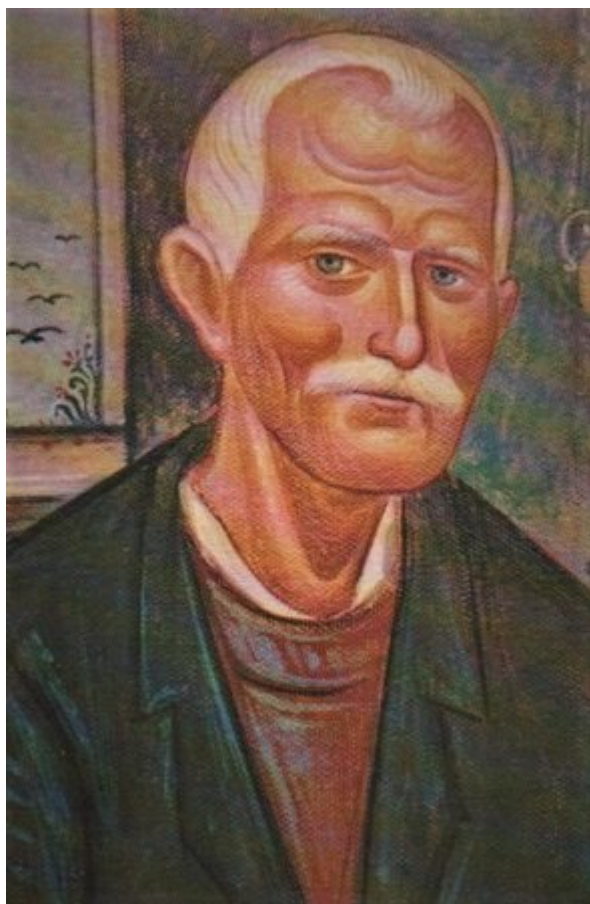
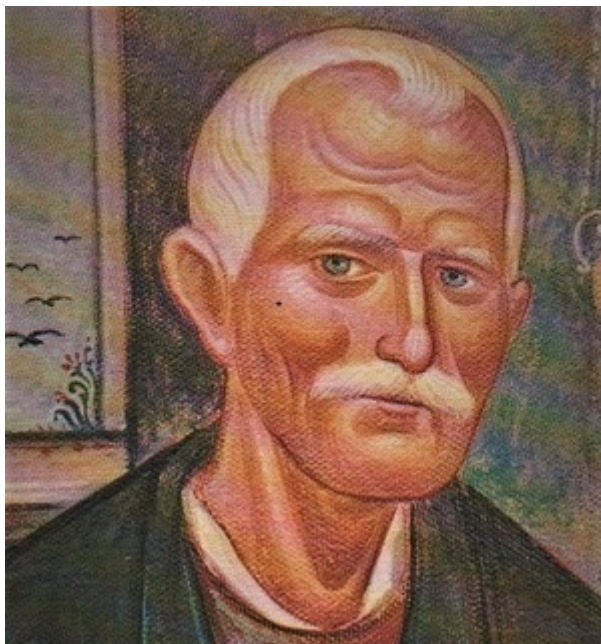


8 Μαρτίου 2022

Γερο-Παναής: Εις χαρά και ευφροσύνη η νηστεία!

/ Αγίων και Γερόντων παραινέσεις



Γερο-Παναής εκ Λύσης Κύπρου (1905-1989).

(Επιμέλεια Στέλιος Κούκος)

α. Γιατί δεν δίνουμε στην ψυχή τροφή όπως στο σώμα;

Για το σώμα λέμε «και λίγο απ' εκείνο και λίγο από τούτο να φάω... και αναψυκτικά...». Υπάρχει ώρα της ψυχής και ώρα του σώματος.

β. Λες «τον άρτον ημών τον επιούσιον...», χωρίς να αντιλαμβάνεσαι ότι αυτό αναφέρεται και στο σώμα και στην ψυχή. Ο Χριστός μας δίδαξε να αρκούμαστε στον «επιούσιον άρτον». Όχι πολλά. Πόσοι ασκητές έτρωγαν χόρτα, άκρες δέντρων και κανένα παξιμάδι!

γ. «Ζητείτε και ου λαμβάνετε, διότι κακώς αιτείσθε». Έχομε ψωμί και σκέπασμα; Φτάνει.

δ. Κυριακή της Τυροφάγου: Ε, εφτάσαμε και στο στάδιο των αρετών... Μεγάλη Σαρακοστή! Αλάδωτο, εκτός Σαββάτου και Κυριακής. Εις χαρά και ευφροσύνη η νηστεία. Να ξεκινήσουμε το στάδιο τούτο με σκοπό τη σωτηρία.

ε. Το ζήτημα της νηστείας κανονίζεται αναλόγως της αντοχής. Ένας αδύναμος και τη μισή νηστεία να κάμει τον φτάνει. Ακόμα είναι και πολλή. Το κατά δύναμιν... Θα πρέπει με διάκριση να νηστεύουμε όσο μπορούμε. Σήμερα, με τόσα πολλά αγαθά, ο κόσμος κουράστηκε να τρώει. Έτσι θα πρέπει να στραφεί στην νηστεία. Ευτυχώς είναι αρκετοί, ακόμα και νέοι, που νηστεύουν, όλες τις νηστείες που ορίζει η Εκκλησία, μάλιστα κρατάνε και το «τριήμερο» στην αρχή της Μ. Τεσσαρακοστής. Προτού ακολουθήσεις πρόγραμμα αυστηρής νηστείας θα πρέπει να κάμεις και προπονήσεις. Ν' αρχίσεις πρώτα να τρώεις μια φορά την ημέρα, ύστερα μια μέρα να μην φας, ακολούθως μπορείς να μην τρως και τρεις συνεχόμενες μέρες.

στ. «Θεις τα γόνατα προσηύξατο». Οι απόστολοι είτε χειροτονία, είτε οτιδήποτε είχαν, έκαμναν προηγουμένως νηστεία. Κι οι πατέρες στα μοναστήρια, όταν είχαν θέμα μεγάλο, έκαμναν μια βδομάδα νηστεία να φανερωθεί τι πρέπει να γίνει. Οι

άγιοι έτρωγαν για να ζουν, εμείς ζούμε για να τρώμε... Χρειάζεται πάλη, γιατί «τα αγαθά κόποις κτώνται».

ζ. Ένας καβαλάρης τάισε το άλογο του και το έβαλε να πει νερό στη δεξαμενή. Εκείνο δεν ήπια περισσότερο απ' ότι χρειαζόταν. Κι ήταν και άλογο ζώο... Με την εγκράτεια στενεύει το έντερο μας και συνηθίζουμε να τρώμε αυτό που πρέπει.

Από το βιβλίο του Πρεσβυτέρου Ανδρέα Αγαθοκλέους, «Εμπειρία αγιότητος», έκδοση Ορθόδοξου Πνευματικού Κέντρου Αγίου Γεωργίου Μακρή, Λάρνακα 1994, νέα έκδοση υπό Ιερού Ησυχαστηρίου Αγίας Τριάδος, Λυθροδόντας - Κύπρος.

<https://bit.ly/37dORbd>