11/03/2019

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. Ἔχοντας 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 ἑξήντα πέντε ἡμέρες τοῦ χρόνου, αὐτές τίς ἑπτά ἑβδομάδες τῶν νηστειῶν. Καί ἔτσι ξεχώρισαν ἑπτά ἑβδομάδες. Ἀλλά μέ τήν πάροδο τοῦ χρόνου, συμφώνησαν νά προστεθεῖ σ᾽ αὐτές καί ἄλλη μιά ἑβδομάδα. Αὐτό ἔγινε καί γιά νά προγυμνάζονται καί νά

προετοιμάζονται ὅσοι 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, ἄν ἀφαιρέσουμε τά Σάββατα καί τίς Κυριακές, οἱ ὀκτώ ἑβδομάδες γίνονται σαράντα ἡμέρες1, 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 ἑπτά ἑβδομάδες, 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 ἑξήντα ἡμέρες τοῦ χρόνου. Γιατί τό ἕνα δέκατο τοῦ τριακόσια εἶναι τό τριάντα, τοῦ ἑξήντα τό ἕξι καί τοῦ πέντε τό μισό. Συμπληρώνονται λοιπόν τριάντα ἕξι καί μισή ἡμέρες, ὅπως εἴπαμε. 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 ὁλόκληρο τό χρόνο, καί γιά νά ὁδηγηθοῦμε στή μετάνοια.

Μακάριος λοιπόν, ἀδελφοί μου, εἶναι ὅποιος φυλάει μέ ἐπιμέλεια τόν ἑαυτόν του αὐτές τίς ἅγιες ἡμέρες. Γιατί καί ἄν, σάν ἄνθρωπος, ἔτυχε νά πέσει στήν ἁμαρτία, εἴτε ἀπό ἀδυναμία, εἴτε ἀπό ἀμέλεια, ὅμως ἔδωσε ὁ Θεός τίς ἅγιες αὐτές ἡμέρες, ὥστε ἄν ἀγωνιστεῖ, μέ πνευματική ἀγρύπνια καί ταπεινοφροσύνη καί φροντίσει τόν ἑαυτόν του καί μετανοήσει, νά καθαριστεῖ ἀπό τίς ἁμαρτίες ὁλόκληρου 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, πρός τιμή τῆς Ἀναστάσεως, νά μή 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. Ἐπειδή τό νά τρώει κανείς ἀδιάκριτα κάθε τροφή, ὅπως λένε οἱ Πατέρες2, προξενεῖ πολλά κακά. Παρόμοια, στή συνέχεια, πρέπει νά φυλάει τόν ἑαυτόν του νά μήν καταλύει τή νηστεία, χωρίς μεγάλη ἀνάγκη, νά μήν ἐπιζητάει νόστιμα φαγητά, νά μή βαραίνει τό στομάχι του μέ πολλά φαγητά καί ποτά. Γιατί εἶναι δυό εἴδη γαστριμαργίας.

Πολλές φορές πολεμιέται κανείς ἀπό τή νοστιμιά καί δέν θέλει πάντα νά τρώει πολλά φαγητά, ἀλλά 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 εὔκολα 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, ὁ,τιδήποτε καί ἄν εἶναι αὐτό πού τρῶνε, γιατί τούς ἀπασχολεῖ μόνο νά γεμίσουν τό στομάχι τους. Τότε λέμε ὅτι αὐτοί ἔχουν γαστριμαργία.

Καί σᾶς ἐξηγῶ αὐτούς τούς δυό χαρακτηρισμούς “λαιμαργία”3 καί “γαστριμαργία”4. “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 κανείς 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 ἄν κανείς 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 ἱκανοποιήσει 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 συνιστᾶ τήν ἁμαρτία. Τρώει κανείς ἀνάλογα μέ τίς ἀνάγκες τοῦ ὀργανισμοῦ του, ὅταν καθορίζει ὁ ἴδιος πόσο θά τρώει κάθε μέρα, καί παρακολουθεῖ ἄν τοῦ ἦταν πολύ αὐτό πού ὅρισε νά φάει, καί πρέπει ν᾽ ἀφαιρέσει λίγο, καί ἀφαιρεῖ ἤ ἄν δέν τοῦ ἦταν ἀρκετό καί ἐξαντλήθηκε καί πρέπει νά προσθέσει λίγο ἀκόμα, καί προσθέτει. Ἔτσι σταθμίζει κανείς καλά τίς ἀνάγκες τοῦ ὀργανισμοῦ του καί ἐφαρμόζει αὐτό ἀκριβῶς πού καθόρισε, ὄχι γιά νά εὐχαριστηθεῖ ἀπό τό φαγητό, ἀλλά γιά νά δυναμώσει τό σῶμα του. Καί αὐτό ἀκόμα πού τρώει κανείς, ὀφείλει νά τό τρώει μέ προσευχή καί νά κατακρίνει τόν ἑαυτόν του, μέ τό λογισμό του, ὅτι εἶναι ἀνάξιος νά δέχεται ὁποιαδήποτε παρηγοριά. Καί νά μήν προσέχει ἄν κάποιος ἄλλος τρώει κάτι ἰδιαίτερο –ἐπειδή φυσικά εἶναι ἀπαραίτητο ἤ ἐπειδή ὑπάρχει κάποια ἀνάγκη– ὥστε καί αὐτός νά θέλει καί νά ζητάει κάτι περισσότερο ἤ 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 –ὑπῆρχαν 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 πουγγί, συνέχισαν νά ἐργάζονται προσθέτοντας χρήματα στό πουγγί 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 πουγγί;

