

20 Φεβρουαρίου 2020

Πολλά ή λίγα αλλά νόστιμα; (Αββά Δωροθέου)

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)





Για τις άγιες νηστείες

Με το Μωσαϊκό Νόμο πρόσταξε ο Θεός τους Ισραηλίτες, να ξεχωρίζουν κάθε χρόνο το ένα δέκατο από όσα θ' αποκτούν και να τ' αφιερώνουν στο Θεό και κάνοντας αυτό να παίρνουν ευλογία για όλα τους τα έργα. Έχοντας υπόψη τους αυτό, οι Άγιοι Απόστολοι σκέφτηκαν και αποφάσισαν, για να βοηθήσουν και να ευεργετήσουν τις ψυχές μας, να μας παραδώσουν κάτι ακόμα υψηλότερο και τελειότερο, δηλαδή ν' αφιερώνουμε στο Θεό το ένα δέκατο των ημερών της ζωής μας, για να ευλογούνται έτσι τα έργα μας και να παίρνουμε συγχώρεση κάθε χρόνο για τις αμαρτίες ολόκληρου του χρόνου. Λογάριασαν λοιπόν και χαρακτήρισαν σαν άγιες από τις τριακόσιες εξήντα πέντε ημέρες του χρόνου, αυτές τις επτά εβδομάδες των νηστειών. Και έτσι ξεχώρισαν επτά εβδομάδες. Αλλά με την πάροδο του χρόνου, συμφώνησαν να προστεθεί σ' αυτές και άλλη μια εβδομάδα. Αυτό έγινε και για να προγυμνάζονται και να προετοιμάζονται όσοι πρόκειται να μπουν στο κοπιαστικό στάδιο των νηστειών, και για να τιμήσουν τον αριθμό των ημερών της αγίας Τεσσαρακοστής που νήστεψε ο Κύριός μας. Γιατί, αν αφαιρέσουμε τα Σάββατα και τις Κυριακές, οι οκτώ εβδομάδες γίνονται σαράντα ημέρες, τιμώντας ξεχωριστά τη νηστεία του Μεγάλου Σαββάτου, επειδή είναι πολύ ιερή και η μόνη ημέρα νηστείας ανάμεσα σ' όλα τα Σάββατα του χρόνου. Οι δε

επτά εβδομάδες, χωρίς τα Σάββατα και τις Κυριακές, γίνονται τριάντα πέντε ημέρες. Αν προστεθεί, λοιπόν και η νηστεία του Μ. Σαββάτου και η μισή νύχτα της Λαμπρής, γίνονται τριάντα έξι και μισή ημέρες, που είναι ακριβώς το ένα δέκατο από τις τριακόσιες εξήντα ημέρες του χρόνου. Γιατί το ένα δέκατο του τριακόσια είναι το τριάντα, του εξήντα το έξι και του πέντε το μισό. Συμπληρώνονται λοιπόν τριάντα έξι και μισή ημέρες, όπως είπαμε. Αυτή είναι η “δεκάτη”, όπως θα ‘λεγε κανείς, όλου του χρόνου, που μας καθιέρωσαν οι Άγ. Απόστολοι, για να γίνει αφορμή να καθαριστούμε, όπως είπαν, από τις αμαρτίες, που κάναμε ολόκληρο το χρόνο, και για να οδηγηθούμε στη μετάνοια.

Μακάριος λοιπόν, αδελφοί μου, είναι όποιος φυλάει με επιμέλεια τον εαυτόν του αυτές τις άγιες ημέρες. Γιατί και αν, σαν άνθρωπος, έτυχε να πέσει στην αμαρτία, είτε από αδυναμία, είτε από αμέλεια, όμως έδωσε ο Θεός τις άγιες αυτές ημέρες, ώστε αν αγωνιστεί, με πνευματική αγρυπνία και ταπεινοφροσύνη και φροντίσει τον εαυτόν του και μετανοήσει, να καθαριστεί από τις αμαρτίες ολόκληρου του χρόνου. Έτσι λοιπόν αναπαύεται από το βάρος της αμαρτίας και προσέρχεται με καθαρή ψυχή την αγία ημέρα της Αναστάσεως και μεταλαμβάνει τα άγια μυστήρια, χωρίς να προκαλεί την κατάκριση του Θεού. Γιατί έγινε νέος άνθρωπος, με τη μετάνοια των αγίων τούτων νηστειών και ζει με χαρά και πνευματική ευφροσύνη, γιορτάζοντας με τη Χάρη του Θεού, και όλη την περίοδο έως την Κυριακή της Πεντηκοστής. Γιατί Πεντηκοστή είναι, όπως λέει, «Ανάσταση ψυχής». Γι’ αυτό έχουμε και το συμβολικό έθιμο, προς τιμή της Αναστάσεως, να μη γονατίζουμε στην εκκλησία μέχρι την Κυριακή της Πεντηκοστής.

