

4 Μαρτίου 2012

Η αληθής νηστεία

[Ορθοδοξία](#) / [Θρησκευτική ζωή](#)

[Πρωτοπρεσβύτερος Αλέξανδρος Σμέμαν \(†\)](#)



Η σωματική νηστεία είναι απαραίτητη μεν αλλά χάνει κάθε νόημα και γίνεται αληθινά επικίνδυνη αν ξεκοπεί από την πνευματική προσπάθεια, από την προσευχή και την αυτοσυγκέντρωση.



Στη ζωή της πρώτης Εκκλησίας, νηστεία πάντοτε σημαίνει τέλεια αποχή από την τροφή, κατάσταση πείνας, ώθηση του σώματος στα άκρα. Εδώ -;όμως ανακαλύπτουμε ακόμα ότι η νηστεία σαν μια σωματική προσπάθεια δεν έχει κανένα νόημα χωρίς το πνευματικό συμπλήρωμά της «...εν νηστεία και προσευχή». Αυτό σημαίνει ότι χωρίς την αντίστοιχη πνευματική προσπάθεια, χωρίς να τρεφόμεστε με τη Θεία Πραγματικότητα, χωρίς ν' ανακαλύψουμε την ολοκληρωτική μας εξάρτηση από το Θεό και μόνο απ' Αυτόν, η σωματική νηστεία θα καταντήσει μια πραγματική αυτοκτονία. Αν ο ίδιος ο Χριστός πειράστηκε ενώ νήστευε, εμείς δεν έχουμε την παραμικρή πιθανότητα ν' αποφύγουμε έναν τέτοιο πειρασμό. Η σωματική νηστεία είναι απαραίτητη μεν αλλά χάνει κάθε νόημα και γίνεται αληθινά επικίνδυνη αν ξεκοπεί από την πνευματική προσπάθεια, από την προσευχή και την αυτοσυγκέντρωση. Η νηστεία είναι μια τέχνη που την κατέχουν απόλυτα οι άγιοι. Θα ήταν αλαζονικό και επικίνδυνο για μάς αν δοκιμάζαμε αυτή την τέχνη χωρίς διάκριση και προσοχή. Η λατρεία της Μεγάλης Σαρακοστής μάς υπενθυμίζει συνέχεια τις δυσκολίες, τα εμπόδια και τους πειρασμούς που περιμένουν όσους νομίζουν ότι μπορούν να στηριχτούν στη δύναμη της θέλησής τους και όχι στο Θεό.

Για το λόγο αυτό εκείνο που πρώτα απ' όλα χρειαζόμαστε είναι μια πνευματική προετοιμασία για την προσπάθεια της νηστείας. Και αυτή είναι να ζητήσουμε από το Θεό βοήθεια επίσης να κάνουμε τη νηστεία μας θεοκεντρική. Να νηστεύουμε εν ονόματι του Θεού. Πρέπει να ξαναβρούμε ότι το σώμα μας είναι ναός της Παρουσίας του. Είναι ανάγκη να ξαναβρούμε ένα θρησκευτικό σεβασμό για το

σώμα, την τροφή, για το σωστό ρυθμό της ζωής. Όλα αυτά πρέπει να γίνουν πριν αρχίσει η νηστεία, ώστε όταν αρχίσουμε να νηστεύουμε να είμαστε εφοδιασμένοι με πνευματικό οπλισμό, με το όραμα και το πνεύμα της μάχης και της νίκης. Κατόπιν έρχεται η ίδια η νηστεία. Σύμφωνα με όσα είπαμε παραπάνω η νηστεία μπορεί να πραγματοποιηθεί σε δύο επίπεδα: πρώτα σαν ασκητική νηστεία και δεύτερον σαν γενική νηστεία. Η ασκητική νηστεία περιλαμβάνει μια δραστική μείωση της τροφής έτσι ώστε η συνεχής κατάσταση πείνας να μπορεί να βιωθεί σαν υπενθύμιση του Θεού και σαν διαρκής προσπάθεια συγκέντρωσης του νου μας στο Θεό. Όποιος το έχει δοκιμάσει αυτό -έστω και για λίγο- ξέρει ότι η ασκητική νηστεία αντί να μάς αδυνατίζει, μάς ξαλαφρώνει, μάς ευκολύνει στην αυτοσυγκέντρωση, μάς κάνει νηφάλιους, χαρούμενους και καθαρούς. Αυτός που νηστεύει έτσι, παίρνει την τροφή σαν αληθινό δώρο του Θεού. Είναι συνέχεια στραμμένος προς τον εσωτερικό κόσμο ο οποίος, ανεξήγητα, γίνεται ένα είδος τροφής.[...]

