

## Το νόημα της Νηστείας

/ [Πεμπτουσία· Ορθοδοξία-Πολιτισμός-Επιστήμες](#)



Ποια είναι η έννοια της λέξης «νηστεία»; Εδώ χρειάζεται απόλυτη προ-σοχή έτσι ώστε να διατηρηθεί μια κανονική ισορροπία μεταξύ του εξωτερικού και του εσωτερικού. Στο εξωτερικό επίπεδο η νηστεία περιέχει φυσική αποχή από φαγητά και ποτά και χωρίς τέτοιαν εξωτε-ρική αποχή δεν μπορεί να τηρηθεί μια ολοκληρωμένη και αληθινή νηστεία: Όμως οι κανονισμοί για το φαγητό και το ποτό δεν πρέπει ποτέ να αντιμετωπίζονται ως αυτοσκοπός γιατί η ασκητική νηστεία έχει πάντα έναν εσωτερικό και αφανή σκοπό. Ο άνθρωπος είναι μια ενότητα σώματος και ψυχής, «εξ αοράτου τε και ορατής με ζώνον συμπήξαι φύσεως», με τα λόγια του Τριωδίου· και η ασκητική μας νηστεία θα έπρεπε να περιλαμβάνει ταυτό-χρονα και τις δύο αυτές φύσεις.



Η τάση να δίνεται υπερβολική έμφαση σε εσωτερικούς κανονισμούς σχετικά με την τροφή με ένα νομικίστικο τρόπο, και η αντίθετη τάση να περιφρονούνται αυτοί οι κανονισμοί σαν απηρχαιωμένοι και άχρηστοι, είναι και οι δύο αξιοθρήνητες σαν προδοσία της πραγματικής Ορθοδοξίας. Και στις δύο περιπτώσεις διαταράσσεται η κανονική ισορροπία μεταξύ εξωτερικού και εσωτερικού.

Η δεύτερη τάση είναι αναμφίβολα η πιο επικρατούσα στις μέρες μας, ιδιαίτερα στη Δύση. Μέχρι τον ΙΔ΄ αιώνα οι πλείστοι Δυτικοί Χριστιανοί, από κοινού με τους αδελφούς τους στην Ορθόδοξη Ανα-τολή, απείχαν, κατά τη διάρκεια της Μεγάλης Τεσσαρακοστής όχι μόνον από κρέας αλλά και από ζωικά προϊόντα όπως τα αυγά, το γάλα, το βούτυρο και το τυρί. Στην Ανατολή και όμοια στη Δύση, η νηστεία της Μεγάλης Τεσσαρακοστής απαιτούσε μια αυστηρή σωματική προσπά-θεια. Αλλά στη Δυτική Χριστιανοσύνη τα τελευταία πεντακόσια χρόνια οι σωματικές απαιτήσεις της νηστείας έχουν μειωθεί στα-θερά μέχρι που τώρα είναι λίγο περισσό-τερο από συμβολική. Διερωτάται κανείς πόσοι από εκείνους που τρώνε τηγανίτες την τελευταία ημέρα Αποκριάς των Δυτικών, γνωρίζουν τον αρχικό λόγο γι' αυτό το έθιμο (για να χρησιμοποιηθούν όλα τα αυγά και το βούτυρο που έμειναν πριν αρχίσει η νηστεία της Μεγάλης Τεσ-σαρακοστής); Ο σύγχρονος Ορθόδοξος κόσμος μια και είναι εκτεθειμένος στη Δυτική εκκοσμίκευση αρχίζει επίσης να ακολουθεί το ίδιο μονοπάτι αυτής της χαλάρωσης.

Ένας λόγος γι' αυτήν την κάμψη στη νηστεία είναι σίγουρα η αιρετική στάση απέναντι στην ανθρώπινη φύση ή η κίβδηλη «πνευματοκρατία» η οποία απορ-ρίπτει ή παραγνωρίζει το σώμα αντιμετωπί-ζοντας τον άνθρωπο αποκλειστικά με προϋποθέσεις του σκεπτόμενου μυα-λού του. Σαν αποτέλεσμα, πολλοί σύγχρονοι Χριστιανοί έχουν χάσει την αληθινή θέα του ανθρώπου σαν μιας ολοκληρωμένης ενότητας του ορατού και του αόρατου: Αρνούνται τον θετικό ρόλο που παίζει το σώμα στην πνευματική ζωή, ξεχνώντας τη διαβεβαίωση του Απ. Παύ-λου: «το σώμα υμών ναός του εν υμίν Αγίου Πνεύματος έστιν... δοξάσατε δη τον Θεόν εν τω σώματι υμών» (Α' Κορ. ς' 19—20).

