα ακολουθούσαν οι άγιοι πατέρες, οι οποίοι, κι αν δεν μπορούσαν ν'αποφύγουν εντελώς το κρασί, έπιναν σπάνια και με μεγάλη αυτοσυγκράτηση. Τον ίδιο κανόνα πρέπει να ακολουθεί και κάθε ευσεβής χριστιανός που θέλει να διατηρήσει την αγνεία και τη σωφροσύνη του.

Στο τραπέζι του ασκητή δεν έχουν θέση, επίσης, οι διεγερτικές τροφές, όπως είναι προπάντων το πιπέρι, η πιπερόριζα και τα άλλα μπαχαρικά, που ξεσηκώνουν τα σωματικά πάθη.

Οι πιο ωφέλιμες τροφές είναι εκείνες που όρισε ο πάνσοφος Θεός για τον άνθρωπο αμέσως μετά την πλάση του, τροφές δηλαδή που προέρχονται από το φυτικό βασίλειο. Διαβάζουμε στη Γένεση: «Και είπε ο Θεός: «Να, όλα τα φυτά πάνω στη γη, που βγάζουν σπόρους, σας τα δίνω, καθώς και όλα τα δέντρα που έχουν καρπούς γεμάτους σπόρους. Αυτά θα είναι για τροφή σας.» «Τη χρήση του κρέατος την επέτρεψε ο Κύριος μετά τον κατακλυσμό, όταν είπε στον Νώε και τα παιδιά του: «Κάθετι που ζει και κινείται πάνω στη γη, μπορείτε να το τρώτε. Όλα αυτά σας τα δίνω, όπως σας έχω δώσει και τα χλωρά χόρτα».

Οι φυτικές τροφές είναι οι πιο κατάλληλες για τους ασκητές, καθώς λιγότερο

παχαίνουν το σώμα, λιγότερο βαραίνουν και καταπονούν το στομάχι και, προπαντός, δεν επηρεάζουν την καθαρότητα και τη διαύγεια του νου, ο οποίος εξουσιάζει ολόκληρο τον άνθρωπο. Με τις φυτικές τροφές τα πάθη ενεργούν πιο ήπια στο σώμα και την ψυχή, κι έτσι ο ασκητής επιδίδεται πιο εύκολα στον αγώνα της ευσεβίας.

Απεναντίας, τα ψάρια, και προπάντων τα μεγάλα και λιπαρά της θάλασσας, όταν μάλιστα τρώγονται συχνά, παχαίνουν το σώμα, θερμαίνουν το αίμα, βαραίνουν το στομάχι και συσκοτίζουν τον νου. Τις ίδιες συνέπειες, σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό, έχει η βρώση των κρεάτων. Γι'αυτό και οι μοναχοί δεν τρώνε ποτέ κρέας. Αλλά ούτε και οι κοσμικοί, όσο έντονα κι αν κοπιάζουν σωματικά, πρέπει να τρώνε πολύ συχνά κρέας, επειδή βλάπτονται τόσο σωματικά όσο και ψυχικά για τους λόγους που αναφέραμε.

«Μα πως!», θα αναφωνήσουν κάποιοι «έξυπνοι». «Ο Θεός μας επιτρέπει να τρώμε κρέας, κι εσύ μας αποτρέπεις;». Θα τους απαντήσω με τα λόγια του αποστόλου: «Όλα επιτρέπονται αλλά δεν συμφέρουν όλα. Όλα επιτρέπονται, αλλά δεν οικοδομούν όλα». Αποφεύγουμε το κρέας όχι επειδή το θεωρούμε ακάθαρτο, μα επειδή δεν είναι υγιεινό, παχαίνει το σώμα και εμποδίζει την πνευματική μας πρόοδο.

