4 Μαρτίου 2025

Αρχιεπίσκοπος Κύπρου Γεώργιος: Περί Νηστείας

/ Γενικά Θέματα / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις



Ἡ νηστεία εἶναι ἱερός θεσμός πού ἀπαντᾶται συχνά στό ἐκκλησιαστικό ἡμερολόγιο τῆς Ὀρθοδόξου Ἐκκλησίας. Συναντᾶται, μέ διάφορες μορφές καί διαφορετική συχνότητα, τόσο στίς ἄλλες χριστιανικές ὁμολογίες, ὅσο καί σέ ἄλλες θρησκεῖες.

- **Μακαριωτάτου Ἀρχιεπισκόπου Κύπρου κ.κ. Γεωργίου**

Στήν Ὀρθόδοξη Ἐκκλησία, ὡστόσο, παρά τήν ἱερότητά του, ὁ θεσμός εἶναι πολλές φορές παρεξηγημένος, τόσο ἀπό αὐτούς πού νηστεύουν, ὅσο καί ἀπό αὐτούς πού δέν νηστεύουν.

Αὐτοί πού δέν νηστεύουν θεωροῦν τόν θεσμό τῆς νηστείας ἀνωφελῆ καί ἀχρείαστο. Αὐτοί ἔχουν λύσει τό πρόβλημα, ἀφοῦ κατάργησαν τή νηστεία. Τό σημεῖο μέχρι τοῦ ὁποίου ἔχει καταργηθεῖ ἡ νηστεία μποροῦμε νά τό καταλάβουμε μ’ ἕναν περίπατο τήν Καθαρά Δευτέρα στούς ἀγρούς. Εἶναι ἔντονη καί τήν ἡμέρα αὐτή, μέρα ἀπόλυτης νηστείας, ἡ μυρωδιά ψηνομένων κρεάτων. Οἱ ἄνθρωποι πού ὑπάγονται στήν κατηγορία αὐτή δέν διαβλέπουν κανένα σκοπό, καμμιά σκοπιμότητα στή νηστεία. Ἄν τούς μιλήσεις γιά νηστεία εἰσπράσσεις μειδιάματα

συγκατάβασης ἤ εἰρωνείας.

Μά κι οἱ περισσότεροι ἀπ’ αὐτούς πού νηστεύουν νομίζουν πώς μέ τήν πράξη αὐτή εὐχαριστεῖται ὁ Θεός ἁπλῶς καί μόνον διότι δέν ἔφαγαν ἀπό τό ἕνα ἤ τό ἄλλο εἶδος φαγητοῦ. Στό βάθος, δηλαδή, τῆς σκέψης τους ὑπάρχει μία ἀντίληψη, πού δέν εἶναι χριστιανική, ἀλλά καί πού εἶχε ἐμφανισθεῖ πολύ νωρίς μεταξύ τῶν Χριστιανῶν. Πρόκειται γιά τήν ἀντίληψη ὅτι μερικά φαγητά μολύνουν ἠθικά τόν ἄνθρωπο καί πρέπει νά ἀποφεύγονται, εἴτε πάντα, εἴτε κατά ὁρισμένες περιόδους, ἀπό ὅλους ἐκείνους πού θέλουν νά εἶναι εὐάρεστοι εἰς τόν Κύριο. Ἡ ἀντίληψη αὐτή ὑπῆρχε καί ὑπάρχει ἀκόμα σ’ ἄλλες θρησκεῖες (π.χ. στούς Ἑβραίους καί Μουσουλμάνους πού ἀποφεύγουν τό χοιρινό κρέας). Μόλις ὅμως ἐμφανίστηκε καί μεταξύ τῶν Χριστιανῶν (ἀπό ἐπίδραση προφανῶς τοῦ Ἰουδαϊσμοῦ), οἱ Ἀπόστολοι ἔσπευσαν νά τήν ἀποδοκιμάσουν, νά τήν χαρακτηρίσουν ὡς αἵρεσιν καί «διδασκαλίαν δαιμονίων» (Α΄ Τιμ. δ΄, 1). Σέ σχετική περίπτωση, διατύπωσε ὁ Χριστός τή διδασκαλία του ὡς πρός τό τί μολύνει τόν ἄνθρωπο. Εἶπε ὁ Χριστός πώς ἡ τροφή αὐτή καθ’ ἑαυτήν δέν ἀσκεῖ καμμιά ἠθική ἐπίδραση στόν ἄνθρωπο· γιατί ἀπό τό στόμα προχωρεῖ στά πεπτικά ὄργανα γιά νά κρατήσει ὁ ὀργανισμός ὅ,τι τοῦ εἶναι χρήσιμο γιά τή συντήρησή του καί ἀποβάλλει κατόπιν ὅ,τι δέν τοῦ χρειάζεται. Ἑπομένως ὅ,τι εἰσέρχεται στό στόμα δέν μολύνει τόν ἄνθρωπο. Ἐκεῖνο πού μολύνει τόν ἄνθρωπο, εἶπε ὁ Χριστός, εἶναι ὅ,τι ἐξέρχεται ἀπό τό στόμα, ἀφοῦ προέρχεται ἀπό τήν καρδία, τή σκέψη καί τό πνεῦμα του. Διότι ἀπό τήν καρδία προέρχονται οἱ πονηροί διαλογισμοί, οἱ φόνοι, οἱ ἀκολασίες, οἱ κλοπές, οἱ βλασφημίες καί τά παρόμοια πού μολύνουν τήν ψυχή τοῦ ἀνθρώπου.

