14/03/2021

Το πνευματικό νόημα της νηστείας

/ Πνευματικά Αποσπάσματα

- π. Αλέξανδρος Σμέμαν

Δεν μπορεί να υπάρξει Σαρακοστή χωρίς νηστεία. Φαίνεται, όμως, ότι πολλοί άνθρωποι σήμερα ή δεν παίρνουν τη νηστεία στα σοβαρά ή, αν την παίρνουν, παρεξηγούν τον πραγματικό πνευματικό σκοπό της. Για μερικούς νηστεία σημαίνει ένα συμβολικό «σταμάτημα» σε κάτι, για μερικούς άλλους νηστεία είναι μια προσεκτική τήρηση των νηστευτικών κανόνων.

Για μερικούς νηστεία σημαίνει ένα συμβολικό «σταμάτημα» σε κάτι, για μερικούς άλλους νηστεία είναι μια προσεκτική τήρηση των νηστευτικών κανόνων.Αλλά και στις δυο περιπτώσεις σπάνια η νηστεία συνδέεται με την όλη προσπάθεια της Μεγάλης Σαρακοστής. Θα πρέπει πρώτα πρώτα να προσπαθήσουμε να καταλάβουμε τη διδασκαλία της Εκκλησίας για τη νηστεία και ύστερα να ρωτήσουμε τον εαυτό μας: Πώς μπορούμε εμείς να εφαρμόσουμε αυτή τη διδασκαλία στη ζωή μας;

Η νηστεία ή η αποχή από τις τροφές δεν είναι αποκλειστικά μια χριστιανική συνήθεια. Υπήρχε και υπάρχει ακόμα και σε άλλες θρησκείες ή και πέρα από τις θρησκείες, όπως λόγου χάρη, σε μερικές ειδικές θεραπείες κλπ. Σήμερα οι άνθρωποι νηστεύουν (απέχουν από το φαγητό) για πάρα πολλές αιτίες ακόμα και

για πολιτικούς, μερικές φορές λόγους. Είναι πολύ βασικό λοιπόν να ξεχωρίσουμε το μοναδικό περιεχόμενο στη χριστιανική νηστεία. Αυτό μιας αποκαλύπτεται πρώτα απ' όλα στην αλληλοεξάρτηση που υπάρχει ανάμεσα σε δυο γεγονότα που βρίσκονται στην Αγία Γραφή: το ένα στην αρχή της Παλαιάς Διαθήκης. Το πρώτο γεγονός είναι το «σταμάτημα της νηστείας» από τον Αδάμ στον Παράδεισο. Έφαγε, ο Αδάμ, από τον απαγορευμένο καρπό.
Έτσι μας παρουσιάζεται η πρώτη αμαρτία του ανθρώπου. Ο Χριστός, ο Νέος Αδάμ – και αυτό είναι το δεύτερο γεγονός – αρχίζει με νηστεία. Ο Αδάμ πειράσθηκε και υπόκυψε στον πειρασμό. Ο Χριστός πειράσθηκε και νίκησε τον πειρασμό. Η συνέπεια της αποτυχίας του Αδάμ είναι η έξωσή του από τον Παράδεισο και ο θάνατος. Ο καρπός της νίκης του Χριστού είναι η συντριβή του θανάτου και η δική μας επιστροφή στον Παράδεισο.[…]

Ο Χριστός είναι ο Νέος Αδάμ. Έρχεται να επανορθώσει την καταστροφή που επέβαλε στη ζωή ο Αδάμ, να αποκαταστήσει τον άνθρωπο στην αληθινή ζωή. Και ο Χριστός επίσης αρχίζει με νηστεία: «νηστεύσας ημέρας τεσσαράκοντα και νύκτας τεσσαράκοντα, ύστερον επείνασε» (Ματθ.4,2). Η πείνα είναι η κατάσταση εκείνη κατά την οποία αναγνωρίζουμε την εξάρτησή μας από κάτι άλλο – τη στιγμή που νιώθουμε κατεπείγουσα και απαραίτητη ανάγκη για τροφή καταλαβαίνουμε ότι δεν έχουμε τη ζωή μέσα μας.
Είναι αυτό το όριο πέρα από το οποίο ή πεθαίνω από ασιτία ή αφού ικανοποιήσω το σώμα μου έχω ξανά το αίσθημα της ζωής μέσα μου. Αυτή ακριβώς, με άλλα λόγια, είναι η στιγμή που αντιμετωπίζουμε την τελική ερώτηση: Από τι λοιπόν εξαρτάται η ζωή μου Και εφ' όσον η ερώτηση δεν είναι απλά μια ακαδημαϊκή ερώτηση, αλλά τη νιώθω μ' ολόκληρο το σώμα μου, είναι επίσης και στιγμή πειρασμού. Ο Διάβολος ήρθε στον Αδάμ μέσα στον Παράδεισο, ήρθε επίσης και στο Χριστό μέσα στην έρημο. Πλησίασε δηλαδή δυο πεινασμένους ανθρώπους και τους είπε: Χορτάστε την πείνα σας, γιατί αυτή είναι η απόδειξη ότι εξαρτάστε ολοκληρωτικά από την τροφή, ότι η ζωή σας βρίσκεται στην τροφή.

