

Η δίαιτα για τους αθλητές και η νηστεία για τους χριστιανούς

[Ορθοδοξία](#) / [Προσευχή](#)

[Μιχάλης Κουτσός, Φιλολόγος - Συγγραφέας](#)



Αν η δίαιτα είναι απαραίτητη για τους αθλητές κατά την περίοδο των αγώνων, πολύ πιο απαραίτητη είναι η νηστεία και η προσευχή για τους χριστιανούς κατά τη διάρκεια των πνευματικών αγώνων της Μ. Τεσσαρακοστής : «Τούτο το γένος ουκ εκπορεύεται ει μη εν προσευχή και νηστεία», λέγει ο Κύριός μας.



Σε μερική νηστεία μπήκαμε ήδη από την τελευταία εβδομάδα του Τριωδίου, την εβδομάδα της Τυρινής. Την εβδομάδα αυτή γίνεται η προθέρμανση, για να μπούμε στο στάδιο των αγώνων, για το οποίο η εκκλησία μας έχει καταρτίσει ειδικό πρόγραμμα άσκησης. Σκοπός του προγράμματος είναι η απόκτηση των αρετών μέσω της νηστείας, της προσευχής αλλά και της λατρευτικής ζωής.

Η λατρευτική ζωή κατά τη διάρκεια της Μ. Τεσσαρακοστής είναι πολύ πλούσια και καταναυκτική. Έχει ακολουθίες για όλο το εικοσιτετράωρο. Ξεκινώντας από τις τακτικές, τον Εσπερινό, το Μεσονυκτικό, τον Όρθρο, τις Ώρες, το Απόδειπνο, την Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία, τους Χαιρετισμούς, μέχρι τις έκτακτες, τον Αγιασμό, το Ευχέλαιο και την Αγρυπνία. Τα ιερά λειτουργικά κείμενα, που έγραψαν φωτισμένοι και αγιασμένοι υμνογράφοι, μας βοηθούν στο να προσευχηθούμε καλύτερα μέσα σε ένα κλίμα κατάνυξης. Για να πάρουμε μια ιδέα, θα σας αναφέρω τις εβδομαδιαίες ακολουθίες των Νηστειών:

Από Δευτέρα έως Παρασκευή

Το πρωί: Όρθρος, Ώρες και Εσπερινός. (Τετάρτη και Παρασκευή επιπλέον και Προηγιασμένη)

Απόγευμα: Μέγα Απόδειπνο και από ένα τμήμα του Μεγ. Κανόνος (Παρασκευή απόγευμα Χαιρετισμοί).

Η νηστεία είναι το άλλο μέσο επίσης πολύ αποτελεσματικό. Η περίοδος αυτή ονομάστηκε Τεσσαρακοστή για την νηστεία των σαράντα ημερών κατά απομίμηση

της σαρανταήμερης νηστείας του Κυρίου στην έρημο καθώς και του Μωυσή και του προφήτη Ηλία. Η νηστεία ανάγεται στους αποστολικούς χρόνους και κατοχυρώθηκε από τις αποφάσεις των Ιερών Συνόδων.

Σαν ιερός θεσμός δεν είναι τίποτε άλλο παρά υπακοή στην Εκκλησία. Σημαίνει ότι παρακολουθούμε τη ζωή και την πορεία της Εκκλησίας στον κόσμο αυτό και συντασσόμαστε με αυτή. Δεν φτιάχνουμε ένα χριστιανισμό και μια θρησκεία στα μέτρα μας, που να μη μας ενοχλεί και να μη θίγει την άνεση μας, αλλά συμμορφωνόμαστε σ' αυτά που η Εκκλησία αποφασίζει.

Νηστεία δεν είναι μόνο υλική, δηλαδή η αποχή από ορισμένες τροφές, αλλά και πνευματική. Η **πνευματική νηστεία** είναι πολύτιμη για την πνευματική μας πρόοδο και τη σωτηρία της ψυχής μας. Πνευματική νηστεία κάνουμε με το να νηστεύει η γλώσσα, να νηστεύουν τα μάτια και γενικότερα όταν επιδιώκουμε φυλακή των πέντε αισθήσεων, όπως λέει ο άγιος Νικόδημος. Ακόμη πρέπει να κάνουμε νηστεία στο θυμό, στα νεύρα και σε όλες στις αμαρτωλές επιθυμίες μας.

Η νηστεία, η πνευματική, που είναι υποχρεωτική, και η σωματική, ανάλογα με την υγεία και τις δυνάμεις μας, πρέπει να συνοδεύεται πάντοτε από την **προσευχή**, την **μετάνοια** και την έμπρακτη **αγάπη** προς τον αδελφό μας.

Τα ιερά λειτουργικά κείμενα και πάλι μας προετοιμάζουν κατάλληλα:

«Τόν τῆς Νηστείας καιρόν, φαιδρῶς ἀπαρξώμεθα,

πρός ἀγῶνας πνευματικούς ἑαυτούς ὑποβάλλοντες,

ἀγνίσωμεν τήν ψυχήν, τήν σάρκα καθάρωμεν»

%ghjpolkjhhhh%

<https://bit.ly/3cV724P>