

## Η νηστεία της Μ. Τεσσαρακοστής κατά τον Αββά Δωρόθεο

/ [Ορθόδοξες Προβολές](#)



Τοῦ Αββά Δωροθέου

“Τιμή γάρ νηστείας, οὐχί σιτίων ἀποχή, ἀλλ’ ἁμαρτημάτων ἀναχώρησις, ....”

Μέ τό Μωσαϊκό Νόμο πρόσταξε ὁ Θεός τούς Ἰσραηλίτες, νά ξεχωρίζουν κάθε χρόνο τό ἕνα δέκατο ἀπό ὅσα θ’ ἀποκτοῦν (Ἀριθμ. 18) καί νά τ’ ἀφιερώνουν στό Θεό καί κάνοντας αὐτό νά παίρνουν εὐλογία γιά ὅλα τους τά ἔργα. Ἐχοντας ὑπόψη τους αὐτό, οἱ Ἅγιοι Ἀπόστολοι σκέφτηκαν καί ἀποφάσισαν, γιά νά βοηθήσουν καί νά εὐεργετήσουν τίς ψυχές μας, νά μᾶς παραδώσουν κάτι ἀκόμα ὑψηλότερο καί τελειότερο, δηλαδή ν’ ἀφιερώνουμε στό Θεό τό ἕνα δέκατο τῶν ἡμερῶν τῆς ζωῆς μας, γιά νά εὐλογοῦνται ἔτσι τά ἔργα μας καί νά παίρνουμε συγχώρεση κάθε χρόνο γιά τίς ἁμαρτίες ὁλόκληρου τοῦ χρόνου.

Λογάριασαν λοιπόν καί χαρακτήρισαν σάν ἅγιες ἀπό τίς τριακόσιες ἐξήντα πέντε ἡμέρες τοῦ χρόνου, αὐτές τίς ἐπτὰ ἐβδομάδες τῶν νηστειῶν. Καί ἔτσι ξεχώρισαν ἐπτὰ ἐβδομάδες. Ἀλλά μέ τήν πάροδο τοῦ χρόνου, συμφώνησαν νά προστεθεῖ σ’ αὐτές καί ἄλλη μιά ἐβδομάδα. Αὐτό ἔγινε καί γιά νά προγυμνάζονται καί νά

προετοιμάζονται όσοι πρόκειται νά μποῦν στό κοπιαστικό στάδιο τῶν νηστειῶν, καί γιά νά τιμήσουν τόν ἀριθμό τῶν ἡμερῶν τῆς ἁγίας Τεσσαρακοστῆς πού νήστεψε ὁ Κύριός μας. Γιατί, ἂν ἀφαιρέσουμε τά Σάββατα καί τίς Κυριακές, οἱ ὀκτώ ἐβδομάδες γίνονται σαράντα ἡμέρες<sup>1</sup>, τιμώντας ξεχωριστά τή νηστεία τοῦ Μεγάλου Σαββάτου, ἐπειδή εἶναι πολύ ἱερή καί ἡ μόνη ἡμέρα νηστείας ἀνάμεσα σ' ὅλα τά Σάββατα τοῦ χρόνου. Οἱ δέ ἑπτὰ ἐβδομάδες, χωρίς τά Σάββατα καί τίς Κυριακές, γίνονται τριάντα πέντε ἡμέρες. Ἄν προστεθεῖ, λοιπόν καί ἡ νηστεία τοῦ Μ. Σαββάτου καί ἡ μισή νύχτα τῆς Λαμπρῆς, γίνονται τριάντα ἕξι καί μισή ἡμέρες, πού εἶναι ἀκριβῶς τό ἕνα δέκατο ἀπό τίς τριακόσιες ἐξήντα ἡμέρες τοῦ χρόνου. Γιατί τό ἕνα δέκατο τοῦ τριακόσια εἶναι τό τριάντα, τοῦ ἐξήντα τό ἕξι καί τοῦ πέντε τό μισό. Συμπληρώνονται λοιπόν τριάντα ἕξι καί μισή ἡμέρες, ὅπως εἶπαμε. Αὐτή εἶναι ἡ “δεκάτη”, ὅπως θά ’λεγε κανείς, ὅλου τοῦ χρόνου, πού μᾶς καθιέρωσαν οἱ Ἅγ. Ἀπόστολοι, γιά νά γίνει ἀφορμή νά καθαριστοῦμε, ὅπως εἶπαν, ἀπό τίς ἁμαρτίες, πού κάναμε ὀλόκληρο τό χρόνο, καί γιά νά ὁδηγηθοῦμε στή μετάνοια.