Η αγία μας Εκκλησία, που διακριτικά οικονομεί όλα τα ζητήματα και σοφά θεσπίζει όλους τους κανόνες της για την επίγεια ζωή μας και την αιώνια σωτηρία μας, επιτρέπει στους κοσμικούς χριστιανούς να τρώνε κρέας, όχι όμως όλες τις ημέρες του χρόνου. Καθόρισε περιόδους κρεοφαγίας και περιόδους αποχής από το κρέας, τόσο για σωματική αποτοξίνωση όσο και για πνευματική άσκηση των πιστών.

Στους μοναχούς βέβαια, όπως είπα, απαγορεύεται εντελώς η χρήση του κρέατος, επιτρέπονται όμως τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα αυγά στις ημέρες και τις περιόδους κρεοφαγίας των κοσμικών. Σε καθορισμένες ημέρες και περιόδους, επίσης, επιτρέπονται στους μοναχούς και τα ψάρια. Τις περισσότερες ημέρες του χρόνου, ωστόσο, μπορούν να γεύονται μόνο φυτικές τροφές.

Από τους αγωνιστές της ευσεβείας οι πιο ζηλωτές, ιδιαίτερα όσοι νιώθουν μέσα τους το Πνεύμα του Θεού, συντηρούνται σχεδόν αποκλειστικά με φυτικές τροφές και δεν πίνουν παρά μόνο νερό, αποφεύγοντας όχι μόνο τα οινοπνευματώδη αλλά και τα θρεπτικά ποτά, όπως είναι όλα όσα προέρχονται από το σιτάρι.

**Τους κανόνες της νηστείας τους θέσπισε η Εκκλησία για να βοηθήσει τα παιδιά της, για να χειραγωγήσει όλη τη χριστιανική κοινότητα στη σωτηρία**. Γι'αυτό δίνει στον καθένα τη δυνατότητα να ακολουθήσει, με την καθοδήγηση έμπειρου και διακριτικού πνευματικού πατέρα, αυστηρότερο ή ελαφρότερο πρόγραμμα νηστείας, ανάλογα με τη σωματική του δύναμη και αντοχή.

Δεν πρέπει, βλέπετε, να νηστεύει κανείς υπέρμετρα και εξαντλητικά.

Το επαναλαμβάνουμε: Η νηστεία έγινε για τον άνθρωπο, όχι ο άνθρωπος για τη νηστεία. Και τις τροφές μας τις έδωσε ο Θεός ακριβώς για να συντηρούμε το σώμα μας. Δεν έχουμε, λοιπόν, το δικαίωμα ν'αφήνουμε αχρησιμοποίητα τα δώρα του Θεού, προξενώντας έτσι στο σώμα εξασθένηση, φθορά ή ακόμα και θάνατο.

**«Αν συγκρατήσεις την κοιλιά», λέει ο Μέγας Βασίλειος, «θα μπεις στον παράδεισο. Αν, όμως, δεν την συγκρατήσεις, θα γίνεις θύμα του θανάτου».** Με τη λέξη «παράδεισος» πρέπει να εννοήσουμε εδώ την ευλογημένη κατάσταση της προσευχής και με τη λέξη «θάνατος» την ολέθρια κατάσταση της εμπάθειας.

Η ευλογημένη κατάσταση της προσευχής, στο διάστημα της επίγειας ζωής του ανθρώπου, αποτελεί εχέγγυο της αιώνιας μακαριότητάς του στην ουράνια Εδέμ. Η υποταγή του στην αμαρτία, από το άλλο μέρος, και η κατάσταση της εμπάθειας, που είναι κατάσταση ψυχικού θανάτου, τον οδηγούν στα βάραθρα του Άδη και στα αιώνια βάσανα.

*(ΑΣΚΗΤΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ Α' - ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΠΑΡΑΚΛΗΤΟΥ, Επιμέλεια: Σοφία Ντρέκου/Αέναη επΑνάσταση)*

*(Πηγή ηλ. κειμένου: hristospanagia3.blogspot.gr)*