Δέν ἔχει, λοιπόν, αὐτό τό νόημα ἡ νηστεία. Δέν εἶναι ἀποχή ἀπό ὁρισμένα εἴδη τροφῶν γιατί οἱ τροφές αὐτές εἶναι μολυσμένες. Τόν σκοπό τῆς νηστείας θά τόν δοῦμε μέσα ἀπό τήν πράξη τῆς Ἐκκλησίας καί μέσα ἀπό μερικά γεγονότα ὅπως περιγράφονται στήν Ἁγία Γραφή.

Α) Ἡ νηστεία πρῶτα ἀπ’ ὅλα ἐπιδιώκει τήν ὑποταγή τῆς ὕλης στίς ἀπαιτήσεις τοῦ πνεύματος. Δέν μάχεται τήν ἴδια τήν ὕλη, ἀλλά τήν ἀνταρσία τῆς ὑλικῆς ἀτομικότητας, τήν ἐπαναστατημένη ὁρμή τῆς αὐθυπαρξίας. Ἔχει σάν σκοπό τήν καταπολέμηση τῶν παθῶν καί ὄχι τοῦ σώματος. Εἶναι παθοκτόνος καί ὄχι σωματοκτόνος. Πολλές φορές ἡ ἐπαναστατημένη ὑλική φύσις μας ἀντιστρατεύεται τό πνεῦμα. Γι’ αὐτό λέει ὁ Μ. Βασίλειος «εἰ θέλεις ἰσχυρόν ποιῆσαι τόν νοῦν, δάμασον διά νηστείας τήν σάρκα». Αὐτό τό νόημα ἔχουν καί τά λόγια τοῦ Ἀπ. Παύλου «ὑποπιάζω μου τό σῶμα καί δουλαγωγῶ». Ἐξ ἄλλου, λέει ὁ Ἀπ. Παῦλος «ὅσον ὁ ἔξω ἡμῶν ἄνθρωπος διαφθείρεται, τόσον ὁ ἔσωθεν ἀνακαινοῦται».

Τό νά στεροῦμε τό ἐγώ μας ἀπό τήν ἱκανοποίηση ὁρισμένων ἐπιθυμιῶν του, εἶναι

μία ἄσκηση καί γυμνασία ἀπαραίτητη γιά τόν ἀγώνα τοῦ ἀνθρώπου ἐναντίον τοῦ κακοῦ. Ἡ νηστεία δέν εἶναι ἐκδήλωση ἄρνησης τῆς ζωῆς ἤ τῶν ἱκανοποιήσεών της. Εἶναι μόνο προσωρινή στέρηση μέ σκοπό τήν ἄσκηση τοῦ ἐγώ, τήν κάθαρση, τήν ἐνδυνάμωσή του γιά ψηλότερες καί οὐσιαστικότερες κατακτήσεις καί ἱκανοποιήσεις μέσα στή ζωή. Ἡ νηστεία δέν εἶναι ἄρνηση, εἶναι θέση. Μόνον ὡς θέση ἡ νηστεία ἔχει χριστιανικό χαρακτήρα. Μ' αὐτήν ὁ Χριστιανός ἀσκεῖται ὥστε νά μήν ὑποκύπτει στό πρῶτο δέλεαρ τοῦ κόσμου, νά εἶναι ἕτοιμος σάν στρατιώτης τοῦ Χριστοῦ νά πολεμήσει κατά τῆς δυνάμεως τοῦ πονηροῦ. Ἀσκούμαστε μέ τό νά λέμε ὄχι στήν ἐπιθυμία μας γιά κάποιο φαγητό. Ἔτσι ὅταν ἔρθει κι ὁ πραγματικός πειρασμός ἀπό τόν πονηρό, νά λέμε ὄχι.

