

## Ποιὰ ἡ ἀνάγκη τῆς νηστείας; (Ἄββας Μάρκος)

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Θεολογία και Ζωή](#)



Ἄν θελήσουμε νὰ χορτάσουμε τρώγοντας, θὰ βαρεθοῦμε γρήγορα καὶ θὰ ἐπιθυμήσουμε κάτι ἄλλο· καὶ ὅταν καὶ τοῦτο τὸ φᾶμε καὶ τὸ χορτάσουμε, καὶ αὐτὸ παρόμοια θὰ τὸ ἀποδοκιμάσουμε, ὅπως τὸ προηγούμενο, καὶ θὰ τὸ παρατήσουμε. Δὲν γίνεται δηλαδή, ἐνόσω χορταίνουμε, νὰ μείνουμε στὶς ἴδιες ἐπιθυμίες πὺ ἐπινοοῦμε γιὰ τὴν εὐχαρίστησή μας.



Ποιὸ φαγητὸ ἦταν πιὸ γλυκὸ ἢ πιὸ ἐκλεκτὸ ἀπὸ τὸ μάννα; Ὅταν ὅμως οἱ Ἰσραηλίτες τὸ ἔφαγαν καὶ τὸ χόρτασαν, καθὼς δὲν εἶχαν κάτι καλύτερο νὰ ἐπιθυμήσουν, ἐπιθύμησαν τὸ κατώτερο, τὰ σκόρδα καὶ τὰ κρεμμύδια (Ἀριθ. 11:5-7). Ἐπομένως ὁ χορτασμὸς ἔχει ἔμφυτη τὴν ἐπιθυμία κάποιου ἄλλου. Ἄν λοιπόν, καθὼς χορταίνουμε τὸ ψωμί, ἐπιθυμοῦμε καὶ ἄλλες τροφές, ἃς τὸ τρῶμε χωρὶς νὰ

χορταίνουμε. Ἔτσι, μὴ χορταίνοντας τὸ ψωμί, πάντοτε θὰ ἐπιθυμοῦμε νὰ τὸ χορτάσουμε, ὅποτε καὶ τὴ βλάβη ἀπὸ τὴν ἐπιθυμία ἄλλων θὰ ἀποφύγουμε, καὶ τὴν ἀρετὴ τῆς ἐγκράτειας θὰ ἀποκτήσουμε.

Ἴσως ὅμως θὰ πεῖ κάποιος ἀπὸ ἐκείνους πού εἶναι κάπως ἀπρόθυμοι γιὰ τὴ νηστεία: «Μήπως εἶναι ἁμαρτία νὰ φάει ὁ ἄνθρωπος;» Μὰ οὔτε καὶ ἐμεῖς συμβουλεύουμε νὰ φυλάγεται ὁ ἄνθρωπος ἀπὸ τὸ φαγητὸ σὰν νὰ εἶναι ἁμαρτία, ἀλλὰ ἐπειδὴ τὸ ἀκολουθεῖ ἡ ἁμαρτία. Οἱ Ἰσραηλίτες δὲν ἀμάρτησαν, ἐπειδὴ ἐπιθύμησαν, ἀλλὰ διέπραξαν ἀσέβεια, ἐπειδὴ ἐξαιτίας τῆς ἐπιθυμίας κακολόγησαν τὸν Θεό. Εἶπαν δηλαδή: «Μήπως θὰ μπορέσει ὁ Θεὸς νὰ μᾶς ἐτοιμάσει τραπέζι στὴν ἔρημο;» (Ψάλμ. 77:19). Καὶ ἀφοῦ τοὺς τὸ ἐτοίμασε ὁ Θεός, ξέσπασε σὲ αὐτοὺς ἡ ὀργή του σὰν φωτιὰ καὶ ἔριξε νεκρούς τοὺς ἰσχυροὺς ἀνάμεσά τους (Ψάλμ. 77:31), γιὰ νὰ μὴν ἐπιθυμήσουν, μένοντας ζωντανοί, καὶ ἄλλη τροφή καὶ ποῦν λόγια ἐναντίον τοῦ Ὑψίστου καὶ ἔτσι ἐξοντωθοῦν καὶ οἱ ὑπόλοιποι.

Εἶναι δύσκολο νὰ κυριαρχήσει κανεὶς στὴν ἀδιάντροπη κοιλιά. Εἶναι θεὸς (Φιλιπ. 3:19) γιὰ ἐκείνους πού θὰ νικηθοῦν ἀπὸ αὐτήν, καὶ δὲν μπορεῖ νὰ ἀθωωθεῖ ὅποιος τὴν ἀνέχεται.