Και ο μεν Αδάμ πίστεψε και έφαγε, ο Χριστός όμως αρνήθηκε τον πειρασμό και είπε: ο άνθρωπος «ουκ επ' άρτω μόνω ζήσεται». Αρνήθηκε να δεχτεί αυτό το ψέμα που ο διάβολος επιβάλλει στον κόσμο, το κάνει δε ολοφάνερη αλήθεια χωρίς καμιά επιπλέον συζήτηση, το κάνει θεμέλιο για όλες τις απόψεις μας, τις επιστήμες, την ιατρική, πιθανόν και για τη θρησκεία. Κάνοντας αυτό ο Χριστός αποκατέστησε τη σχέση ανάμεσα στην τροφή, τη ζωή και το Θεό, σχέση την οποία είχε σπάσει ο Αδάμ και που εμείς εξακολουθούμε να τη σπάζουμε κάθε μέρα.

Τι είναι, λοιπόν, νηστεία για μας τους χριστιανούς;

Είναι η είσοδός μας και η συμμετοχή μας σε κείνη την εμπειρία του Χριστού με την οποία μάς ελευθερώνει από την ολοκληρωτική εξάρτηση από την τροφή, την ύλη και τον κόσμο. Με κανένα τρόπο η δική μας ελευθερία δεν είναι πλήρης. Με το να ζούμε ακόμα στο μεταπτωτικό κόσμο, στον κόσμο του παλιού Αδάμ, με το να είμαστε μέρος του, εξακολουθούμε να εξαρτόμαστε από την τροφή. Αλλά όπως ακριβώς ο θάνατός μας – από τον οποίο είναι ανάγκη οπωσδήποτε να περάσουμε – έγινε χάρη στο θάνατο του Χριστού μια διάβαση προς τη ζωή, έτσι και η τροφή που τρώμε και η ζωή που μας δίνει μπορεί να γίνει ζωή «εν τω Θεώ» και για το Θεό.
Αλλά ακόμα και ο «επιούσιος άρτος» που παίρνουμε από το Θεό μπορεί να είναι σ' αυτή τη ζωή μας και σ' αυτόν τον κόσμο, εκείνο που μάς δίνει δύναμη, να είναι η επικοινωνία μας με το Θεό μάλλον παρά εκείνο που μάς χωρίζει απ' Αυτόν. Παρ' όλα αυτά όμως μόνο η νηστεία είναι εκείνη που μπορεί να πραγματοποιήσει μια τέτοια μεταστροφή, μπορεί να μάς δώσει την υπαρξιακή βεβαίωση ότι η εξάρτησή μας από την τροφή και την ύλη δεν είναι ολοκληρωτική και τέλεια ότι ενωμένη με την προσευχή, τη χάρη και τη λατρεία μπορεί να γίνει πνευματική.

Όλα αυτά σημαίνουν, αν το νιώσουμε βαθιά, ότι η νηστεία είναι το μόνο μέσο με το οποίο ο άνθρωπος επανορθώνει την αληθινή πνευματική του φύση. Δεν είναι μια θεωρητική αλλά μια αληθινά πρακτική πρόκληση για τον «πατέρα του ψεύδους» που καταφέρνει να μάς πείσει ότι εξαρτιόμαστε μόνο από το ψωμί και να οικοδομήσει όλη την ανθρώπινη γνώση, την επιστήμη και όλη την ύπαρξη πάνω σ' αυτό το ψέμα. Η νηστεία είναι ένα ξεσκέπασμα αυτής της απάτης και ταυτόχρονα μια απόδειξη ότι υπάρχει αυτό το ψέμα.
Έχει ύψιστη σημασία το ότι ο Χριστός, ενώ νήστευε συνάντησε το Σατανά και το ότι αργότερα είπε ότι ο Σατανάς δεν αντιμετωπίζεται «ει μη εν νηστεία και προσευχή». Η νηστεία είναι ο πραγματικός αγώνας κατά του Διαβόλου γιατί είναι η πρόκληση στο νόμο που τον κάνει «άρχοντα του κόσμου τούτου».