Μακάριος λοιπόν, ἀδελφοί μου, εἶναι ὁποῖος φυλάει μέ ἐπιμέλεια τόν ἑαυτόν του αὐτές τίς ἅγιες ἡμέρες. Γιατί καί ἂν, σάν ἄνθρωπος, ἔτυχε νά πέσει στήν ἁμαρτία, εἴτε ἀπό ἀδυναμία, εἴτε ἀπό ἀμέλεια, ὅμως ἔδωσε ὁ Θεός τίς ἅγιες αὐτές ἡμέρες, ὥστε ἂν ἀγωνιστεῖ, μέ πνευματική ἀγρύπνια καί ταπεινοφροσύνη καί φροντίσει τόν ἑαυτόν του καί μετανοήσει, νά καθαριστεῖ ἀπό τίς ἁμαρτίες ὀλόκληρου τοῦ χρόνου. Ἔτσι λοιπόν ἀναπαύεται ἀπό τό βάρος τῆς ἁμαρτίας καί προσέρχεται μέ καθαρή ψυχή τήν ἅγια ἡμέρα τῆς Ἀναστάσεως καί μεταλαμβάνει τά ἅγια μυστήρια, χωρίς νά προκαλεῖ τήν κατάκριση τοῦ Θεοῦ. Γιατί ἔγινε νέος ἄνθρωπος, μέ τή μετάνοια τῶν ἁγίων τούτων νηστειῶν καί ζεῖ μέ χαρά καί πνευματική εὐφροσύνη, γιορτάζοντας μέ τή Χάρη τοῦ Θεοῦ, καί ὅλη τήν περίοδο ἕως τήν Κυριακή τῆς Πεντηκοστῆς. Γιατί Πεντηκοστή εἶναι, ὅπως λέει, «Ἀνάσταση ψυχῆς». Γι’ αὐτό ἔχουμε καί τό συμβολικό ἔθιμο, πρὸς τιμή τῆς Ἀναστάσεως, νά μὴ γονατίζουμε στήν ἐκκλησία μέχρι τήν Κυριακή τῆς Πεντηκοστῆς.

Καθένας λοιπόν πού θέλει νά καθαριστεῖ ἀπό τίς ἁμαρτίες ὅλου τοῦ χρόνου, μέ τή νηστεία αὐτῶν τῶν ἡμερῶν, πρέπει πρῶτα-πρῶτα νά προσέχει τί θά τρώει, γιατί δέν εἶναι τό ἴδιο ὅλες οἱ τροφές. Ἐπειδὴ τό νά τρώει κανεὶς ἀδιάκριτα κάθε τροφή, ὅπως λένε οἱ Πατέρες<sup>2</sup>, προξενεῖ πολλά κακά. Παρόμοια, στή συνέχεια, πρέπει νά φυλάει τόν ἑαυτόν του νά μὴν καταλύει τή νηστεία, χωρίς μεγάλη ἀνάγκη, νά μὴν ἐπιζητάει νόστιμα φαγητά, νά μὴ βαραίνει τό στομάχι του μέ πολλά φαγητά καί ποτά. Γιατί εἶναι δύο εἶδη γαστριμαργίας.

Πολλές φορές πολεμιέται κανεὶς ἀπό τή νοστιμιὰ καί δέν θέλει πάντα νά τρώει πολλά φαγητά, ἀλλὰ θέλει τά νόστιμα. Καί ὅταν αὐτός τρώει φαγητό πού τοῦ

ἀρέσει, τόσο πολύ νικιέται ἀπό τήν ἡδονή τῆς νοστιμάδας, ὥστε τό κρατάει πολλή ὥρα στό στόμα του, μασώντας το ἀρκετά καί δέν ἀποφασίζει εὐκολα νά τό καταπιεῖ, γιά νά διατηρήσει τήν ἡδονή πού αἰσθάνεται. Τότε λέμε ὅτι αὐτός ἔχει λαιμαργία. Ἄλλους δέν τούς ἀπασχολεῖ ἡ ποιότητα, ἀλλά ἡ ποσότητα τῆς τροφῆς. Δέν θέλουν δηλαδή καλά φαγητά, οὔτε ἐνδιαφέρονται γιά τίποτα ἄλλο, παρά μόνο γιά νά τρῶνε, ὅ,τιδήποτε καί ἂν εἶναι αὐτό πού τρῶνε, γιατί τούς ἀπασχολεῖ μόνο νά γεμίσουν τό στομάχι τους. Τότε λέμε ὅτι αὐτοί ἔχουν γαστριμαργία.