Καθένας λοιπόν πού θέλει να καθαριστεί από τις αμαρτίες όλου του χρόνου, με τη νηστεία αυτών των ημερών, πρέπει πρώτα-πρώτα να προσέχει τι θα τρώει, γιατί δεν είναι το ίδιο όλες οι τροφές. Επειδή το να τρώει κανείς αδιάκριτα κάθε τροφή, όπως λένε οι Πατέρες, προξενεί πολλά κακά. Παρόμοια, στη συνέχεια, πρέπει να φυλάει τον εαυτόν του να μην καταλύει τη νηστεία, χωρίς μεγάλη ανάγκη, να μην επιζητάει νόστιμα φαγητά, να μη βαραίνει το στομάχι του με πολλά φαγητά και ποτά. Γιατί είναι δύο είδη γαστριμαργίας. Πολλές φορές πολεμιέται κανείς από τη νοστιμιά και δεν θέλει πάντα να τρώει πολλά φαγητά, αλλά θέλει τα νόστιμα. Και όταν αυτός τρώει φαγητό που του αρέσει, τόσο πολύ νικιέται από την ηδονή της νοστιμάδας, ώστε το κρατάει πολλή ώρα στο στόμα του, μασώντας το αρκετά και δεν αποφασίζει εύκολα να το καταπιεί, για να διατηρήσει την ηδονή που αισθάνεται. Τότε λέμε ότι αυτός έχει λαιμαργία. Άλλους δεν τους απασχολεί η ποιότητα, αλλά η ποσότητα της τροφής. Δεν θέλουν δηλαδή καλά φαγητά, ούτε ενδιαφέρονται για τίποτα άλλο, παρά μόνο για να τρώνε, οτιδήποτε και αν είναι αυτό που τρώνε, γιατί τους απασχολεί μόνο να γεμίσουν το στομάχι τους. Τότε λέμε ότι αυτοί έχουν γαστριμαργία. Και σας εξηγώ αυτούς τους δύο

χαρακτηρισμούς “λαιμαργία” και “γαστριμαργία”. “Μαργαίνω” στην κοσμική παιδεία σημαίνει χάνω την αυτοκυριαρχία μου και τη λογική μου δηλαδή, γίνομαι μανιακός σε κάποιο πάθος. Και “μαργός” λέγεται αυτός που τον έχει κυριεύσει κάποιο πάθος. Όταν λοιπόν παρατηρείται η ακατάσχετη και νοσηρή εκείνη επιθυμία του να θέλει κανείς να γεμίζει συνεχώς την κοιλιά του, τότε λέμε ότι έχουμε το φαινόμενο της γαστριμαργίας, από το “μαργαίνω την γαστέρα”, που σημαίνει έχω τη μανία να γεμίζω το στομάχι μου (η κοιλιά μου με κάνει τρελό). Όταν δε συμβαίνει να έχουμε τη νοσηρή και ακατάσχετη επιθυμία να αισθανόμαστε διαρκώς την ευχαρίστηση στο λαιμό, τότε έχουμε το φαινόμενο της λαιμαργίας, από το “μαργαίνω το λαιμό”, που σημαίνει έχω τη μανία της ηδονής του λαιμού.