Οὔτε καί αὐτοσκοπός εἶναι ἡ νηστεία. Σκοπεῖ στήν ἐξάσκησή μας στήν ἐγκράτεια γιά νά 'μαστε ἕτοιμοι νά ἀντιταχθοῦμε στόν πονηρό. Ὅπως μία στρατιωτική μονάδα ὅταν κάμνει ἀσκήσεις δέν ἔχει σάν ἀντικειμενικό σκοπό τήν κατάκτηση τοῦ στόχου πού ἄμεσα προβάλλεται ἀπό τήν ἄσκηση, ἀλλά τή γενικότερη ἑτοιμότητα γιά τίς μάχες πού τυχόν θά διεξαγάγει στό μέλλον μέ τόν ἐχθρό, ἔτσι κι ἡ νηστεία κι οἱ ἄλλες πνευματικές ἀσκήσεις εἶναι τά μέσα πού ὡς ἀντικειμενικό σκοπό ἔχουν τή γενικότερη ἐγκράτεια. Ἄν, ἐπομένως, μποροῦμε νά νηστεύουμε, μποροῦμε δηλαδή νά συγκρατήσουμε τήν πίεση πού ἐξασκοῦν τά γευστικά μας ὄργανα πάνω στή θέλησή μας, ἀλλά ἀφήνουμε ἀχαλίνωτη τή γλώσσα μας γιά κατηγορίες καί καταλαλιές, ἤ τίς ἄλλες αἰσθήσεις ἀνεξέλεγκτες, τότε πιθανόν νά κερδίζουμε στή συγκεκριμένη ἄσκηση τῆς νηστείας, ἀλλά ἡττώμαστε στίς ἄλλες, τίς ἀληθινές μάχες πρός τόν ἐχθρό. Καί θά συμφωνεῖτε ὅλοι πώς θά 'ταν προτιμότερο νά συνέβαινε ἀκριβῶς τό ἀντίθετο. Δηλαδή ἄς μή νηστεύαμε (ἄς ἀποτυγχάναμε δηλαδή στήν ἄσκηση) κι ἄς ἦταν ἡ ἄλλη ζωή μας χριστιανική, ἄς νικούσαμε δηλαδή στίς πραγματικές μάχες.

Ἡ θρησκεία μας δέν εἶναι μία ὑλιστική ἐκδήλωση. Ἡ σχέση μεταξύ Θεοῦ καί ἀνθρώπων δέν ὑποβιβάζεται σέ μιάν παχυλή ἐκτίμηση φαγητῶν καί ποτῶν. Ὑπάρχει ἡ διάταξη τῆς νηστείας, ἀλλά μόνη της εἶναι ἀνωφελής. Συνδυάζεται μέ τίς ἄλλες ἀρετές γιά νά εἶναι εὐάρεστη στόν Θεό. Διαφορετικά θά 'ταν μία δίαιτα πού θά μποροῦσε νά γίνει καί γιά ἄλλους σκοπούς. Ἕνα τροπάριο τῆς Καθαρᾶς Δευτέρας λέγει χαρακτηριστικά: «Ἀληθής νηστεία (εἶναι) ἡ τῶν κακῶν ἀλλοτρίωσις, ἐγκράτεια γλώσσης, θυμοῦ ἀποχή, ἐπιθυμιῶν χωρισμός, καταλαλιᾶς, ψεύδους καὶ ἐπιορκίας· ἡ τούτων ἔνδεια νηστεία ἐστίν ἀληθής καί εὐπρόσδεκτος».

Τό ὅτι τέτοιο εἶναι τό νόημα τῆς χριστιανικῆς νηστείας φαίνεται κι ἀπό τίς διατάξεις πού τήν διέπουν:

α) Στούς ἀρρώστους ἐπιτρέπεται ἡ κατάλυση, ἡ ἀθέτηση τῆς νηστείας. Θά ’ταν σωματοκτόνος καί ὄχι παθοκτόνος σ’ αὐτή τήν περίπτωση ἡ νηστεία.

