15 Ιουνίου 2019

Όσιος Θεοφάνης ο Έγκλειστος: Το μέτρο του φαγητού και η νηστεία

Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες / Άγ. Θεοφάνης ο Έγκλειστος / Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες / Ορθόδοξη πίστη

Οι πέντε άρτοι και οι δύο ιχθύες που πολλαπλασίασε ο Χριστός. Ψηφιδωτό του 5ου αιώνα περίπου, στο δάπεδο κάτω από την Αγία Τράπεζα της παλαιοχριστιανικής βασιλικής στην Tabgha, εκεί όπου είχε γίνει το θαύμα (κοντά στην Θάλασσα της Γαλιλαίας). Έχει ενδιαφέρον να παρατηρήσουμε ότι οι άρτοι είναι σαν προσφοράκια.

Ως προς τη διατροφή, ας είναι αρχή σας να σηκώνεστε από το τραπέζι μισοχορτάτος. Ετσι η κακιά δούλα, η σάρκα, θα νιώσει ότι εχει από πάνω της εναν εξουσιαστή.

Όσο για το κρασί, πολύ καλά κάνατε και το κόψατε. Ετσι θα είστε πάντα νηφάλιος, με ξεθόλωτο νου και δραστήριο σώμα. Μεγάλη υπόθεση!

Νηστεία για μεγάλους και παιδιά.

Η νηστεία της Τετάρτης και της Παρασκευής και οι υπόλοιπες «διατεταγμένες» νηστείες του εκκλησιαστικού έτους είναι αρκετές. Δεν υπάρχει λόγος να προσθέσετε σ’ αυτές άλλη μια μέρα την εβδομάδα. Ρίξτε καλύτερα μεγαλύτερο βάρος στον πνευματικό αγώνα εναντίον των πονηρών λογισμών και των εμπαθών αισθημάτων. Ως προς το σώμα, φτάνει να το κρατάτε υπό τον έλεγχο σας με μια διακριτική εγκράτεια σε όλα.

Τα παιδιά, όταν είναι άρρωστα η ασθενικά, ας μη νηστεύουν. Όταν όμως είναι υγιή, γιατί όχι; Αν δεν συνηθίσουν να νηστεύουν από μικρά, ούτε όταν μεγαλώσουν θα τηρούν τις νηστείες της Εκκλησίας μας.

Με ρωτάτε, αν μπορεί να πιει γάλα κάποιος άρρωστος σε καιρό νηστείας. Όχι μόνο γάλα, μα και άλλες καταλύσιμες τροφές μπορεί να γευθεί, εφόσον αυτό απαιτεί η κατάσταση της υγείας του.

Η ωφέλεια μας από τις νηστείες της Εκκλησίας.

Με την ευκαιρία της ενάρξεως της ψυχοσωτήριας νηστείας, σας εύχομαι καλή Σαρακοστή. Θείο δώρο είναι η ευλογημένη αυτή περίοδος. Οι άγιοι πατέρες, με το φωτισμό του Άγιου Πνεύματος, θέσπισαν ορισμένες μόνο ήμερες και περιόδους νηστείας. Βλέπετε, λόγω της ανθρώπινης αδυναμίας μας, δεν μπορούμε να νηστεύουμε όλο το χρόνο, όπως φυσικά θα κάναμε, αν είχαμε απελευθερωθεί ολότελα από τα υλικά, αν ανήκαμε αποκλειστικά στο Θεό, αν ήμασταν πνευματικοί και όχι σαρκικοί. Αυτός ακριβώς, όμως, είναι ο στόχος των νηστειών της Εκκλησίας: Να γίνουμε πνευματικοί. Γιατί με τη νηστεία ταπεινώνεται η σάρκα, και μαζί της η καρδιά, και νεκρώνονται σταδιακά όλα τα πάθη. Καταλαβαίνετε, λοιπόν, πόσο μεγάλη είναι η ωφέλεια της.

Πηγή: *Οσίου Θεοφάνους του Εγκλείστου, Χειραγωγία στην πνευματική ζωή, Ι. Μ. Παρακλήτου, Εκδ. ε΄, σ. 165-167.*