Και όμως αν κάποιος πεινασμένος ανακαλύψει ότι μπορεί πραγματικά να γίνει ανεξάρτητος απ' αυτή την πείνα, ότι δεν θα καταστραφεί απ' αυτή αλλά ακριβώς το αντίθετο ότι μπορεί να τη μετατρέψει σε πηγή πνευματικής δύναμης και νίκης, τότε τίποτε δεν απομένει απ' αυτό το μεγάλο ψέμα στο οποίο ζούσαμε μετά από τον Αδάμ.
Πόσο άραγε ξεφύγαμε από την συνηθισμένη αντίληψη της νηστείας -ότι νηστεία δεν είναι παρά η αλλαγή φαγητών, ή το τι επιτρέπεται και τι απαγορεύεται -, απ' όλη την επιφανειακή υποκρισία Τελικά νηστεύω σημαίνει μόνο ένα πράγμα: πεινάω. Να φτάνω δηλαδή στα όρια εκείνης της ανθρώπινης κατάστασης οπότε φαίνεται

καθαρά η εξάρτηση από την τροφή και, καθώς είμαι πεινασμένος ν’ ανακαλύπτω ότι αυτή η πείνα είναι πρώτα απ’ όλα μια πνευματική κατάσταση και που αυτή, στην πραγματικότητα, είναι πείνα για το Θεό.

Στη ζωή της πρώτης Εκκλησίας, νηστεία πάντοτε σημαίνει τέλεια αποχή από την τροφή, κατάσταση πείνας, ώθηση του σώματος στα άκρα. Εδώ -όμως ανακαλύπτουμε ακόμα ότι η νηστεία σαν μια σωματική προσπάθεια δεν έχει κανένα νόημα χωρίς το πνευματικό συμπλήρωμά της «...εν νηστεία και προσευχή». Αυτό σημαίνει ότι χωρίς την αντίστοιχη πνευματική προσπάθεια, χωρίς να τρεφόμαστε με τη Θεία Πραγματικότητα, χωρίς ν’ ανακαλύψουμε την ολοκληρωτική μας εξάρτηση από το Θεό και μόνο απ’ Αυτόν, η σωματική νηστεία θα καταντήσει μια πραγματική αυτοκτονία. Αν ο ίδιος ο Χριστός πειράστηκε ενώ νήστευε, εμείς δεν έχουμε την παραμικρή πιθανότητα ν’ αποφύγουμε έναν τέτοιο πειρασμό.

Η σωματική νηστεία είναι απαραίτητη μεν αλλά χάνει κάθε νόημα και γίνεται αληθινά επικίνδυνη αν ξεκοπεί από την πνευματική προσπάθεια – από την προσευχή και την αυτοσυγκέντρωση. Η νηστεία είναι μια τέχνη που την κατέχουν απόλυτα οι άγιοι. Θα ήταν αλαζονικό και επικίνδυνο για μάς αν δοκιμάζαμε αυτή την τέχνη χωρίς διάκριση και προσοχή. Η λατρεία της Μεγάλης Σαρακοστής μάς υπενθυμίζει συνέχεια τις δυσκολίες, τα εμπόδια και τους πειρασμούς που περιμένουν όσους νομίζουν ότι μπορούν να στηριχτούν στη δύναμη της θέλησής τους και όχι στο Θεό.

Για το λόγο αυτό εκείνο που πρώτα απ’ όλα χρειαζόμαστε είναι μια πνευματική προετοιμασία για την προσπάθεια της νηστείας. Και αυτή είναι να ζητήσουμε από το Θεό βοήθεια επίσης να κάνουμε τη νηστεία μας θεο- κεντρική. Να νηστεύουμε εν ονόματι του Θεού. Πρέπει να ξανανιώσουμε ότι το σώμα μας είναι ναός της Παρουσίας του. Είναι ανάγκη να ξαναβρούμε ένα θρησκευτικό σεβασμό για το σώμα, την τροφή, για το σωστό ρυθμό της ζωής. Όλα αυτά πρέπει να γίνουν πριν αρχίσει η νηστεία, ώστε όταν αρχίσουμε να νηστεύουμε να είμαστε εφοδιασμένοι με πνευματικό οπλισμό, με το όραμα και το πνεύμα της μάχης και της νίκης.
Κατόπιν έρχεται η ίδια η νηστεία. Σύμφωνα με όσα είπαμε παραπάνω η νηστεία μπορεί να πραγματοποιηθεί σε δύο επίπεδα:
Πρώτα σαν ασκητική νηστεία και δεύτερον σαν γενική νηστεία.

Η ασκητική νηστεία περιλαμβάνει μια δραστική μείωση της τροφής έτσι ώστε η συνεχής κατάσταση πείνας να μπορεί να βιωθεί σαν υπενθύμιση του Θεού και σαν διαρκής προσπάθεια συγκέντρωσης του νου μας στο Θεό.