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 πουγγί δέν ἀποκτήσαμε ἀκόμα, ἀπό ποῦ ξοδεύουμε;» Γι᾽ αὐτό, ὅπως εἶπα, ὀφείλουμε καί ἄν ἀκόμα τρῶμε μόνο γιά τήν ἀνάγκη τοῦ σώματος, νά κατακρίνουμε τούς ἑαυτούς μας, ὅτι εἴμαστε ἀνάξιοι γιά κάθε εἴδους περιποίηση, ἀκόμα καί γι᾽ αὐτήν τήν ἱκανοποίηση τῶν ἀναγκῶν πού ἐπιτρέπει ὁ μοναχικός κανόνας καί νά μήν τρῶμε ἄφοβα καί ἀπρόσεκτα. Μόνον ἔτσι δέν θά κατακριθοῦμε.

Καί αὐτά μέν σχετικά μέ τήν ἐγκράτεια στά φαγητά. Ἔχουμε ὅμως ἐπίσης ἀνάγκη ὄχι μόνον νά προσέχουμε τή διατροφή μας, ἀλλά καί νά ἀπομακρυνόμαστε καί ἀπό κάθε ἄλλη ἁμαρτία. Ὥστε, ὅπως ἀκριβῶς νηστεύουμε ἀπό τροφές, ἔτσι νά νηστεύει καί ἡ γλώσσα 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 γλώσσα. Παρόμοια νά νηστεύουμε μέ τά μάτια μας, δηλαδή νά μήν κοιτάζουμε μάταια πράγματα, νά μήν πέφτουμε στήν «παρρησία» μέ τά μάτια, νά μήν κοιτάζουμε κάποιον μέ ἀναίδεια. Παρόμοια καί τά χέρια καί τά πόδια νά ἐμποδίζουμε ἀπό κάθε κακό πράγμα5. Καί νηστεύοντας ἔτσι, ὅπως λέει ὁ Μ. Βασίλειος6, νηστεία δεκτή, ἀπέχοντας ἀπό κάθε κακία, πού διαπράττεται μέ ὅλες τίς αἰσθήσεις, ἄς προσερχόμαστε κατά τήν ἁγία ἡμέρα τῆς Ἀναστάσεως, ὅπως ἤδη εἴπαμε, ἀνανεωμένοι, καθαροί καί ἄξιοι νά μεταλάβουμε τά ἅγια μυστήρια, ἀφοῦ πρῶτα βγοῦμε γιά νά προϋπαντήσουμε τόν Κύριό μας καί νά ὑποδεχτοῦμε μέ βάγια καί κλαδιά ἐλιᾶς, Αὐτόν πού μπαίνει στήν ἅγια Πόλη καθισμένος στό γαϊδουράκι.

Τί νόημα ἔχει ἄραγε τό ὅτι Αὐτός κάθισε πάνω στό γαϊδουράκι; Αὐτό ἔγινε γιά νά ἐπαναφέρει ὁ «Λόγος» τοῦ Θεοῦ καί νά ὑποτάξει στή Θεότητά Του τήν ψυχή πού ξέπεσε στήν κατάσταση τῆς «ἀλογίας»7 –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, ἐπειδή εἶναι νικητής –γιατί ‘Εκεῖνος νίκησε γιά λογαριασμό μας τόν ἐχθρό μας– μέ κλαδιά ἐλιᾶς δέ, ἐπειδή 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 ὄχι 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 Ἁγίων. Ἀμήν