Ὁ κίνδυνος ὅμως δὲν εἶναι μόνο ἀπὸ τὸν χορτασμό, ἀλλὰ καὶ ἀπὸ τὴν ἀκηδία. Ὅταν δηλαδή περάσουμε ἀρκετὲς ἡμέρες χωρὶς νὰ τρῶμε τίποτε, βρίσκει ἔδαφος ἡ ἀκηδία καὶ θὰ ἐπιτεθεῖ νὰ μᾶς πολεμήσει. Τὴ νυχτερινή μας ἀγρυπνία θὰ τὴ μετατρέψει σὲ ὕπνο καὶ τὴν προσευχὴ τῆς ἡμέρας σὲ σαρκικοὺς λογισμοὺς, ὥστε νὰ μὴν ὠφεληθοῦμε καθόλου ἀπὸ τὸν ὕπνο καὶ νὰ ζημιωθοῦμε πάρα πολὺ ἀπὸ τοὺς σαρκικοὺς λογισμοὺς. Αρχίζουμε δηλαδή νὰ ἔχουμε μεγάλη ἰδέα, ὅτι κάνουμε περισσότερη ἄσκηση ἀπὸ τοὺς ἄλλους, καὶ καταφρονοῦμε τοὺς μικρότερους, πράγμα πού εἶναι τὸ πιὸ βαρὺ σφάλμα. Ἄν ἓνας γεωργός, ἀφοῦ ξοδέψει πολλὰ γιὰ τὴν καλλιέργεια τοῦ χωραφιοῦ του, τὸ ἀφήσει ἄσπαρτο, οἱ κόποι του καταλήγουν σὲ ζημία. Ἔτσι καὶ ἐμεῖς· ἂν ὑποτάξουμε μὲ πολλὴ προσοχὴ τὴ σάρκα μας, ἀλλὰ δὲν σπεύρουμε τὴν προσευχή, μᾶλλον ἐναντίον μας ἀγωνιστήκαμε.

Ἴσως ὅμως θὰ πεῖ κάποιος: «Εἶτε στὴν προσευχὴ εἶτε στὴν ἀρετὴ, ποῖα εἶναι ἡ ἀνάγκη τῆς νηστείας;» Εἶναι μεγάλη ἀπὸ κάθε ἄποψη. Ὅπως δηλαδή ἓνας φτωχὸς γεωργός, ἂν σπεῖρει σὲ χέρσο χωράφι χωρὶς πρῶτα νὰ τὸ ὀργώσει, ἀντὶ γιὰ σιτάρι θὰ μαζέψει ἀγκάθια, ἔτσι καὶ ἐμεῖς: ἂν δὲν σπεύρουμε τὴν προσευχὴ, ἀφοῦ πρῶτα ταλαιπωρήσουμε τὴ σάρκα μας μὲ τὴ νηστεία, ἡ σοδειά μας θὰ εἶναι ἁμαρτία καὶ ὄχι ἀρετὴ. Γιατί αὐτὴ ἡ σάρκα εἶναι ἀπὸ χῶμα ὅπως καὶ τὸ χωράφι, καὶ ἂν δὲν τὴ φροντίσουμε τόσο, ὅσο ἐκεῖνο, ποτέ δὲν θὰ βλαστήσει καρπὸ ἀρετῆς.

Αὐτὰ τὰ λέμε ὄχι γιὰ νὰ ἐμποδίσουμε ἐκείνους πού μποροῦν νὰ ὠφεληθοῦν ἀπὸ τὴ νηστεία, ἀλλὰ γιὰ νὰ παρακινήσουμε αὐτοὺς πού δὲν θέλουν νὰ βλαφτοῦν. Γιατί ἡ

νηστεία, ὅπως ὠφελεῖ ἐκείνους ποὺ τὴν ἀσκοῦν μὲ περίσκεψη, ἔτσι βλαπτει ὄσους τὴν ἐπιχειροῦν ἀπερίσκεπτα. Αὐτοὶ λοιπὸν ποὺ φροντίζουν νὰ ὠφεληθοῦν, ὀφείλουν νὰ φυλάγονται ἀπὸ τὴ βλάβη ποὺ προξενεῖ, δηλαδὴ τὴν κενοδοξία. Τὸ ψωμὶ ποὺ ἦταν νὰ φᾶμε μετὰ τὴ συμπλήρωση τῆς νηστείας, τὴν ὁποία ὀρίζουμε γιὰ τὸν ἑαυτὸ μας, ἅς τὸ μοιράσουμε στὶς μέρες τῆς ἀσιτίας, τρώγοντας λίγο κάθε μέρα, γιὰ νὰ φιμώσουμε τὸ σαρκικό μας φρόνημα καὶ γιὰ νὰ ἔχει στήριγμα ἡ καρδιά μας στὴν προσευχή, ἢ ὁποία εἶναι πιὸ ὠφέλιμη. Καὶ ἔτσι θα φυλαχτοῦμε, μὲ τὴ δύναμη τοῦ Θεοῦ, ἀπὸ τὴν ὑπερηφάνεια καὶ θὰ φροντίσουμε νὰ περάσουμε ὅλες τὶς μέρες τῆς ζωῆς μας με ταπεινοφροσύνη, χωρὶς τὴν ὁποία κανεὶς δὲν θὰ εὐαρεστήσει στὸν Θεό.

**Πηγή:** [agiazoni.gr](http://agiazoni.gr)