Καί σᾶς ἐξηγῶ αὐτούς τούς δύο χαρακτηρισμούς “λαιμαργία”<sup>3</sup> καί “γαστριμαργία”<sup>4</sup>. “Μαργαίνω” στήν κοσμική παιδεία σημαίνει χάνω τήν αὐτοκυριαρχία μου καί τή λογική μου δηλαδή, γίνομαι μανιακός σέ κάποιο πάθος. Καί “μαργός” λέγεται αὐτός πού τόν ἔχει κυριεύσει κάποιο πάθος. Ὅταν λοιπόν παρατηρεῖται ἡ ἀκατάσχετη καί νοσηρή ἐκείνη ἐπιθυμία τοῦ νά θέλει κανεῖς νά γεμίζει συνεχῶς τήν κοιλιά του, τότε λέμε ὅτι ἔχουμε τό φαινόμενο τῆς γαστριμαργίας, ἀπό τό “μαργαίνω τήν γαστέρα”, πού σημαίνει ἔχω τή μανία νά γεμίζω τό στομάχι μου (ἡ κοιλιά μου μέ κάνει τρελλό). Ὅταν δέ συμβαίνει νά ἔχουμε τή νοσηρή καί ἀκατάσχετη ἐπιθυμία νά αἰσθανόμαστε διαρκῶς τήν εὐχαρίστηση στό λαιμό, τότε ἔχουμε τό φαινόμενο τῆς λαιμαργίας, ἀπό τό “μαργαίνω τόν λαιμό”, πού σημαίνει ἔχω τήν μανία τῆς ἡδονῆς τοῦ λαιμοῦ.

Αὐτά λοιπόν πρέπει νά τ’ ἀποφεύγει μέ ἄγρυπνη φροντίδα, ὅποιος θέλει νά καθαριστεῖ ἀπό τίς ἁμαρτίες του. Γιατί αὐτά δέν ἀνταποκρίνονται σέ ἀνάγκη τοῦ σώματος ἀλλά προέρχονται ἀπό τά πάθη. Καί ἂν κανεῖς τά ἀνεχτεῖ, ἐξελίσσονται σέ ἁμαρτία. Εἶναι ὅπως ἀκριβῶς ὁ νόμιμος γάμος καί ἡ πορνεία, γιατί ἡ μέν πράξη εἶναι ἡ ἴδια, ἐκεῖνο ὅμως πού τά κάνει νά διαφέρουν εἶναι ὁ σκοπός. Ὁ μέν ἕνας συνάπτει σχέσεις γιά νά κάνει παιδιά, ὁ δέ ἄλλος γιά νά ικανοποιήσῃ τή φιληδονία του.

Τό ἴδιο συμβαίνει καί μέ τό φαγητό, γιατί τήν ἴδια δουλειά κάνουμε καί ὅταν τρῶμε ἀπό ἀνάγκη καί ὅταν τρῶμε ἀπό ἡδονή. Ὁ σκοπός εἶναι ἐκεῖνος πού συνιστᾷ τήν ἁμαρτία. Τρώει κανεῖς ἀνάλογα μέ τίς ἀνάγκες τοῦ ὀργανισμοῦ του, ὅταν καθορίζει ὁ ἴδιος πόσο θά τρώει κάθε μέρα, καί παρακολουθεῖ ἂν τοῦ ἦταν πολύ αὐτό πού ὅρισε νά φάει, καί πρέπει ν’ ἀφαιρέσει λίγο, καί ἀφαιρεῖ ἢ ἂν δέν τοῦ ἦταν ἀρκετό καί ἐξαντλήθηκε καί πρέπει νά προσθέσῃ λίγο ἀκόμα, καί προσθέτει. Ἔτσι σταθμίζει κανεῖς καλὰ τίς ἀνάγκες τοῦ ὀργανισμοῦ του καί ἐφαρμόζει αὐτό ἀκριβῶς πού καθόρισε, ὅχι γιά νά εὐχαριστηθεῖ ἀπό τό φαγητό, ἀλλά γιά νά δυναμώσῃ τό σῶμα του. Καί αὐτό ἀκόμα πού τρώει κανεῖς, ὀφείλει νά τό τρώει μέ προσευχή καί νά κατακρίνει τόν ἑαυτόν του, μέ τό λογισμό του, ὅτι εἶναι ἀνάξιος νά δέχεται ὅποιαδήποτε παρηγοριά. Καί νά μήν προσέχει ἂν κάποιος ἄλλος τρώει κάτι ἰδιαίτερο –ἐπειδή φυσικά εἶναι ἀπαραίτητο ἢ ἐπειδή ὑπάρχει κάποια ἀνάγκη– ὥστε καί αὐτός νά θέλει καί νά ζητάει κάτι περισσότερο ἢ νά μή νομίζει ὅτι αὐτό

