

Νηστεία: Η όρεξη και η πείνα και οι πειρασμοί της Σαρακοστής

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η νηστεία και ο πειρασμός¹

Νηστεύω σημαίνει δεν τρώω, δηλαδή εκουσίως πεινάω. Νηστεύοντας, λοιπόν, ορθοδόξως κατά την Μ. Τεσσαρακοστή, οδηγούμε τον εαυτό μας σε μια οριακή κατάσταση, στην οποία αισθανόμαστε τις απαιτήσεις του σώματος, αλλά και την δύναμη της ψυχής να τις τιθασεύη. Αυτήν την οριακή κατάσταση βρίσκει πρόσφορη ο πειράζων για να μας προσβάλλη με τους πιο ισχυρούς πειρασμούς του. Δεν έχει ισχύ επάνω στον αγωνιζόμενο με την νηστεία Χριστιανό, αλλά ο ίδιος δελεάζεται από την αδυναμία του σώματος, την οποία νομίζει ότι μπορεί να εκμεταλλευθή. Αυτό έπαθε με τον Χριστό.

Ο Ευαγγελιστής Ματθαίος λέει: “νηστεύσας – ο Χριστός – ημέρας τεσσαράκοντα και νύκτας τεσσαράκοντα ύστερον επείνασε. Και προσελθών αυτώ ο πειράζων είπεν...”. Ο πειράζων προσήλθε στον Χριστό, όταν εκείνος πείνασε. Η πείνα δηλαδή τον προσελκύει, αλλά και η πείνα είναι αυτή που τελικά τον νικάει, όταν, φυσικά, ζητά ικανοποίηση από την λογική τροφή της ψυχής – τα ρήματα που εκπορεύονται από το στόμα του Θεού – και όχι μονοδιάστατα από την άλογη τροφή του σώματος.

Δεν πρέπει, λοιπόν, να παραξενευόμαστε, όταν κατά την νηστήσιμη περίοδο της Μ. Τεσσαρακοστής μας συμβαίνουν ποικίλοι πειρασμοί, που αφορούν στην προσωπική, οικογενειακή ή κοινωνική μας ζωή. Ο πειράζων σε τέτοιες περιόδους “προσέρχεται” στους Χριστιανούς. Με πολλούς “εσωτερικούς” τρόπους, αλλά και με θορυβώδη εξωτερικά γεγονότα, που έχουν ανταποκριτές στο εσωτερικό εμπαιχθείς λογισμούς, προσπαθεί να αχρειώση τον αγώνα της Μ. Τεσσαρακοστής. Όμως, “εάν νήφωμεν”, όλα αυτά γίνονται αιτίες πνευματικής ωρίμανσης, δρόμοι για βαθύτερη αυτογνωσία και θεογνωσία.

Η νηστεία, η όρεξη και η πείνα²

Ο π. Αλέξανδρος Σμέμαν προσπαθώντας να δώσει το πραγματικό περιεχόμενο της Χριστιανικής νηστείας, στο βιβλίο του “Μ. Τεσσακοστή, πορεία προς το Πάσχα”, γράφει: “Τελικά νηστεύω σημαίνει μόνο ένα πράγμα: πεινάω. Να φτάνω δηλαδή στα όρια εκείνης της ανθρώπινης κατάστασης, οπότε φαίνεται καθαρά η εξάρτηση από την τροφή και, καθώς είμαι πεινασμένος, ν’ ανακαλύπτω ότι αυτή η εξάρτηση δεν είναι όλη η αλήθεια για τον άνθρωπο, ότι αυτή η πείνα είναι πρώτα απ’ όλα μια πνευματική κατάσταση και που αυτή, στην παραγματοποίηση, είναι πείνα για το Θεό”.

Νηστεία, λοιπόν, σημαίνει πεινάω. Επειδή όμως η πείνα σε μας τους κατακυριευμένους από τις ηδονές συγχέεται με την όρεξη, πρέπει να χαραχθεί μια σαφής διαχωριστική γραμμή μεταξύ πείνας και όρεξης.

Πρόσφατα, ένας διαιτολόγος, σχολιάζοντας τις διάφορες “συνταγές αδυνατίσματος”, με τις οποίες “αδυνατίζουμε τρώγοντας”, υπογράμμισε τον κίνδυνο να θεωρούμε την όρεξη για πείνα. Πολλοί όταν έχουμε όρεξη να φάμε νομίζουμε ότι πεινάμε, γι’ αυτό, όταν δεν ικανοποιούμε την όρεξή μας, νομίζουμε ότι στερούμε τον οργανισμό μας από τροφές που τις έχει απόλυτη ανάγκη. Αυτός ο λογισμός παραλύει τον τόνο της ψυχής και δημιουργεί την ψευδαίσθηση της αδυναμίας του σώματος. Αυτός ο λογισμός είναι ένας ύπουλος πειρασμός κατά τις περιόδους των νηστειών. Ο διαιτολόγος από την δική του σκοπιά τόνισε ότι η πείνα συνδέεται με τις πραγματικές ανάγκες του σώματος, ενώ η όρεξη έχει σχέση

με την επιθυμία και την ηδονή της τροφής. Η ασκητική της χριστιανικής νηστείας μας λέει ότι αν αυτή η όρεξη αφεθή αχαλίνωτη οδηγεί στην γαστρίμαργία και την λαιμαργία.

Όταν κατά τον π. Αλέξανδρο Σμέμαν “νηστεύω σημαίνει μόνο ένα πράγμα: πεινάω”, νηστεύοντας οφείλουμε να προχωρούμε από την υποταγή της όρεξης στην ανάγκη, στον περιορισμό της ανάγκης στο ελάχιστο. Σε εκείνο το ελάχιστο όριο το οποίο θα μας επιτρέπη να καταλαβαίνουμε την “εξάρτηση από την τροφή” και να ανακαλύπτουμε ότι το πραγματικό περιεχόμενο της πείνας μας “είναι πείνα για τον Θεό”.

¹ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΙΕΡΑΣ ΜΗΤΡΟΠΟΛΕΩΣ ΝΑΥΠΑΚΤΟΥ ΚΑΙ ΑΓΙΟΥ ΒΛΑΣΙΟΥ (ΜΑΡΤΙΟΣ 1999)
http://www.parembasis.gr/1999/99_03_05.htm

² ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΙΕΡΑΣ ΜΗΤΡΟΠΟΛΕΩΣ ΝΑΥΠΑΚΤΟΥ ΚΑΙ ΑΓΙΟΥ ΒΛΑΣΙΟΥ (ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2001)
http://www.parembasis.gr/2001/01_02_05.htm

Πηγές: [Αντιαρετικόν Εγκόλπιον](#)- agiosdimitrioskouvaras.blogspot.gr