Όσο για την γενική νηστεία είναι ανάγκη αυτή να περιορίζεται σε διάρκεια και να συνδυάζεται με τη Θεία Ευχαριστία. Με τις παρούσες συνθήκες ζωής η καλύτερη μορφή αυτής της νηστείας είναι η μέρα πριν από τη βραδινή Θεία Λειτουργία των Προηγιασμένων. Είτε νηστεύουμε αυτή τη μέρα από νωρίς το πρωί είτε αργότερα, το βασικό σημείο είναι να ζούμε όλη τη μέρα σαν μια μέρα προσδοκίας, ελπίδας, μια μέρα πείνας για τον ίδιο το Θεό. Δηλαδή να αυτοσυγκεντρωθούμε και να σκεφτούμε αυτό που πρόκειται να έρθει, το δώρο που θα πάρουμε και που για χάρη του απαρνούμαστε όλα τ'; άλλα δώρα.

Ύστερα απ' όσα είπαμε, πρέπει πάντα να θυμόμαστε ότι όσο περιορισμένη και αν είναι η νηστεία μας - εφ' όσον είναι αληθινή νηστεία - θα μας οδηγήσει στον πειρασμό, στην αδυναμία, στην αμφιβολία και στον ερεθισμό. Μ' άλλα λόγια δηλαδή θα είναι μια πραγματική μάχη και πιθανόν ν' αποτύχουμε πολλές φορές. Αλλά αν ανακαλύψουμε ότι η χριστιανική ζωή είναι μάχη και προσπάθεια, τότε βρήκαμε το βασικό στοιχείο της νηστείας. Μια πίστη που δεν έχει ξεπεράσει τις αμφιβολίες και τον πειρασμό σπάνια μπορεί να θεωρηθεί αληθινή πίστη. Δυστυχώς, δεν υπάρχει καμιά πρόοδος στη χριστιανική ζωή χωρίς την πικρή εμπειρία της αποτυχίας. Πάρα πολλοί άνθρωποι αρχίζουν να νηστεύουν με ενθουσιασμό και σταματούν μετά την πρώτη αποτυχία. Θα μπορούσα να πω ότι ακριβώς σ' αυτή την πρώτη αποτυχία έρχεται η πραγματική δοκιμή. Αν μετά την αποτυχία και την συνθηκολόγηση με τις ορέξεις μας και τα πάθη μας ξαναγυρίσουμε όλα απ' την αρχή και δεν υποχωρήσουμε όσες φορές κι αν αποτύχουμε, αργά ή γρήγορα η νηστεία μας θα φέρει τους πνευματικούς καρπούς της. Ανάμεσα στην αγιότητα και τον απαγοητευτικό κυνισμό βρίσκεται η μεγάλη και θεϊκή αρετή της υπομονής - υπομονή πρώτα απ' όλα για τον εαυτό μας. Δεν υπάρχει σύντομος δρόμος για την

αγιότητα, για κάθε σκαλοπάτι πρέπει να πληρώσουμε ολόκληρο το αντίτιμο. Έτσι, το καλύτερο και ασφαλέστερο είναι ν' αρχίσουμε με το ελάχιστο -ακριβώς λίγο πάνω από τις φυσικές μας δυνατότητες- και ν' αυξήσουμε τις προσπάθειές μας λίγο λίγο, παρά να επιχειρήσουμε πηδήματα σε μεγάλα ύψη στην αρχή και να σπάσουμε μερικά κόκκαλα πέφτοντας στη γη!

Σαν συμπέρασμα: από μια συμβατική και τυπική νηστεία - δηλαδή νηστεία από υποχρέωση και συνήθεια - πρέπει να γυρίσουμε στην πραγματική νηστεία. Ας είναι περιορισμένη και ταπεινή αλλά να είναι συνεχής και αποφασιστική. Ας αντιμετωπίσουμε έντιμα τις πνευματικές και φυσικές μας δυνατότητες και ας ενεργήσουμε ανάλογα, ας θυμόμαστε πάντως ότι δεν μπορούμε να νηστέψουμε χωρίς να προκαλέσουμε αυτές τις δυνατότητες, χωρίς να ενεργοποιήσουμε στη ζωή μας τα θεϊκά λόγια «τα αδύνατα παρ' άνθρωποις δυνατά εστί παρά τω Θεώ».

<http://bit.ly/1ajuiEJ>