τό περισσότερο πού θά ζητήσει δέν πρόκειται νά τόν βλάψει.

Κάποτε πού βρισκόμουν στό κοινόβιο, πῆγα νά ἐπισκεφτῶ ἕνα Γέροντα –ὕπῃρχαν ἐκεῖ πολλοί μεγάλοι Γέροντες– καί βρίσκω ἐκεῖ τόν ἀδελφό πού τόν ὑπηρετοῦσε νά τρώει μαζί μέ τόν Γέροντα, καί τοῦ λέω ἰδιαίτερα: «Ξέρεις, ἀδελφέ μου, ὅτι αὐτοί οἱ Γέροντες πού τούς βλέπεις νά τρῶνε καί νά ἔχουν κάποια καλύτερη περιποίηση, μοιάζουν μ' ἐκείνους τούς ἀνθρώπους, πού ἐνῶ ἀπόκτησαν πουργί, συνέχισαν νά ἐργάζονται προσθέτοντας χρήματα στό πουργί ἐκεῖνο, μέχρι πού τό γέμισαν, καί ἀφοῦ τό σφράγισαν ἐργάστηκαν καί πάλι καί συγκέντρωσαν ἄλλα χίλια νομίσματα, γιά νά τά βροῦν καί νά τά χρησιμοποιήσουν σέ καιρό ἀνάγκης καί νά φυλάξουν ἐκεῖνα πού ἔχουν στό πουργί;

Ἔτσι καί αὐτοί οἱ Γέροντες ἐργάστηκαν πολύ καί συγκέντρωσαν θησαυρούς καί ἀφοῦ τούς σφράγισαν, ἐργάστηκαν καί συγκέντρωσαν ἄλλα λίγα καί τά ἔχουν τώρα στόν καιρό τῆς ἀρρώστιας καί τῶν γηρατειῶν τους καί ξοδεύουν ἀπ' αὐτά, καί τά ὑπόλοιπα τά ἔχουν ἀποταμιευμένα. Ἐμεῖς ὅμως, ἀφοῦ οὔτε αὐτό τό πουργί δέν ἀποκτήσαμε ἀκόμα, ἀπό ποῦ ξοδεύουμε;» Γι' αὐτό, ὅπως εἶπα, ὀφείλουμε καί ἂν ἀκόμα τρῶμε μόνο γιά τήν ἀνάγκη τοῦ σώματος, νά κατακρίνουμε τούς ἑαυτούς μας, ὅτι εἴμαστε ἀνάξιοι γιά κάθε εἶδους περιποίηση, ἀκόμα καί γι' αὐτήν τήν ἱκανοποίηση τῶν ἀναγκῶν πού ἐπιτρέπει ὁ μοναχικός κανόνας καί νά μὴν τρῶμε ἄφοβα καί ἀπρόσεκτα. Μόνον ἔτσι δέν θά κατακριθοῦμε.