Άλλος λόγος για την κάμψη στη νηστεία προβάλλεται στις μέρες μας ότι οι παραδοσιακοί κανόνες δεν είναι πια εφαρ-μόσιμοι σήμερα. Αυτοί οι κανόνες προϋποθέτουν, έτσι υποστηρίζεται, μια κλειστά οργανωμένη, μη πλουραλιστική Χριστια-νική, κοινότητα που ακολουθεί ένα γεωρ-γικό τρόπο ζωής που τώρα πια είναι όλο και περισσότερο γεγονός του παρελθόν-τος. Υπάρχει μια δόση αλήθειας σ' αυτόν τον ισχυρισμό. Αλλά χρειάζεται επίσης να λεχθεί ότι η νηστεία, όπως εφαρμοζόταν σύμφωνα με την παράδοση στην Εκκλη-σία, πάντα ήταν δύσκολη και πάντα συνεπαγόταν κακουχία. Πολλοί από τους συγχρόνους μας είναι πρόθυμοι να νηστέψουν για λόγους υγείας ή ομορφιάς ή για να χάσουν βάρος. Δεν μπορούμε εμείς οι Χριστιανοί να κάνουμε τα ίδια για χάρη της ουράνιας Βασιλείας; Γιατί γινόταν η αυτα-πάρνηση ευχαρίστως δεκτή από προηγού-μενες γενιές Ορθοδόξων, κι από μας τους διαδόχους τους σήμερα να αποδεικνύεται ένα τόσο ανυπόφορο φορτίο; Κάποτε ο Άγιος Σεραφείμ του Σάρωφ διερωτήθηκε γιατί τα θαύματα της χάριτος ήταν τόσο άφθονα έκδηλα στο παρελθόν, ενώ δεν ήσαν πια φανερά στις

μέρες του, και σ' αυτό απάντησε: «Μονάχα ένα πράγμα λείπει, η σταθερή αποφασιστικότητα».

Ο πρωταρχικός σκοπός της νηστείας είναι να μας κάνει να συνειδητοποιήσουμε την εξάρτησή μας από τον Θεό. Αν εξασκείται σοβαρά, η Σαρακοστιανή αποχή από το φαγητό (ιδιαίτερα τις πρώτες μέρες) περικλείει μια σημαντική δόση πραγματικής πείνας κι επίσης ένα συναίσθημα κόπωσης και σωματικής εξάντλησης. Ο σκοπός της είναι να μας οδηγήσει με τη σειρά της σ' ένα συναίσθημα εσωτερικής ταπείνωσης και συντριβής· να μας φέρει, δηλαδή, στο σημείο όπου μπορούμε να εκτιμήσουμε όλη την ισχύ της δήλωσης του Χριστού: «χωρίς εμού ου δύνασθε ποιείν ουδέν» (Ιω. ιε',5). Αν πάντοτε χορταίνουμε και ξεδιψούμε πλήρως, εύκολα αναπτύσσουμε μια λανθασμένη αίσθηση αυτονομίας και αυτάρκειας. Η τήρηση μιας σωματικής νηστείας κλονίζει αυτήν την αμαρτωλή αυτάρκεια. Μας απογυμνώνει από την επίπλαστη ασφάλεια του Φαρι-σαίου (ο οποίος νήστευε, είναι αλήθεια, αλλά όχι με το σωστό πνεύμα). Η νηστεία της Μεγάλης Τεσσαρακοστής μάς δίνει τη σωτήρια αυτή — δυσαρέσκεια του Τελώνη. (Λουκ. ιη' 10—13). Αυτή είναι η αποστολή της πείνας και της κόπωσης: για να συνειδητοποιήσουμε την αδυναμία μας και την εξάρτησή μας από τη βοήθεια του Θεού.

Θα ήταν όμως παραπλανητικό να μιλούμε γι' αυτό το στοιχείο της κόπωσης και της πείνας. Η εγκράτεια οδηγεί όχι κυρίως σ' αυτό αλλά επίσης σε ένα συναίσθημα φωτισμού, εγρήγορσης, ελευθερίας και χαράς. Ακόμα κι αν η νηστεία κατ' αρχήν αποδεικνύεται εξασθενητική αργότερα ανακαλύπτουμε ότι μας καθιστά ικα-νούς να κοιμόμαστε λιγότερο, να σκεφτόμαστε καθαρότερα και να εργαζόμαστε πιο αποφασιστικά. Όπως αναγνωρίζουν πολλοί γιατροί, οι περιοδικές νηστείες συμβάλλουν στη σωματική υγεία. Ενώ περιέχει γνήσια αυταπάρνηση η νηστεία δεν ζητά να βλάψει το σώμα μας αλλά μάλλον να αποκαταστήσει σ' αυτό την υγεία και την ισορροπία του. Οι πλείστοι από μάς στο Δυτικό κόσμο συνήθως τρώμε περισσότερο από ό,τι χρει-αζόμαστε. Η νηστεία απελευθερώνει το σώμα μας από το υπερβολικό βάρος και το κάνει πρόθυμο σύντροφο στο έργο της προσευχής, ακοίμητο και ευαίσθητο στη φωνή του Αγίου Πνεύματος.

[Συνεχίζεται]