β) Καταδικάζεται καί ἡ ὑπέρμετρη ἄσκηση, γιατί θά ἐξασθενοῦσε τό σῶμα καί θά κατατρυχόταν ἡ ψυχή. Ἀρρώστιες τοῦ σώματος ταλαιπωροῦν καί τήν ψυχή, ἀφοῦ ὁ ἄνθρωπος εἶναι ἑνιαία ψυχοσωματική ὀντότητα. Κι ἀφοῦ σκοπός τῆς νηστείας εἶναι ἡ ὑποβοήθηση τῆς ψυχῆς, εἶναι φυσικό νά ἀποφεύγεται καθετί πού θά ὁδηγοῦσε σέ ἀντίθετο ἀποτέλεσμα.

γ) Δέν παραβλέπεται, ὕστερα, καί τό γεγονός πώς ὁ ἄνθρωπος ἔχει ἀνάγκη ὁρισμένων συστατικῶν τά ὁποῖα δέν μπορεῖ νά στερηθεῖ γιά μεγάλες περιόδους. Χρειαζόμαστε π.χ. καί ζωϊκές πρωτεΐνες, γιατί ὁ ὀργανισμός μας δέν μπορεῖ νά συνθέσει κάποια ἀμινοξέα καί θά πρέπει νά τά πάρει ἕτοιμα ἀπό ζωϊκές τροφές. Ἔτσι στίς περιόδους τῶν νηστειῶν ἐπιτρέπονται καί ὁρισμένα θαλάσσια εἴδη (χταπόδια, καλαμάρια, σουπιές) πού ἐφοδιάζουν τόν ἄνθρωπο μέ τίς πρωτεΐνες αὐτές. Εἴπαμε ἡ νηστεία εἶναι μόνον παθοκτόνος.

δ) Μέσα σ’ αὐτά τά πλαίσια καί μέσα στά ὅρια τῆς γενικότερης ἐγκράτειας τοποθετεῖται καί τό γεγονός ὁτι ἀπό μερικά συγγενικά εἴδη, τό ἕνα ἐπιτρέπεται καί τό ἄλλο ἀπαγορεύεται σέ καιρούς νηστείας. Ἐπιτρέπονται π.χ. οἱ ἐλιές καί ἀπαγορεύεται κάποτε τό λάδι. Ἤ ἐπιτρέπεται ὁ ταραμάς κι ἀπαγορεύεται τό ψάρι. Εἶναι γιατί μέ τό λάδι μπορεῖς νά κάμεις ποικιλία φαγητῶν (ἄρα δέν ἐξασκεῖς ἐγκράτεια ὅσην ἐπιβάλλεται στίς μέρες πού ἀπαγορεύεται ἡ χρήση του) ἐνῶ οἱ ἐλιές θά καταναλωθοῦν ὡς ἐλιές. Τό ἴδιο καί μέ τό ψάρι καί τόν ταραμά.

ε) Ἔτσι ἐξηγεῖται τό γιατί καταδικάζεται, καί δέν θεωρεῖται νηστεία, ἡ χρησιμοποίηση ἀκριβοτάτων καί γευστικοτάτων φαγητῶν, ἔστω καί νηστήσιμων, στίς περιόδους τῆς νηστείας. Θά ’ταν ἀντίφαση στίς πράξεις μας ἄν ἀποφεύγαμε τή μαρίδα καί τρώγαμε γαρίδες. Ἤ ἄν ἀποφεύγαμε τίς σαρδέλλες καί τρώγαμε χαβιάρι. Τό βαθύτερο νόημα τῆς νηστείας εἶναι ἡ ἐξάσκησή μας στήν ἐγκράτεια. Στίς μέρες τῆς νηστείας θά πρέπει τά φαγητά μας νά εἶναι λιτά καί ἁπλά γιά νά στηρίζουν τό σῶμα μας στήν ἐργασία κι ὄχι γιά νά μᾶς εὐχαριστοῦν ὡς ἐδέσματα. Ἡ ἐθελούσια στέρηση τῆς εὐχαρίστησης ἀπό φαγητό ἀποτελεῖ τήν ἐξάσκησή μας στήν ἐγκράτεια. Ἄν ἡ νηστεία συνιστᾶ ἁπλῶς ποικιλία στό ἐδεσματολόγιό μας καί τά νηστήσιμα φαγητά μας συνοδεύονται μέ ὅλα τά σχετικά καρυκεύματα, τότε ἡ νηστεία μας χάνει κάθε νόημα ἐγκράτειας. Ἐξάλλου ἁπλά καί φτηνά φαγητά στίς περιόδους νηστείας μᾶς ἐξοικονομοῦν χρήματα πρός ἐξάσκηση καί τῆς ἀρετῆς τῆς ἐλεημοσύνης, τῆς βοήθειας πρός τούς ἔχοντας ἀνάγκη, ἀρετῆς πού ἐντείνεται σέ περιόδους νηστείας.