Όποιος το έχει δοκιμάσει αυτό -έστω και για λίγο- ξέρει ότι η ασκητική νηστεία αντί να μάς αδυνατίζει, μάς ξαλαφρώνει, μάς ευκολύνει στην αυτοσυγκέντρωση, μάς κάνει νηφάλιους, χαρούμενους και καθαρούς. Αυτός που νηστεύει έτσι, παίρνει την τροφή σαν αληθινό δώρο του Θεού. Είναι συνέχεια στραμμένος προς τον εσωτερικό κόσμο ο οποίος, ανεξήγητα, γίνεται ένα είδος τροφής.

Η γενική νηστεία

Είναι ανάγκη αυτή να περιορίζεται σε διάρκεια και να συνδυάζεται με τη Θεία Ευχαριστία. Με τις παρούσες συνθήκες ζωής η καλύτερη μορφή αυτής της νηστείας είναι η μέρα πριν από τη βραδινή Θεία Λειτουργία των Προηγιασμένων.
Είτε νηστεύουμε αυτή τη μέρα από νωρίς το πρωί είτε αργότερα, το βασικό σημείο είναι να ζούμε όλη τη μέρα σαν μια μέρα προσδοκίας, ελπίδας, μια μέρα πείνας για τον ίδιο το Θεό. Δηλαδή να αυτοσυγκεντρωθούμε και να σκεφτούμε αυτό που πρόκειται να έρθει, το δώρο που θα πάρουμε και που για χάρη του απαρνούμαστε όλα τ' άλλα δώρα.

Ύστερα απ' όσα είπαμε, πρέπει πάντα να θυμόμαστε ότι όσο περιορισμένη και αν είναι η νηστεία μας – εφ' όσον είναι αληθινή νηστεία – θα μας οδηγήσει στον πειρασμό, στην αδυναμία, στην αμφιβολία και στον ερεθισμό. Μ' άλλα λόγια δηλαδή θα είναι μια πραγματική μάχη και πιθανόν ν' αποτύχουμε πολλές φορές. Αλλά αν ανακαλύψουμε ότι η χριστιανική ζωή είναι μάχη και προσπάθεια, τότε βρήκαμε το βασικό στοιχείο της νηστείας. Μια πίστη που δεν έχει ξεπεράσει τις αμφιβολίες και τον πειρασμό σπάνια μπορεί να θεωρηθεί αληθινή πίστη.

Δυστυχώς, δεν υπάρχει καμιά πρόοδος στη χριστιανική ζωή χωρίς την πικρή εμπειρία της αποτυχίας. Πάρα πολλοί άνθρωποι αρχίζουν να νηστεύουν με ενθουσιασμό και σταματούν μετά την πρώτη αποτυχία. Θα μπορούσα να πω ότι ακριβώς σ' αυτή την πρώτη αποτυχία έρχεται η πραγματική δοκιμή. Αν μετά την αποτυχία και την συνθηκολόγηση με τις ορέξεις μας και τα πάθη μας ξαναγυρίσουμε όλα απ' την αρχή και δεν υποχωρήσουμε όσες φορές κι αν αποτύχουμε, αργά ή γρήγορα η νηστεία μας θα φέρει τους πνευματικούς καρπούς της. Ανάμεσα στην αγιότητα και τον απαγοητευτικό κυνισμό βρίσκεται η μεγάλη και θεϊκή αρετή της υπομονής – υπομονή πρώτα απ' όλα για τον εαυτό μας. Δεν υπάρχει σύντομος δρόμος για την αγιότητα, για κάθε σκαλοπάτι πρέπει να

πληρώσουμε ολόκληρο το αντίτιμο. Έτσι, το καλύτερο και ασφαλέστερο είναι ν' αρχίσουμε με το ελάχιστο – ακριβώς λίγο πάνω από τις φυσικές μας δυνατότητες- και ν' αυξήσουμε τις προσπάθειές μας λίγο λίγο, παρά να επιχειρήσουμε πηδήματα σε μεγάλα ύψη στην αρχή και να σπάσουμε μερικά κόκκαλα πέφτοντας στη γη!

Σαν συμπέρασμα: από μια συμβατική και τυπική νηστεία – δηλαδή νηστεία από υποχρέωση και συνήθεια – πρέπει να γυρίσουμε στην πραγματική νηστεία. Ας είναι περιορισμένη και ταπεινή αλλά να είναι συνεχής και αποφασιστική. Ας αντιμετωπίσουμε έντιμα τις πνευματικές και φυσικές μας δυνατότητες και ας ενεργήσουμε ανάλογα, ας θυμόμαστε πάντως ότι δεν μπορούμε να νηστέψουμε χωρίς να προκαλέσουμε αυτές τις δυνατότητες, χωρίς να ενεργοποιήσουμε στη ζωή μας τα θεϊκά λόγια «τα αδύνατα παρ' ανθρώποις δυνατά εστί παρά τω Θεώ».

Πηγή: Βιβλίο «Μεγάλη Σαρακοστή»
Αλέξανδρου Σμέμαν
Εκδ. Ακρίτας