

Περί Νηστείας

Η αληθινή νηστεία

Νηστεία είναι η πλήρης ή μερική εγκράτεια από το καλό και άφθονο φαγητό και ιδιαίτερα από τροφές που προέρχονται από ζώα. Η νηστεία είναι μια σωματική θυσία, η οποία ενδείκνυται να είναι ενωμένη με την ελεημοσύνη και με τα δώρα που προσκομίζονται στο Άγιο Βήμα. Η νηστεία μαζί με την ελεημοσύνη, τα προσφερόμενα στην Εκκλησία δώρα (άρτος, οίνος κ.λ.π.) με τις προσκυνήσεις και μετάνοιες των πιστών, όλα μαζί αποτελούν την οφειλόμενη σωματική προσκύνηση, σαν μια θυσία στον Κύριο. Η νηστεία καθιερώθηκε για να ταπεινώνει την ψυχή. Η νηστεία είναι εγκράτεια απ' όλες τις τροφές ή σε περίπτωση ασθενείας, από μερικές. Παρομοίως, εγκράτεια από ποτά, απ' όλες τις κακές ορέξεις. Όλα αυτά ονομάζονται νηστεία. Η νηστεία ονομάζεται από τους Πατέρας πτέρυγα της προσευχής, η οποία μαζί με την ελεημοσύνη ανεβάζει τον άνθρωπο μέχρι το θρόνο του Θεού.

Οποιαδήποτε νηστεία που γίνεται δεν σημαίνει ότι είναι θρησκευτική νηστεία και ευάρεστη στον Θεό. Μόνο η νηστεία που γίνεται εν Ονόματι του Θεού είναι ευπρόσδεκτη και ευάρεστη σ' Αυτόν και σύμφωνα με τον Θείο Νόμο Του, όπως τον έδωσε ο Θεός στον Αδάμ, όπως τον δίδαξαν οι προφήται και όπως τον εφήρμοσαν όλοι οι Άγιοι.

Η μεγαλύτερη και ανώτερη νηστεία είναι αυτή που γίνεται κατά την διδασκαλία της Αγίας Γραφής, δηλαδή να συνοδεύεται από την ταπείνωση, την ελεημοσύνη, την εγκράτεια των αισθήσεων και λογισμών. Τα ίδια μας edίδαξαν και οι Άγιοι Πατέρες μας. "Η αληθινή νηστεία, λέγει ο Άγιος Θεόδωρος ο Στουδίτης, και ευπρόσδεκτη στον Θεό είναι η χαλιναγώγησης των παθών..."

Γέροντας Κλεόπας Ηλίας

Πηγή: Μηνιαίο Περιοδικό "Ο ΤΗΡΩΝ" μηνός Νοεμβρίου, έτος 2008