Αυτά λοιπόν πρέπει να τ’ αποφεύγει με άγρυπνη φροντίδα, όποιος θέλει να καθαριστεί από τις αμαρτίες του. Γιατί αυτά δεν ανταποκρίνονται σε ανάγκη του σώματος αλλά προέρχονται από τα πάθη. Και αν κανείς τα ανεχτεί, εξελίσσονται σε αμαρτία. Είναι όπως ακριβώς ο νόμιμος γάμος και η πορνεία, γιατί η μεν πράξη είναι η ίδια, εκείνο όμως που τα κάνει να διαφέρουν είναι ο σκοπός. Ο μεν ένας συνάπτει σχέσεις για να κάνει παιδιά, ο δε άλλος για να ικανοποιήσει τη φιληδονία του. Το ίδιο συμβαίνει και με το φαγητό, γιατί την ίδια δουλειά κάνουμε και όταν τρώμε από ανάγκη και όταν τρώμε από ηδονή. Ο σκοπός είναι εκείνος που συνιστά την αμαρτία. Τρώει κανείς ανάλογα με τις ανάγκες του οργανισμού του, όταν καθορίζει ο ίδιος πόσο θα τρώει κάθε μέρα, και παρακολουθεί αν του ήταν πολύ αυτό που όρισε να φάει, και πρέπει ν’ αφαιρέσει λίγο, και αφαιρεί ή αν δεν του ήταν αρκετό και εξαντλήθηκε και πρέπει να προσθέσει λίγο ακόμα, και προσθέτει. Έτσι σταθμίζει κανείς καλά τις ανάγκες του οργανισμού του και εφαρμόζει αυτό ακριβώς που καθόρισε, όχι για να ευχαριστηθεί άπω το φαγητό, αλλά για να δυναμώσει το σώμα του. Και αυτό ακόμα που τρώει κανείς, οφείλει να το τρώει με προσευχή και να κατακρίνει τον εαυτόν του, με τω λογισμό του, ότι είναι ανάξιος να δέχεται οποιαδήποτε παρηγοριά. Και να μην προσέχει αν κάποιος άλλος τρώει κάτι ιδιαίτερο-επειδή φυσικά είναι απαραίτητο ή επειδή υπάρχει κάποια ανάγκη-ώστε και αυτός να θέλει και να ζητάει κάτι περισσότερο ή να μη νομίζει ότι αυτό το περισσότερο που θα ζητήσει δεν πρόκειται να τον βλάψει.

Κάποτε πού βρισκόμουν στο κοινόβιο, πήγα να επισκεφτώ ένα Γέροντα -υπήρχαν εκεί πολλοί μεγάλοι Γέροντες- και βρίσκω εκεί τον αδελφό που τον υπηρετούσε να τρώει μαζί με τον Γέροντα, και του λέω ιδιαίτερα: «Ξέρεις, αδελφέ μου, ότι αυτοί οι Γέροντες που τους βλέπεις να τρώνε και να έχουν κάποια καλύτερη περιποίηση, μοιάζουν μ’ εκείνους τους ανθρώπους, που ενώ απόκτησαν πουγκί, συνέχισαν να εργάζονται προσθέτοντας χρήματα στο πουγκί εκείνο, μέχρι που το γέμισαν, και αφού το σφράγισαν εργάστηκαν και πάλι και συγκέντρωσαν άλλα χίλια νομίσματα,

για να τα βρουν και να τα χρησιμοποιήσουν σε καιρό ανάγκης και να φυλάξουν εκείνα που έχουν στο πουγκί; Έτσι και αυτοί οι Γέροντες εργάστηκαν πολύ και συγκέντρωσαν θησαυρούς και αφού τους σφράγισαν, εργάστηκαν και συγκέντρωσαν άλλα λίγα και τα έχουν τώρα στον καιρό της αρρώστιας και των γηρατειών τους και ξοδεύουν απ' αυτά, και τα υπόλοιπα τα έχουν αποταμιευμένα. Εμείς όμως, αφού ούτε αυτό το πουγκί δεν αποκτήσαμε ακόμα, από που ξοδεύουμε;» Γι' αυτό, όπως είπα, οφείλουμε και αν ακόμα τρώμε μόνο για την ανάγκη του σώματος, να κατακρίνουμε τους εαυτούς μας, ότι είμαστε ανάξιοι για κάθε είδους περιποίηση, ακόμα και γι' αυτήν την ικανοποίηση των αναγκών που επιτρέπει ο μοναχικός κανόνας και να μην τρώμε άφοβα και απρόσεκτα. Μόνον έτσι δεν θα κατακριθούμε. Και αυτά μεν σχετικά με την εγκράτεια στα φαγητά. Έχουμε όμως επίσης ανάγκη όχι μόνον να προσέχουμε τη διατροφή μας, αλλά και να απομακρυνόμαστε και από κάθε άλλη αμαρτία.