Καί αὐτά μέν σχετικά μέ τήν ἐγκράτεια στά φαγητά. Ἔχουμε ὅμως ἐπίσης ἀνάγκη ὅχι μόνον νά προσέχουμε τή διατροφή μας, ἀλλά καί νά ἀπομακρυνόμαστε καί ἀπό κάθε ἄλλη ἁμαρτία. Ὡστε, ὅπως ἀκριβῶς νηστεύουμε ἀπό τροφές, ἔτσι νά νηστεύει καί ἡ γλῶσσα μας καί νά εἶναι μακριά ἀπό τήν καταλαλιά, ἀπό τό ψέμα, ἀπό τήν ἀργολογία, ἀπό τήν ἀποδοκιμασία τοῦ πλησίον, ἀπό τήν ὀργή καί γενικά ἀπό κάθε ἁμαρτία πού γίνεται μέ τή γλῶσσα. Παρόμοια νά νηστεύουμε μέ τά μάτια μας, δηλαδή νά μὴν κοιτάζουμε μάταια πράγματα, νά μὴν πέφτουμε στήν «παρρησία» μέ τά μάτια, νά μὴν κοιτάζουμε κάποιον μέ ἀναίδεια. Παρόμοια καί τά χέρια καί τά πόδια νά ἐμποδίζουμε ἀπό κάθε κακό πράγμα<sup>5</sup>. Καί νηστεύοντας ἔτσι, ὅπως λέει ὁ Μ. Βασίλειος<sup>6</sup>, νηστεία δεκτὴ, ἀπέχοντας ἀπό κάθε κακία, πού διαπράττεται μέ ὅλες τίς αἰσθήσεις, ἄς προσερχόμαστε κατὰ τήν ἁγία ἡμέρα τῆς Ἀναστάσεως, ὅπως ἤδη εἶπαμε, ἀνανεωμένοι, καθαροί καί ἄξιοι νά μεταλάβουμε τά ἅγια μυστήρια, ἀφοῦ πρῶτα βγοῦμε γιά νά προῦπανθήσουμε τόν Κύριό μας καί νά ὑποδεχτοῦμε μέ βᾶγια καί κλαδιά ἐλιᾶς, Αὐτόν πού μπαίνει στήν ἅγια Πόλη καθισμένος στό γαῖδουράκι.

Τί νόημα ἔχει ἄραγε τό ὅτι Αὐτός κάθισε πάνω στό γαῖδουράκι; Αὐτό ἔγινε γιά νά ἐπαναφέρει ὁ «Λόγος» τοῦ Θεοῦ καί νά ὑποτάξει στή Θεότητά Του τήν ψυχὴ πού ξέπεσε στήν κατάσταση τῆς «ἀλογίας»<sup>7</sup> –ὅπως λέει ὁ προφήτης (Ψαλμ. 48, 21)–

καί ὁμοιώθηκε μέ τά ἄλογα ζῶα. Τί ὅμως σημαίνει νά τόν προϋπαντήσουμε μέ βάγια καί κλαδιά ἐλιᾶς; Ὅταν ἐπιτίθεται κανείς κατά τοῦ ἐχθροῦ του καί γυρίζει πίσω στήν πόλη νικητής, κάθε γνώριμός του τόν ὑποδέχεται μέ βάγια, ὅπως ταιριάζει σέ νικητή. Γιατί τά βάγια εἶναι σύμβολο τῆς νίκης. Πάλι ὅταν ἀδικεῖται κάποιος καί θέλει νά παρουσιαστεῖ μπροστά στό δικαστή ζητώντας νά ἐκδικάσει τήν ὑπόθεσή του, κρατάει κλαδιά ἐλιᾶς, φωνάζοντας καί παρακαλώντας νά ἐλεηθεῖ καί νά βοηθηθεῖ. Γιατί ἡ ἐλιά εἶναι σύμβολο τοῦ ἐλέους.

Γι' αὐτό καί ἐμεῖς ὑποδεχόμαστε τό Δεσπότη μας Ἰησοῦ Χριστό, μέ βάγια μέν, ἐπειδὴ εἶναι νικητής –γιατί Ἐκεῖνος νίκησε γιά λογαριασμό μας τόν ἐχθρό μας– μέ κλαδιά ἐλιᾶς δέ, ἐπειδὴ ζητᾶμε ἀπ' Αὐτόν ἔλεος, ὥστε ὅπως ἀκριβῶς νίκησε Ἐκεῖνος, ἔτσι καί ἐμεῖς ζητᾶμε τή βοήθειά Του γιά νά νικήσουμε καί νά κρατήσουμε τά σύμβολα τῆς νίκης Του. Αὐτά τά σύμβολα πού ἐκπροσωποῦν ὅχι μόνον τή νίκη πού Ἐκεῖνος κέρδισε γιά χάρη μας, ἀλλά καί αὐτή πού κερδίσαμε καί ἐμεῖς μέ τή βοήθειά Του καί τίς εὐχές ὅλων τῶν Ἀγίων. Ἀμήν