

## Η νηστεία στη σύγχρονη εποχή

/ Γνώμες



**Γιατί να νηστέψω αναρωτιούνται πολλοί. Μπορούμε όμως και να αντιστρέψουμε την ερώτηση. Γιατί να μη νηστέψω; Ας δούμε τί μας προσφέρει η νηστεία της Εκκλησίας μας.**

- Σωτήρης Ι. Στυλιανού, Συνταξιούχος Βιβλιοθηκονόμος, Πτυχιούχος Νομικής και Θεολογικής

Το πρώτο και πιο σπουδαίο είναι η υπακοή στην εντολή του Θεού. Και για εκείνους που λένε πως αυτά μας τα επιβάλλουν οι παπάδες, να θυμηθούμε πως η αποχή από ένα είδος τροφής ήταν η πρώτη και μοναδική εντολή που έδωσε ο Θεός στους πρωτοπλάστους. Να θυμηθούμε ακόμη πως και ο Χριστός νήστεψε σαράντα μέρες πριν αρχίσει την δημόσια δράση Του.

Η νηστεία είναι μία άσκηση που μας βοηθάει να γίνουμε πιο εγκρατείς στα λόγια μας και γενικά στον αγώνα ενάντια σε όλα τα πάθη μας.

Είναι πολύ βοηθητική για την υγεία. Πολλές επιστημονικές έρευνες έχουν δείξει πως η μεσογειακή διατροφή συνδέεται με την μακροζωία. Πιστεύω ότι στοιχείο αυτής της διατροφής στη χώρα μας ήταν η νηστεία της Ορθόδοξης Εκκλησίας τα παλιότερα χρόνια. Η σύγχρονη ιατρική ορίζει ακριβώς όσα ορίζει και η Εκκλησία μας. Νομίζω πως στις μέρες μας, όπου έχουμε αφθονία τροφίμων που συχνά είναι βλαβερά για την υγεία μας, η νηστεία είναι ακόμη πιο απαραίτητη.

Κάποιοι νομίζουν πως νηστεύουμε για να χάσουμε βάρος. Όμως κάποιος ιερέας έλεγε, όποιος θέλει να διορθώσει τη σιλουέτα του, ας πάει σε κάποιον διατροφολόγο. Εμείς τηρούμε την εντολή της Εκκλησίας.

Με τη νηστεία μπορούμε να έχουμε οικονομία για να βοηθούμε και όποιον έχει ανάγκη, όπως μας συμβουλεύουν οι Πατέρες. Με αυτή πετυχαίνουμε και την οικολογία που είναι τόσο αναγκαία στην εποχή μας.

Πολλοί λένε ότι αρκεί να έχουμε καθαρή καρδιά και δεν χρειάζεται η νηστεία. Αν όμως δεν αρχίσουμε από εκείνα που φαίνονται μικρά και εύκολα, πώς θα καταφέρουμε τα πιο μεγάλα και δύσκολα;

Οι Πατέρες της Εκκλησίας μάς διδάσκουν ότι νηστεία είναι ο χωρισμός μας από την αδικία, την κατάκριση, το ψέμα και η προσοχή μας να μην πληγώνουμε τους άλλους. Έτσι, η άσκηση αυτή έχει μεγάλο πνευματικό περιεχόμενο.

Αν τα σκεφτούμε όλα αυτά, ξαναρωτούμε, γιατί να μη νηστέψουμε;

**Πηγή: [pemptousia.gr](http://pemptousia.gr)**