Κι ἀφοῦ αὐτό τό νόημα ἔχει ἡ νηστεία εἶναι φυσικό νά καταδικάζεται ἀπό τόν Θεό σάν ἀνωφελής ἡ ἁπλή ἀποχή ἀπό τά φαγητά. Γι' αὐτό καί ὁ Φαρισαῖος παρ' ὅλο ὅτι νήστευε «δίς τοῦ Σαββάτου» κατακρίθηκε.

Β) Ἡ νηστεία στήν Παλαιά Διαθήκη, ἀλλά καί σήμερα, εἶχε καί ἔχει καί τήν ἔννοια τῆς μετάνοιας, τῆς συντριβῆς μπροστά στό θέλημα τοῦ Θεοῦ. Ὅταν οἱ προφῆτες καλοῦν τόν λαό νά μετανοήσει, τόν προτρέπουν σέ νηστεία. Καί ἡ ἡμέρα τοῦ Ἐξιλασμοῦ, ἡμέρα μετάνοιας, ἦταν ἡμέρα ἀσιτίας. Ὅταν ὁ Ἰωνάς στάλθηκε στή Νινευή γιά νά κηρύξει μετάνοια, διάταξε πρῶτα – πρῶτα νηστεία στούς κατοίκους της. Γράφει ἡ Παλαιά Διαθήκη πώς «ἐπίστευσαν οἱ ἄνδρες Νινευή καί ἐκήρυξαν νηστείαν καί ἐνεδύσαντο σάκκους». Ὁ ἴδιος ὁ βασιλιάς τῆς Νινευή σέ ἔνδειξη μετάνοιας διέταξε: «Οἱ ἄνθρωποι καί τά κτήνη καί οἱ βόες καί τά πρόβατα μή γευσάσθωσαν, μηδέ νεμέσθωσαν, μηδέ ὕδωρ πιέτωσαν».

Μετάνοια καί ταπείνωση, λοιπόν, εἶναι ὁ ἄλλος σκοπός τῆς νηστείας. Ταπεινωνόμαστε μέ τό νά δεχόμαστε ἐντολές ἀπό ἄλλον. Ὅταν εἴμαστε αὐτόνομοι κάνουμε ὅ,τι θέλουμε. Ἐδῶ δεχόμαστε τήν ἐντολή τῆς νηστείας ἀπό τόν Θεό, δηλώνουμε δηλαδή ὅτι ἔχουμε Κύριον, δέν εἴμαστε αὐτόνομοι. Γι' αὐτό καί οἱ νηστεῖες τοποθετοῦνται πρίν ἀπό μεγάλες γιορτές καί μεγάλα γεγονότα. Πρίν ἀπό τά Χριστούγεννα καί τό Πάσχα. Σέ συνδυασμό μέ τίς ἄλλες ἀρετές πού θά πρέπει νά τήν συνοδεύουν, ἡ νηστεία ἔχει σκοπό νά μᾶς ὁδηγήσει στόν ἄξιο ἑορτασμό τῶν γεγονότων αὐτῶν. Ἰδιαίτερα ἡ νηστεία τῆς Μ. Τεσσαρακοστῆς, ἡ καθ' αὐτό νηστεία τῶν Χριστιανῶν, εἶναι μία κίνηση ὁλοκληρωτικῆς ἀφιέρωσης στόν Θεό. Οἱ Ἑβραῖοι εἶχαν μίαν εὐσεβῆ συνήθεια πού καταγράφηκε ἀργότερα στίς διατάξεις τοῦ Νόμου: Ἀφιέρωναν τό 1/10 τῶν εἰσοδημάτων τους στόν ναό. Ἀπό αὐτό συντηροῦνταν οἱ λευῖτες, οἱ χῆρες καί τά ὀρφανά. Ἐμεῖς οἱ Χριστιανοί, ὁ νέος Ἰσραήλ τῆς Χάριτος, κάνουμε κάτι πολύ πιό οὐσιαστικό. Ἀφιερώνουμε στόν Θεό τό 1/10 τῆς ζωῆς μας, τό 1/10 κάθε χρονιᾶς. 365 μέρες ἔχει ὁ χρόνος, τό 1/10 του εἶναι 36,5 μέρες καί γιά τό στρογγύλευμα: 40. Αὐτό λοιπόν εἶναι τό δεύτερο νόημα τῆς νηστείας. Νόημα ὁλοκληρωτικῆς ἀφιέρωσης, μετάνοιας καί συντριβῆς μπροστά στόν Θεό, ἀναγνώριση τῆς κυριότητάς Του στή ζωή μας.

