Για τη νηστεία (Γέροντας Ευστράτιος Γκολοβάνσκι)

Categories : ΘΕΟΛΟΓΙΑ

Date : 19 Νοεμβρίου, 2018

Η σωματική νηστεία είναι ένα βοηθητικό μέσο που μας χορηγεί η Εκκλησία μας, προκειμένου να ελευθερωθούμε από τα πάθη. Αν η νηστεία δεν συντελεί στην κάθαρση της καρδιάς από τα πάθη, τότε είναι μάταιη και ανώφελη. Αλήθεια, τι νόημα έχει το να αποφεύγει κανείς κάποιες τροφές και ταυτόχρονα να επιδίδεται ανεξέλεγκτα σε διάφορες κακίες και αμαρτίες, που μολύνουν την ψυχή; Σε μια τέτοια μολυσμένη ψυχή δεν πρόκειται ποτέ να αναπαυθεί το Πνεύμα του Θεού. Απεναντίας, ο άνθρωπος που και το σώμα του ταπεινώνει με τη νηστεία των τροφών και την ψυχή του καθαρίζει με τη «νηστεία» των παθών –αυτή είναι η πνευματική νηστεία–, αναδεικνύεται άξιο κατοικητήριο του Χριστού.

Τη νηστεία τη νομοθέτησε ο Θεός στον παράδεισο, αμέσως μετά την πλάση του ανθρώπου, **όταν απαγόρευσε στους πρωτοπλάστους να φάνε «από το δέντρο της γνώσεως του καλού και του κακού»** (Γεν. 2:17). Στην Παλαιά Διαθήκη αναφέρονται πολλές περιπτώσεις νηστείας (Εξ. 34:28· Δευτ. 9:9,18· Κρ. 20:26· Α’ Βασ. 7:6· Β’ Βασ. 12:16· Γ’ Βασ. 20:27· Β’ Παραλ. 20:3· Α’ Εσδ. 8:49· Β’ Εσδ. 8:21· Νεεμ. 9:1· Α’ Μακ. 3:47· Ιων. 3:5 κ.ά.). Ο βασιλιάς και προφήτης Δαβίδ με τη νηστεία ταπείνωνε την ψυχή του (Ψαλμ. 34:13) και νήστευε τόσο, που τα γόνατά του έτρεμαν, όπως ομολογεί ο ίδιος (Ψαλμ. 108:24). Σε κάθε δύσκολη περίσταση οι Ισραηλίτες κήρυσσαν γενική νηστεία και προσευχή. Ο μωσαϊκός νόμος όριζε τη νηστεία (Αριθ. 29:7).

Ο Ιησούς Χριστός, που ήρθε όχι για να καταργήσει το Νόμο αλλά για να τον συμπληρώσει (Ματθ. 5:17), **επικύρωσε τη νηστεία πρώτα-πρώτα με το παράδειγμά Του, όταν νήστεψε σαράντα μέρες και σαράντα νύχτες** (Ματθ. 4:2), και έπειτα με τη διδαχή Του: «*Όταν νηστεύετε, να μη γίνεστε σκυθρωποί…*» (Ματθ. 6:16). Βεβαίωσε, άλλωστε, ότι «*το δαιμονικό γένος δεν βγαίνει παρά μόνο με προσευχή και νηστεία*» (Ματθ. 17:21).

Ό,τι δίδαξε με τα λόγια Του και με τη θεανθρώπινη ζωή Του ο Χριστός, αυτό ακολουθούσε πάντα και συνεχίζει να ακολουθεί η Εκκλησία απαρασάλευτα. **Οι άγιοι απόστολοι και οι πρώτοι χριστιανοί τηρούσαν την εντολή της νηστείας με ακρίβεια**, όπως πληροφορούμαστε από τις Πράξεις των Αποστόλων (13:2· 14:23). Πολύ νωρίς, μάλιστα, **η νηστεία θεσμοθετήθηκε με**

συγκεκριμένους ιερούς κανόνες (69ος Αγίων Αποστόλων, 89ος ΣΤ' Οικουμενικής Συνόδου κ.ά.).

Από τις εφτά ημέρες της εβδομάδας νηστεύουμε δύο, την Τετάρτη και την Παρασκευή, επειδή τότε ο Κύριος παραδόθηκε και σταυρώθηκε αντίστοιχα. Νηστεύουμε, επίσης, στις 29 Αυγούστου (ανάμνηση της αποτομής της κεφαλής του αγίου Ιωάννου του Προδρόμου) και στις 14 Σεπτεμβρίου (εορτή της Υψώσεως του Τιμίου Σταυρού).

Τέλος, μέσα στο έτος υπάρχουν τέσσερις περίοδοι νηστείας, δύο προς τιμήν του Κυρίου μας Ιησού Χριστού –της Μεγάλης Σαρακοστής-Μεγάλης Εβδομάδας και των Χριστουγέννων–, μία προς τιμήν της Υπεραγίας Θεοτόκου –του Δεκαπενταυγούστου– και μία προς τιμήν των Αγίων Αποστόλων –από τη Δευτέρα μετά την Κυριακή των Αγίων Πάντων μέχρι τις 28 Ιουνίου.

Η ωφέλεια της νηστείας είναι πολλαπλή:

Πρώτον, αυτή κάνει τον άνθρωπο να αντιληφθεί σύντομα και ξεκάθαρα πως, για να διατηρηθεί στη ζωή, δεν χρειάζεται λουκούλλεια και πολυδάπανη διατροφή, και πως, απεναντίας, την υγεία του τη διασφαλίζει καλύτερα με τη λιτή δίαιτα.

Δεύτερον, αποκαλύπτει στον άνθρωπο τα πάθη και τις αδυναμίες του, καθώς αυτός, με την αυστηρή εγκράτεια από τις τροφές, διαπιστώνει πόσο προσκολλημένη είναι η ψυχή του στην ύλη και την απόλαυση.

Τρίτον, καθαρίζει το νου από τους κακούς λογισμούς και τον γεμίζει με την προσευχή και τη μνήμη του Θεού. Όποιος νηστεύει, λέει ο άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος, προσεύχεται με αγαθό πνεύμα.

Τέταρτον, κάνει την ψυχή ανάλαφρη και ρωμαλέα, την υψώνει πάνω από τα γήινα και την ομοιώνει με τις άσαρκες ουράνιες δυνάμεις.

Πέμπτον, ισχυροποιεί τη θέληση και υποτάσσει το σώμα στο πνεύμα.

Έκτον, καταστέλλει τις σαρκικές ορμές και συντελεί στη νέκρωση όλων των παθών, στη γενική δηλαδή θεραπεία της ψυχής, επομένως και στη σωτηρία της.

[Από το βιβλίο: Γέροντος Ευστρατίου (Γκολοβάνσκι), Απαντήσεις σε ερωτήματα

χριστιανών. Ιερά Μονή Παρακλήτου, 2012. Ερωτήσεις 10, 71, 72, σελ. 16, 68, 70]

(Πηγή ψηφ. κειμένου: koinoniaorthodoxias.org*)*