Ωστε, όπως ακριβώς νηστεύουμε από τροφές, έτσι να νηστεύει και η γλώσσα μας και να είναι μακριά από την καταλαλιά, από το ψέμα, από την αργολογία, από την αποδοκιμασία του πλησίον, από την οργή και γενικά από κάθε αμαρτία που γίνεται με τη γλώσσα. Παρόμοια να νηστεύουμε με τα μάτια μας, δηλαδή να μην κοιτάζουμε μάταια πράγματα, να μην πέφτουμε στην «παρρησία» με τα μάτια, να μην κοιτάζουμε κάποιον με αναίδεια. Παρόμοια και τα χέρια και τα πόδια να εμποδίζουμε από κάθε κακό πράγμα. Και νηστεύοντας έτσι, όπως λέει ο Μ. Βασίλειος, νηστεία δεκτή, απέχοντας από κάθε κακία, που διαπράττεται με όλες τις αισθήσεις, ας προσερχόμαστε κατά την αγία ημέρα της Αναστάσεως, όπως ήδη είπαμε, ανανεωμένοι, καθαροί και άξιοι να μεταλάβουμε τα άγια μυστήρια, αφού πρώτα βγούμε για να προϋπαντήσουμε τον Κύριό μας και να υποδεχτούμε με βάγια και κλαδιά ελιάς, Αυτόν που μπαίνει στην αγία Πόλη καθισμένος στο γαϊδουράκι.

Τί νόημα έχει άραγε το ότι Αυτός κάθισε πάνω στο γαϊδουράκι; Αυτό έγινε για να επαναφέρει ο «Λόγος» του Θεού και να υποτάξει στη Θεότητά Του τη ψυχή που ξέπεσε στην κατάσταση της «αλογίας» -όπως λέει ο προφήτης (Ψαλμ. 48, 21)- και ομοιώθηκε με τα άλογα ζώα. Τί όμως σημαίνει να τον προϋπαντήσουμε με βάγια και κλαδιά ελιάς; Όταν επιτίθεται κανείς κατά του εχθρού του και γυρίζει πίσω στην πόλη νικητής, κάθε γνώριμός του τον υποδέχεται με βάγια, όπως ταιριάζει σε νικητή. Γιατί τα βάγια είναι σύμβολο της νίκης. Πάλι όταν αδικείται κάποιος και θέλει να παρουσιαστεί μπροστά στο δικαστή ζητώντας να εκδικάσει την υπόθεση του, κρατάει κλαδιά ελιάς, φωνάζοντας και παρακαλώντας να ελεηθεί και να βοηθηθεί. Γιατί η ελιά είναι σύμβολο του ελέους. Γι' αυτό και εμείς υποδεχόμαστε το Δεσπότη μας Ιησού Χριστό, με βάγια μεν, επειδή είναι νικητής - γιατί Εκείνος νίκησε για λογαριασμό μας τον εχθρό μας- με κλαδιά ελιάς δε, επειδή ζητάμε απ' Αυτόν έλεος, ώστε όπως ακριβώς νίκησε Εκείνος, έτσι και εμείς

ζητάμε τη βοήθειά Του για να νικήσουμε και να κρατήσουμε τα σύμβολα της νίκης Του. Αυτά τα σύμβολα που εκπροσωπούν όχι μόνον τη νίκη που Εκείνος κέρδισε για χάρη μας, αλλά και αυτή που κερδίσαμε και εμείς με τη βοήθειά Του και τις ευχές όλων των Αγίων. Αμήν.

Πηγή: *Αββά Δωροθέου, Έργα Ασκητικά, Εκδ. «Ετοιμασία», Ι.Μ.Αγίου Ιωάννου Προδρόμου Καρέα, Αθήνα 1981,σ. 349.*