

16 Νοεμβρίου 2021

Γέροντας Σίμων, Η νηστεία και με τι πρέπει να συνοδεύεται για να μην βλάπτεται ο οργανισμός

/ Αγίων και Γερόντων παραινέσεις



Ο Μοναχός Ζωσιμάς (αριστερά) με τον Γέροντα, Ιερομόναχο, π. Σίμωνα Αρβανίτη, Ηγούμενο και Κτήτορα της Ιεράς Μονής Αγίου Παντελεήμονα Πεντέλης.

(Επιμέλεια Στέλιος Κούκος)

[Γράφει ο Μοναχός Ζωσιμάς]:

Ο Γέροντας [ο Ιερομόναχος, π. Σίμων Αρβανίτης] ήταν μεγάλος νηστευτής. Αγαπούσε πολύ τη νηστεία και την τηρούσε· Τέταρτη και Παρασκευή στην τράπεζα [της Ιεράς Μονής Αγίου Παντελεήμονα Πεντέλης] το φαγητό θα ήταν χωρίς λάδι.

Επίσης τη Μεγάλη Τεσσαρακοστή πέντε ημέρες, από Δευτέρα έως Παρασκευή, φαγητό χωρίς λάδι· Σάββατο και Κυριακή κατάλυση ελαίου.

Στην αρχή της Σαρακοστής γινόταν πάντοτε το τριήμερο, αυστηρή νηστεία.

«Ούτε αντίδωρο», μας έλεγε. Νήστευε με ιδιαίτερη προθυμία και όλες τις άλλες νηστείες.

Ακόμη νήστευε και προσευχόταν, όταν τα πνευματικά του παιδιά είχαν διάφορους πειρασμούς.

Τη νηστεία όχι μόνο την αγαπούσε, αλλά και τη δίδασκε και την ενέπνεε, ακόμη και στα μικρά παιδιά.

Μας έλεγε ο Αν. Κ.*, πολύτεκνος και πνευματικό παιδί του Γέροντα, πως τα παιδιά του, όταν ήταν μικρά, πέντε-έξι χρονών, πηγαίνανε σε επισκέψεις και τους πρόσφεραν αρτήσιμα φαγητά και γλυκά και δεν έτρωγαν.

Έλεγαν:

- Νηστεύουμε. Αύριο θα κοινωνήσουμε.

Όλα αυτά γίνονταν με την έμπνευση του Γέροντα.

Και σε 'μας [στους Μοναχούς] είχε τονίσει:

- Αν δεν νηστεύεις δεν μπορείς να σταθείς στην Ιερά Μονή. Στο Μοναστήρι έρχονται κοπέλες σαν τα κρύα νερά. Πρέπει να νηστεύουμε και να είμαστε εγκρατείς, για να μην υπάρξουν σκάνδαλα.

Τη νηστεία είχε εμπνεύσει όχι μόνο στους μοναχούς, αλλά και στους εγγάμους.

Κάποτε ένας ταξιτζής είχε επηρεασθεί τόσο πολύ από τη διδασκαλία του Γέροντα για τη νηστεία, ώστε, όταν πήγε στο σπίτι του, τον ρώτησε η σύζυγός του:

- Τι θα πάρεις σήμερα;

- Ένα τσάι, απάντησε.

Η γυναίκα του ανησύχησε, αλλά έκανε υπακοή.

Την επομένη τον ερώτησε τι θα πάρει, και της απάντησε:

- Ένα τσάι.

Στεναχωρήθηκε, αλλά τι να κάνει.

Την τρίτη μέρα τον ρώτησε τι θα φάει, και εκείνος της απάντησε:

- Ένα τσάι.

Τότε ξέσπασε και του λέγει:

- Τι πράγματα είναι αυτά; Ποιος σ' τα είπε αυτά;

Της λέγει:

- Ο Γέροντας.

Πήγαν μαζί στον Γέροντα και είπαν το θέμα τους.

Ο Γέροντας, μόλις το άκουσε αναπήδησε στο κρεβάτι του και τους λέγει:

- Αυτό είναι συκοφαντία του πνευματικού. Δεν είπα εγώ τέτοια πράγματα. Με ένα τσάι δεν ζει ο άνθρωπος. Θα τρως φαγητό χωρίς λάδι, αλλά γεμάτο πιάτο.

Ήταν και μια κυρία, Ευδοκία το όνομά της, που την ερώτησε ο Γέροντας, πώς περνά στον καιρό της νηστείας.

Του απήντησε:

- Με έναν καφέ.

Αμέσως την εδιόρθωσε.

- Δεν ζει ο άνθρωπος, της είπε, με έναν καφέ. Θα πάρεις και κάτι άλλο νηστήσιμο, και δεν σου απαγορεύουμε και τον καφέ.

Επίσης, ήταν και κάποια άλλα πρόσωπα που υπέφεραν από το στομάχι και ρωτούσαν τον Γέροντα, τι θα κάνουν στον καιρό της Μ. Τεσσαρακοστής.

- Να δοκιμάσουμε, παιδί μου, τους έλεγε.

Δοκίμαζαν να νηστεύσουν, προσπαθούσαν και έβλεπαν πως δεν τους πείραζε το στομάχι.

Επίσης δίδασκε ότι δεν είναι μόνο νηστεία, αλλά πρέπει να συνοδεύεται η νηστεία με την ταπείνωση και την αποφυγή του θυμού.

Διότι, άμα νηστεύει ο άνθρωπος και θυμώνει, παθαίνει μεγάλες βλάβες ο

οργανισμός. Αυτό μας το εξηγούσε με επιστημονικό τρόπο ο Γέροντας.

Συνιστούσε, επίσης, κατά την περίοδο της νηστείας όχι μόνον οι μοναχοί, αλλά και οι κοσμικοί να κοινωνούν πιο συχνά. Οπότε θα βοηθούνταν πιο πολύ στον πνευματικό τους αγώνα.

* Ολόκληρο το όνομα αναγράφεται στο πιο κάτω βιβλίο.

Απόσπασμα από το βιβλίο του Μοναχού Ζωσιμά, «Ιερομόναχος Σίμων Αρβανίτης, (1901-1988), Η ζωή και το έργο του», τόμος γ'.

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