

Απόφευγε τις υπερβολές! Πολλοί δοκίμασαν να νηστεύουν πάνω από τις δυνάμεις τους και δεν άντεξαν για πολύ καιρό

/ [Πνευματικά Αποσπάσματα](#)



Ένας αρχάριος μοναχός συμβουλευτήκε κάποιο διακριτικό Γέροντα, ποιο μέτρο ν' ακολουθήση στη νηστεία.

Απόφευγε τις υπερβολές, τέκνον μου, τον συμβούλεψε εκείνος. Πολλοί δοκίμασαν να νηστεύουν πάνω από τις δυνάμεις τους και δεν άντεξαν για πολύ καιρό.

Ο αββάς Βενιαμίν μας λέγει το ακόλουθο περιστατικό από τη ζωή του:

– Όταν ήμουν ακόμη αρχάριος στη μοναχική ζωή και νεοφερμένος στη σκήτη πήγα να θερίσω με τους άλλους αδελφούς. Στην επιστροφή μας μοίρασαν από ένα σφραγισμένο φλασκί λάδι.

Το επόμενο καλοκαίρι μας είπαν να πάμε το περίσσευμα του λαδιού στην Εκκλησία. Όλοι οι άλλοι αδελφοί πήγαν σφραγισμένα τα φλασκιά, όπως τα είχαν πάρει. Κανένας δεν είχε δοκιμάσει λάδι. Μόνο το δικό μου βρέθηκε σε μια μεριά τρυπημένο. Το είχα ανοίξει με μια βελόνα κι' είχα βάλει μια σταγόνα στο στόμα μου για να το δοκιμάσω. Ένοιωσα τότε τόση ντροπή, σαν να είχα πέσει σε θανάσιμη αμαρτία.

Μερικοί νέοι ευσεβείς ανέβηκαν στη σκήτη για να επισκεφθούν κάποιο γνωστό τους Γέροντα. Επειδή θα έμεναν κοντά του όλη μέρα, του ζήτησαν λίγο λάδι να μαγειρέψουν τα όσπρια, που είχαν πάρει μαζί τους για να φάνε.

Να εκεί κρέμεται το φλασκί, που μου είχατε φέρει δώρο πριν τρία χρόνια, τους έδειξε ο Γέροντας. Πάρετε όσο θέλετε.

Όταν το ξεκρέμασαν, είδαν πως το φλασκί ήταν ακόμη σφραγισμένο και θαύμασαν τη νηστεία του Οσίου.

Ένας αδελφός επισκέφθηκε τον Αββά Ησαΐα. Ο Γέροντας, για να τον φιλοξενήσει, έβρασε λίγη φακή. «Ήθελε κι' άλλο βράσιμο», Αββά, είπε ο αδελφός, καθώς έτρωγε.

Ας ευχαριστήσωμε το Θεό που κάναμε Πάσχα σήμερα, τέκνον, του αποκρίθηκε ο Αββάς. Αυτό για μας είναι μεγάλη ανακούφισι.

Τόσο πολύ είχε εξασκηθή στη νηστεία ο Όσιος Μάρκος ο Αναχωρητής, έλεγαν οι Γέροντες, ώστε κατώρθωνε να μένη άσιτος επί ολόκληρες εβδομάδες συνεχώς, χωρίς ν' ατονή το σώμα του.

Εξήντα τρία χρόνια που έμεινε στην έρημο, ημέρα και νύκτα εργοχειρούσε [έκανε κάποιο εργόχειρο], για να ελεή τους πτωχούς Ερημίτας. Δώρο δε δέχτηκε ποτέ του από κανένα. Αν κάποιος, περαστικός από την καλύβα του, του έδινε κάτι, ο Αββάς τον ευχαριστούσε για την καλή του πρόθεσι, μα δεν έπαιρνε το δώρο.

Δεν μου χρειάζεται, αδελφέ, του έλεγε. Ας έχη δόξα ο Κύριός μου που μου δίνει ακόμη δύναμι να εργάζωμαι, για να τρέφω τον εαυτό μου κι' εκείνους που μ' επισκέπτονται.

Ρώτησαν οι Γέροντες τον Όσιο Μακάριο πως συνέβαινε να είναι το σώμα του πάντοτε λιπόσαρκο κι' όταν νήστευε κι' όταν έτρωγε.

Το ξύλο που ανακατεύει τ' αναμμένα φρύγανα, τους έλεγε εκείνος, κατατρώγεται από τη φωτιά κι' είναι κατάξερο. Κι' όταν η φλόγα του θείου φόβου κατακαίη την καρδιά του ανθρώπου, ξηραίνεται το σώμα του.

Από το βιβλίο, «Γεροντικόν, Σταλαγματιές από την πατερική σοφία», μετάφραση Μοναχής †Θεοδώρας Χαμπάκη, έκδοση Ορθοδόξου Χριστιανικής Αδελφότητας «Λυδία» Θεσσαλονίκη.

Πηγή: pemptousia.gr (Επιμέλεια Στέλιος Κούκος)