14/11/2019

Η νηστεία ωφελεί και τη σωματική υγεία και την πνευματική μας ζωή

/ Πνευματικά Αποσπάσματα

Η νηστεία, όπως είναι γνωστό, αποτελεί πανάρχαιο θεσμό. Αποτελεί την πρώτη εντολή του Θεού προς τον άνθρωπο.

Δεν μπορεί λοιπόν να υπάρξει κάτι που να το όρισε ο Θεός για τον άνθρωπο και να μην είναι προς ωφέλειά του. Στη ζωή της Ορθοδόξου Εκκλησίας κατέχει ιδιαίτερη θέση και τιμή. Ο σκοπός που εξυπηρετεί η νηστεία είναι υψηλός και σπουδαίος.

Η νηστεία ωφελεί την σωματική υγεία

Το σώμα μας είναι κατοικητήριο της αθανάτου ψυχής μας αλλά και ζωντανός ναός του Αγίου Πνεύματος. Επομένως είναι ιερό και έχει μεγάλη αξία. Για τον λόγο αυτό ο χριστιανισμός το τιμά, το αναγνωρίζει και μετά την ειρήνη της ψυχής φροντίζει και για την υγεία του σώματος.

Πάντοτε αλλά ιδιαιτέρως στην καταναλωτική εποχή μας με την άκρατη ευμάρεια

η Εκκλησία μας με τη συνετή νηστεία που μας επιβάλλει εκτός των άλλων ευεργετεί τη σωματική μας υγεία και την προφυλάσσει από σοβαρούς κινδύνους. Κίνδυνο για την καταστροφή του σώματος ιδίως για την εποχή μας αποτελεί η πολυφαγία, η πολυποσία και συχνά η καλοφαγία. Η γαστριμαργία δημιουργεί ποικίλα και σοβαρά προβλήματα στην υγεία μας (καρδιοπάθειες, χοληστερίνη, σάκχαρο, πίεση, χολή, αρθριτικά, στομαχικές διαταραχές κλπ.) Δηλαδή η γαστριμαργία αδυνατίζει τον οργανισμό μας, μειώνει τις δυνάμεις και την απόδοσή μας, υπονομεύει τη ζωή μας.

Ο χριστιανισμός αντιτίθεται σε κάθε εμπαθή απαίτηση του σώματος, με την εγκράτεια και τη νηστεία. Λέγει ο Μέγας Βασίλειος: «Πρέπει να νηστεύουμε και να τρώμε όπως απαιτείται από τη θεοσέβεια, ώστε όταν μεν χρειάζεται να εκτελεστεί η εντολή του Θεού δια της νηστείας, να νηστεύουμε. Όταν πάλι η εντολή του Θεού ζητά τροφή τονωτική για το σώμα, να φάμε όχι ως γαστρίμαργοι αλλά ως εργάτες του Θεού. Γιατί πρέπει να τηρούμε το λόγο του αποστόλου «εἴτε οὖν ἐσθίετε εἴτε πίνετε εἴτε τι ποιεῖτε, πάντα εἰς δόξαν Θεοῦ ποιεῖτε.» – Α΄Κορ. Ι΄ 31».

Ωφελεί και την πνευματική μας ζωή

Η νηστεία είναι μια προσπάθεια ισορροπήσεως μεταξύ σώματος και ψυχής. Με τη νηστεία, που είναι ισχυρή βία πάνω στον εαυτό μας, δαμάζουμε τις ορέξεις και τα πάθη του σώματος που συχνά οργιάζουν, για να ικανοποιήσουμε τις ανάγκες τις ψυχής και να πετύχουμε τη θεραπεία της. Λέγει ο Μέγας Βασίλειος «αν σε μια ζυγαριά παραφορτώσεις τη μια πλευρά, θα κάνεις ελαφρότερη την άλλη». Έτσι συμβαίνει με το σώμα και την ψυχή. Όταν το σώμα βαρύνεται με την πολυσαρκία, κατ’ ανάγκη ο νους γίνεται αδρανής και δεν έχει τη δύναμη να επιτελεί το δικό του έργο. Και συνεχίζει ο άγιος «ώστε αν θέλεις να κάνεις ισχυρό τον νου, δάμασε τη σάρκα με τη νηστεία».

Επιπλέον η νηστεία μας βοηθάει να κόψουμε το θέλημά μας, να ασκηθούμε στην υπακοή που είναι εφαρμοσμένη ταπείνωση, να επιτύχουμε την κάθαρση της ψυχής μας από εμπαθείς καταστάσεις και λογισμούς, να καλλιεργήσουμε κάποιες αρετές όπωςη ελεημοσύνη, η υπομονή, η ταπείνωση.

Με τη νηστεία ο χριστιανός αποκτά διαύγεια πνεύματος, ανάταση ψυχής, ισχυρότερη θέληση, προθυμία προσευχής, περισσότερηπροσοχή, εντατικότερο και αποτελεσματικότερο αγώνα.

Δεν αρκεί όμως μόνο η νηστεία των τροφών.Λέει ο άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος «ας μη νηστεύει, λοιπόν, μόνο το στόμα, αλλά και το μάτι και η ακοή και τα πόδια

και τα χέρια και όλα τα μέλη του σώματόςμας. Να νηστεύουν τα χέρια παραμένοντας καθαρά από την αρπαγή και την πλεονεξία. Να νηστεύουν τα πόδια ξεκόβοντας από τους δρόμους που οδηγούν σε αμαρτωλά θεάματα. Να νηστεύουν τα μάτια... Ας νηστεύει και η ακοή. Και η νηστεία της ακοής είναι να μη δέχεται κακολογίες και διαβολές... Ας νηστεύει και το στόμα από αισχρά λόγια και λοιδορίες. Διότι τι όφελος έχουμε, όταν απέχουμε από πουλερικά και ψάρια, δαγκώνουμε όμως και κατατρώμε τους αδελφούς μας;».

Η νηστεία ιδιαιτέρως της Τετάρτης και της Παρασκευής όπως και της Μεγάλης Τεσσαρακοστής έχει μια άλλη βαθύτερη και πνευματικότερη έννοια. Είναι μια θυσία, μια αισθητή συμμετοχή στο Πάθος και τη σταυρική θυσία του Κυρίου. «Ο Χριστός υπέφερε για μένα. Γιατί κι εγώ να μην υποφέρω λίγο;» λέγει ο χριστιανός. Αυτή η προθυμία να υποστούμε μια θυσία για τον Χριστό είναι δείγμα αληθινής αγάπης και αφοσιώσεως.

Η νηστεία δεν είναι σωματοκτόνος αλλά παθοκτόνος. Οι υπερβολές ούτε προς τα δεξιά ούτε προς τα αριστερά ωφελούν. Ωφελεί το μέτρο. Γι αυτό στο θέμα της νηστείας ζητάμε τη συμβουλή του Πνευματικού μας.