Ὅταν ἐπρόκειτο νά παρουσιαστεῖ ὁ Θεός «ἐν γνόφῳ καί θυέλλῃ καί ἀστραπαῖς καί βρονταῖς» στό Σινά, οἱ Ἑβραῖοι διατάχτηκαν νά τηρήσουν τριήμερη νηστεία. Νά νιώσουν, νά συναισθανθοῦν τή σοβαρότητα ἐκείνης τῆς Θεοφάνειας. Ἡ Θεοφάνεια στή Βηθλεέμ, κατά τή γέννηση τοῦ Χριστοῦ ἤ στόν Γολγοθᾶ, ὅμως, εἶναι ἀσύγκριτα ψηλότερη ἀπό τή Θεοφάνεια στό Σινά καί πρέπει μέ νηστεία νά προετοιμαστεῖ γιά νά τήν δεχτεῖ ὁ νέος Ἰσραήλ, ὁ λαός τοῦ Θεοῦ. Ταπεινώνεται ὁ ἴδιος ὁ Θεός καί φτάνει γιά τή δική μας σωτηρία νά γίνει ἄνθρωπος ὅμοιος μ'

ἐμᾶς, ἤ νά ἀνεβεῖ γιά χάριν μας στόν Σταυρό. Ἄς ἀναγνωρίσουμε τήν εὐεργεσία κι ἄς ταπεινωθοῦμε μπροστά του μέ τή νηστεία.

Γ) Ἔχει ὅμως ἡ νηστεία καί κάποιον ἄλλο σκοπό, πού ἴσως νά μήν περνᾶ ἀπό τόν νοῦ μας. Τονίζει τήν ἑνότητα τῆς Ἐκκλησίας, τήν κοινότητα τῶν Χριστιανῶν. Εἶναι ἡ νηστεία γεγονός Ἐκκλησιαστικό κι ὄχι ἀτομικό. Μέ τή νηστεία καλούμαστε νά ὑπερβοῦμε τά ὅρια τῆς ἀτομικότητάς μας. Τό ἔνστικτο τῆς αὐτοσυντήρησης εἶναι ἀπό τά ἰσχυρότερα στόν ἄνθρωπο. Κι ἡ λήψη τροφῆς ἀπό τόν καθένα μας ἔχει σάν σκοπό τήν ἀναπλήρωση τῶν ἀπωλειῶν καί τήν αὔξηση τοῦ ἀτόμου, εἶναι μία αὐτοσυντήρηση τῆς ἀτομικότητας. Ἔρχεται ὅμως ἡ νηστεία καί καταργεῖ τήν αὐτονομημένη λήψη τροφῆς καί τήν μεταβάλλει σέ ὑπακοή στό κοινό θέλημα καί στήν κοινή πράξη τῆς Ἐκκλησίας. Ὑποτάσσουμε ἔτσι τίς ἀτομικές μας προτιμήσεις καί ἐπιλογές στούς ἐκκλησιαστικούς κανόνες τῆς νηστείας πού ὁρίζουν τό εἶδος τῆς τροφῆς. Δέν νιώθει πιά ὁ καθένας μας σάν μία ξεχωριστή μονάδα ἀλλά σάν μέλος ἑνός ἑνιαίου συνόλου.

