03/12/2020

“Ένας διάλογος για την νηστεία”

/ Αγιορείτικα

Του + Αρχ. Βαρθολομαίου, Καθηγούμενος Ιεράς Μονής του Εσφιγμένου

— Γέροντα, σ’ αυτήν την νηστεία δεν ξέρω αν θέλω να νηστέψω.
— Δεν καταλαβαίνω τι εννοείς: «δεν ξέρω αν θέλω…»
Δεν μπορεί να μη ξέρεις. Απλά εσύ αποφασίζεις, ναι ή όχι.

— Γιατί όμως νιώθω σαν να μη ξέρω;
— Η διάθεσή σου είναι αρνητική και κρύβεις το «όχι» πίσω από το «δεν ξέρω». Δειλιάζεις να πεις ευθέως: «δεν θέλω να νηστέψω, γιατί δεν θέλω να στερηθώ κάποια φαγητά, που δεν επιτρέπονται την περίοδο της νηστείας». Προφανώς νιώθεις κάποιες ενοχές επειδή δεν θες, αλλά κάπως πρέπει να δικαιολογήσεις την άρνησή σου.

— Πράγματι, ξέρω σαν χριστιανός ότι πρέπει να νηστέψω αυτήν την περίοδο της νηστείας, δεν τολμώ όμως να το αρνηθώ ευθέως. Όπως με ξέρεις, μου αρέσει το φαγητό.
— Παιδί μου, σ’ αυτό το σημείο γίνεται πάντα το λάθος από πολλούς.
Έχει επικρατήσει η άποψη ότι η νηστεία είναι η στέρηση από κάποιες τροφές.

— Αυτό νόμιζα κι εγώ ότι είναι. Να σου εξομολογηθώ ότι αυτή η στέρηση κάποιων φαγητών την περίοδο της νηστείας μου δημιουργούσε πολλές φορές το αίσθημα του εξαναγκασμού. Το έκανα με το ζόρι, γιατί έπρεπε να το κάνω.
— Όχι, είναι τελείως λάθος ο τρόπος που σκέφτεσαι. Η νηστεία είναι επιλογή και όχι εξαναγκασμός. Νηστεύεις γιατί το θέλεις και όχι γιατί πρέπει.

— Νομίζω τώρα, ότι έχω μέσα στο μυαλό μου το λάθος που κάνω στην έννοια της νηστείας.
— Το πρόβλημα είναι το πάθος του φαγητού που υπάρχει και «διαμαρτύρεται» η κοιλιά σε κάθε νηστεία, ότι δεν θα τρώει αρκετά. Επειδή όμως η νηστεία είναι ελεύθερη επιλογή και δεν είναι μόνο το τι θα φας, τότε σου λέω ευθέως, καλύτερα να μη νηστέψεις από το φαγητό, αν αυτό νομίζεις ότι είναι το μόνο σου πρόβλημα. Δεν θα κάνουμε παζαρέματα, δηλαδή να φας ή να μη φας…

— Τι πρέπει να κάνω λοιπόν, αφού θέλω να νηστέψω, αλλά έχω «αδυναμία» και στο φαγητό;
— Μη ξεχνάς ότι η νηστεία είναι ένα είδος θυσίας. Θυσιάζεις κάτι από τον εαυτό σου και το προσφέρεις στον Θεό. Τι άλλο άραγε έχουμε, αντάξιο της αγάπης του Θεού, να Του προσφέρουμε; Λίγο πνευματικό κόπο, μετάνοια και την προσπάθεια – προσφορά μας μέσω της νηστείας.
Αφού λοιπόν το πρόβλημά σου είναι το πως θα γεμίσει το στομάχι και δεν μπορείς να νηστέψεις από το φαγητό, κάνε ότι νομίζεις εσύ καλύτερο για τον εαυτό σου.
Τα υπόλοιπα, όμως, που αφορούν την νηστεία, δεν επηρεάζουν το στομάχι. Άρα μπορείς να τα κάνεις.

— Τι άλλο είναι η νηστεία εκτός από την στέρηση του φαγητού;
— Νηστεία δεν είναι μόνο το φαγητό, αλλά, είναι και το φαγητό! Δηλαδή, είναι η προσπάθεια που καταβάλλει ο χριστιανός για να πειθαρχήσει τον εαυτό του. Είναι η εξάσκηση που κάνει για να μάθει να ελέγχει ο ίδιος το τι θα γευθεί, τι θα σκεφτεί, τι θα δει, τι θα μυρίσει, τι θα ακούσει, τι θα πει.
Νηστεία λοιπόν είναι η περίοδος που αγωνίζεται ο χριστιανός πιο εντατικά για να μάθει να διαχειρίζεται όλες τις αισθήσεις του, να διαχειρίζεται τον εαυτό του.

— Γιατί πρέπει να νηστεύουμε;
— Με την νηστεία καλλιεργείται η αρετή της εγκράτειας, η οποία στολίζει μαζί με τις άλλες αρετές, την ζωή του χριστιανού.

Η εγκράτεια είναι το φρένο στην ζωή μας, η οποία μας προστατεύει από δύσκολες καταστάσεις, διαμορφώνοντας τον χαρακτήρα μας σύμφωνα με τις επιλογές μας, κάνοντας χρήση το αυτεξούσιο, με το οποίο έχει προικίσει ο Θεός τον άνθρωπο.

Η νηστεία εκτός από θυσία – προσφορά και εξάσκηση, είναι και προετοιμασία για την μεγάλη εορτή που είναι πάντα στο τέλος κάθε νηστείας. Τις εορτές δεν πρέπει να τις εορτάζουμε μόνο σαν μια επετειακή ημέρα μέσα στον χρόνο, αλλά να βιώνουμε πνευματικά το νόημα της εορτής ώστε να αποκομίζουμε μόνο πνευματικά οφέλη.

Καλό είναι λοιπόν, να γνωρίζεις παιδί μου, ότι η νηστεία που έχει ορίσει μέσα σε διάφορες περιόδους η Εκκλησία μας, δεν είναι εξαναγκασμός αλλά ελευθερία. Είναι η ευκαιρία που μας δίνεται, να δυναμώσουμε πνευματικά για να έχουμε την δυνατότητα να είμαστε πάντα σε εγρήγορση, έτοιμοι να διαχειριστούμε κάθε δυσκολία που προκύπτει, να είμαστε έτοιμοι να διαχειριστούμε την ζωή μας!

Ας μην αφήνουμε τον πειρασμό να μας στερεί από την χαρά του πνευματικού αγώνα. Το κέρδος από την γεύση ενός καλού φαγητού είναι στιγμιαίο και κρατά λίγα λεπτά, ενώ το πνευματικό όφελος από την ελεύθερη στέρησή του έχει αντίκτυπο αιώνιο μέσα στον παράδεισο, του οποίου η κατάκτηση είναι όλος ο αγώνας μας.

Καλά Χριστούγεννα!