

## Η άσκηση της νηστείας (Αρχ. Κύριλλος Κωστόπουλος, Ιεροκήρυκας Ι. Μ. Πατρών)

Categories : [ΑΝΕΠΙΚΑΙΡΑ](#)

Date : Μαρτίου 15, 2019

Η καταναυκτική περίοδος του Τριωδίου, όπως συμφωνούν και οι Άγιοι Πατέρες της Ορθοδόξου Εκκλησίας μας, συνιστά την πνευματική πορεία του ανθρώπου προς την Ανάσταση.

Η όλη Ορθόδοξη εκκλησιαστική ζωή, η οποία εμπεριέχει την άσκηση, μέρος της οποίας είναι και η νηστεία, αποβλέπει στην συνάντησή μας με τον Αναστάντα Κύριο. Αυτή, λοιπόν, η πορεία για την προαναφερθείσα συνάντηση αναπτύσσεται ασκητικά και λειτουργικά κατά την περίοδο του Τριωδίου και ιδιαιτέρως κατά την περίοδο της Αγίας και Μεγάλης Τεσσαρακοστής. Κέντρο της όλης αυτής ασκητικής πορείας είναι **η νηστεία**.

Νηστεύω, σημαίνει απέχω από τροφές. Η λέξη προέρχεται από το αρχαίο αρνητικό μόριο «νη» και το ρήμα «εσθίω». Βεβαίως, δεν νηστεύουμε με την έννοια της ασιτίας, αλλά με την έννοια της εγκρατείας, **εγκρατευόμαστε** δηλαδή από ορισμένες τροφές. Και αυτή η πράξη δεν είναι ατομικό γεγονός, αλλά εκκλησιαστικό. Είναι η μεταβολή του ατομικού τρόπου υπάρξεως σε προσωπικό γεγονός κοινωνίας και σχέσεως εντός του σώματος της Ορθοδόξου Εκκλησίας μας. Είναι υποταγή στην κοινή πράξη της Εκκλησίας. Ο πιστός χριστιανός νηστεύει, για να υποτάξει την ύλη στο πνεύμα. Νηστεύει, για να μεταβάλει σε υπακοή προς την κοινή πράξη της Εκκλησίας και στους εκκλησιαστικούς κανόνες που ορίζουν την νηστεία τις ατομικές του προτιμήσεις.

Εξάλλου, **η νηστεία**, όπως πρέπει να γνωρίζουμε, **δεν είναι εφεύρημα ανθρώπινο, αλλά Θεία προσταγή**. Η Ιστορία της νηστείας ξεκινά από τον κήπο της Εδέμ. Εκεί ο πρώτος άνθρωπος, θέλοντας να υπακούσει στις προσωπικές του επιθυμίες και τον εγωκεντρισμό του, παρήκουσε το θέλημα του Δημιουργού του Θεού και έφαγε από τον απαγορευμένο καρπό (Γέν. 3, 6). Με τον τρόπο αυτό ηθέλησε ο πεπερασμένος άνθρωπος να γίνει θεός χωρίς τον Θεό. Αποτέλεσμα της όλης αυτής ανταρσίας ήταν όχι μόνο να μην γίνει Θεός, αλλά και να εισέλθει στον χώρο της φθοράς και του θανάτου.

Για τον λόγο αυτό, ο Ίδιος ο Θεάνθρωπος Κύριος, νηστεύοντας τεσσαράκοντα ημέρες (βλ. Ματθ. 4, 2), υπέδειξε ως δρόμο επιστροφής στην Ανάσταση και στην αφθαρσία την νηστεία. Ο **Μ. Βασίλειος** υπογραμμίζει με σαφήνεια: **«Επειδή ουκ ενηστεύσαμεν, εξεπέσαμεν του παραδείσου• νηστεύσωμεν τοίνυν, ίνα**

**προς αυτόν επανέλθωμεν»** (PG 31, 168). Κατ' αυτόν τον τρόπο ο Τριαδικός Θεός καλεί το πλάσμα Του, τον άνθρωπο, **να πει όχι στις δικές του επιθυμίες και ναι στο θέλημα του Θεού Δημιουργού του.**

Με την στέρηση ορισμένων τροφών και την υποταγή στους ιερούς Κανόνες της νηστείας και της ασκήσεως **απαρνούμαι την εγωκεντρική τάση μου να βλέπω τα πάντα υποτεταγμένα στις ανάγκες και τις επιθυμίες μου**. Ο 69ος κανόνας των Αγίων Αποστόλων ορίζει τα της νηστείας ως εξής: «*Ει τις επίσκοπος ή πρεσβύτερος ή διάκονος ή υποδιάκονος ή αναγνώστης ή ψάλτης την αγίαν τεσσαρακοστήν ου νηστεύει ή παρασκευήν ή τετράδα, καθαιρείσθω, εκτός ει μή δι' ασθένειαν σωματικήν εμποδίζοιτο• εάν δε λαϊκός ή, αφοριζέσθω*» (Πηδάλιον, 91). Στον Αποστολικό αυτό κανόνα, με τον οποίο συμφωνούν ο 29ος κανόνας της ΣΤ΄ Οικουμενικής Συνόδου και ο 15ος κανόνας του Αγίου Πέτρου Αλεξανδρείας, επισημαίνονται τα εξής: Πρώτον, ότι η νηστεία επιβεβαιώνεται και επικυρώνεται κανονικώς και δεύτερον, ότι εφαρμόζεται και η οικονομία στην περίπτωση που ενυπάρχει πρόβλημα υγείας στον πιστό χριστιανό.

Συνοψίζοντας, υπογραμμίζουμε ότι η νηστεία, ως άσκηση και υπακοή στο θέλημα του Θεού, **δεν αποτελεί στέρηση και μιζέρια ζωής ή εχθρότητα προς το σώμα και απαξίωση της ύλης**, όπως πολλοί διατείνονται, αλλά συνιστά την αποκατάσταση της αμαυρωμένης εικόνας του Θεού στην πρώτη της ομορφιά. Για τον λόγο αυτό **έχουμε ανάγκη**, όσο ποτέ άλλοτε, την άσκηση της νηστείας.