Νηστεύουμε π.χ. κατά τή Μεγάλη Τεσσαρακοστή καί ξέρουμε πώς τό ἴδιο κάνουν ὅλοι οἱ Ὀρθόδοξοι Χριστιανοί στά πέρατα τοῦ κόσμου, στήν Ἀγγλία, στήν Ἀμερική, στήν Ἀφρική, παντοῦ. Ἐρχόμαστε σέ κοινωνία, σέ σχέση μέ τούς ἄλλους Χριστιανούς, τούς ἀδελφούς μας, καί συμβάλλουμε ἔτσι στήν ἑνότητα τοῦ σώματος τοῦ Χριστοῦ. Στίς προηγούμενες ἐποχές, οἱ Χριστιανοί εἶχαν βαθιά συναίσθηση αὐτοῦ τοῦ γεγονότος. Γι’ αὐτό κι εἶχαν σάν τρόπο διάκρισης τῶν Χριστιανῶν ἀπό τούς Μουσουλμάνους τήν τήρηση τῶν διατεταγμένων νηστειῶν. Ἔλεγαν -μᾶς ἔμεινε ἡ φράση- πώς αὐτός δέν νηστεύει, εἶναι Τοῦρκος.

Τέτοιο περιεχόμενο δίνει ἡ Ἐκκλησία στή νηστεία. Καί πιστεύω πώς ὕστερα ἀπ’ αὐτά πού εἴπαμε δέν θά ὑπάρχει κανένας καλόπιστος πού νά εἰρωνεύεται αὐτόν τόν θεσμό ἤ νά ἀμφιβάλλει γιά τήν ἀξία του. Ἡ ζωή τῆς Ἐκκλησίας εἶναι ζωή ἄσκησης καί νηστείας. Ὁ ἴδιος ὁ Χριστός μετά τή βάπτισή Του ἀποσύρθηκε στήν ἔρημο καί νήστεψε γιά σαράντα μέρες πολεμώντας, μέ τόν τρόπο αὐτό, τόν διάβολο. Δι’ αὐτῆς λέει ἡ ὑμνολογία «Μωσῆς Θεόπτης ἐχρημάτισεν. Ἠλίας νηστεύσας, οὐρανούς ἀπέκλεισε. Τρεῖς δέ Παῖδες Ἀβραμιαῖοι, τύραννον παρανομοῦντα, διά νηστείας ἐνίκησαν». Μιλώντας ὁ Χριστός κάποτε στούς ἀποστόλους κι ἀπαντώντας σέ ἐρώτησή τους γιατί αὐτοί δέν μπόρεσαν νά ἐκβάλουν κάποιο δαιμόνιο, τούς εἶπε: «Τοῦτο τό γένος οὐκ ἐκπορεύεται, εἰ μή ἐν προσευχῇ καί νηστείᾳ».

Δέν δικαιολογοῦνται, λοιπόν, οὔτε παραγνώριση, οὔτε γέλωτες, οὔτε εἰρωνεῖες γιά τή νηστεία. Μπορεῖ ἡ εἰρωνεία κι ὁ γέλωτας νά ’ναι δικαιολογημένα ὅταν πρόκειται γιά κάποια καρικατούρα νηστείας, ὄχι ὅμως ὅταν πρόκειται γιά τή νηστεία αὐτή καθ’ ἑαυτή, ὅπως τήν ἐκθέσαμε πιό πάνω κι ὅπως τήν διδάσκει ἡ

Ἐκκλησία.

Ἄς σπεύσουμε, λοιπόν, διά τῆς νηστείας, ἀφοῦ ἔχει τέτοια σπουδαιότητα καί τέτοιο χαρακτήρα, «τά ὄμματα τῆς ψυχῆς καθᾶραι» ἰδιαίτερα αὐτή τήν περίοδο, τῆς Μ. Τεσσαρακοστῆς, γιά νά μπορέσουμε ἐπάξια νά ἀτενίσουμε Τόν ταπεινωθέντα γιά μᾶς μέχρι σταυροῦ καί ταφῆς καί νά οἰκειοποιηθοῦμε τή λύτρωση πού μᾶς ἐχάρισε μέ τό Πάθος καί τήν Ἀνάστασή Του ὁ Χριστός.

Το παρόν κείμενο δημοσιεύθηκε στο Περιοδικό "Παρέμβαση Εκκλησιαστική", τεύχος 57 (Ιανουάριος – Απρίλιος 2024), σελ. 484-489.