

Οι πνευματικές ωφέλειες της νηστείας.

Γράφει ο Αρχιμανδρίτης Επιφάνιος Χατζηγιάνγκου.



Νηστεία.

Αν η νηστεία αποτελεί φάρμακο για την υγεία του σώματος, πολύ περισσότερο ωφελεί την ψυχή και συντελεί στην κάθαρση και το φωτισμό της.

Εξασκεί τη θέληση και την αυτοκυριαρχία.

Με τη νηστεία, που είναι ένα χαλινάρι στο πάθος της λαιμαργίας, κυριαρχούμε ευκολότερα στον εαυτό μας και ελέγχουμε τα πάθη και τις παράλογες επιθυμίες μας. «Αν θέλεις να δυναμώσεις την ψυχή σου, δάμασε τη σάρκα σου με νηστεία».

«Η νηστεία για το χριστιανό είναι μια θεληματική στέρση της τροφής που αποβλέπει στο να τον εξασκήσει στην επιβολή επάνω στον εαυτό του. Γιατί αυτός που επιβάλλεται στο φαγητό, μπορεί εύκολα να επιβληθεί και σε οποιαδήποτε επιθυμία του» (άγ. Γρηγόριος ο Παλαμάς).

Αντίθετα, η πολυφαγία και η λαιμαργία γίνονται καύσιμη ύλη για την έξαψη των σαρκικών επιθυμιών.

«Αν ερευνήσουμε, οπωσδήποτε θα διαπιστώσουμε, πως τα ηθικά μας ναυάγια προέρχονται από τη λαιμαργία. Εκείνος που περιποιείται την κοιλιά του και ταυτόχρονα αγωνίζεται να νικήσει το πνεύμα της πορνείας,

μοιάζει μ' εκείνον που προσπαθεί να σβήσει μια μεγάλη φωτιά με λάδι» (άγ. Ιωάννης της Κλίμακος).

Γι' αυτό και ένας ύμνος αποκαλεί τη νηστεία “μητέρα της σωφροσύνης” (αγνότητος).

Οδηγεί στη μετάνοια και στη σωτηρία.

Με τη νηστεία οδηγείται ο άνθρωπος στη μετάνοια που είναι η πύλη του Παραδείσου. «Η νηστεία είναι η αρχή της μετανοίας. Είναι φάρμακο που θεραπεύει την αμαρτία» (Μέγας Βασίλειος).

Παράδειγμα, οι κάτοικοι της αρχαίας αμαρτωλής πόλεως Νινευί, που με την τριήμερη αυστηρή νηστεία τους απέτρεψαν την καταστροφή της πόλης τους, την οποία είχε προαναγγείλει ο Θεός δια του προφήτου Ιωνά.

«Δεν είναι δυνατόν ένας άνθρωπος που βρίσκεται σε μετάνοια, ταυτόχρονα να καλοτρώνει» (ιερός Χρυσόστομος).

Η νηστεία επαναφέρει τον άνθρωπο στον Παράδεισο.

«Επειδή δεν νηστεύουμε, βγήκαμε από τον Παράδεισο· αν νηστεύσουμε, λοιπόν, για να επανέλθουμε σ' αυτόν» (Μέγας Βασίλειος).

Ενισχύει την προσευχή.

Με την νηστεία ο νους γίνεται καθαρότερος και ελαφρότερος. Έτσι, ανεβαίνει ευκολότερα στο Θεό την ώρα της προσευχής. Με βαρύ στομάχι δεν μπορεί κανείς να προσευχηθεί. «Πάντοτε είναι μεγάλη η δύναμη της προσευχής· όταν όμως συνδυάζεται και με νηστεία, γίνεται μεγαλύτερη» (ιερός Χρυσόστομος).

Η προσευχή μαζί με τη νηστεία κάνουν θαύματα· και δαιμόνια ακόμα μπορούν να βγάλουν.

«Αυτό το γένος (των δαιμόνων) δεν βγαίνει παρά με προσευχή και νηστεία» (Χριστός· Ματθ. 17:21)

Συντελεί στη φιλανθρωπία.

Η νηστεία, όταν γίνεται με απλότητα, χωρίς τις πολυδάπανες ποικίλες νηστήσιμες γαστρονομικές εφευρέσεις, είναι άριστο μέσο οικονομίας, που αφήνει αρκετά χρηματικά περισσεύματα σε μια οικογένεια. Τα περισσεύματα αυτά ένας χριστιανός μπορεί και πρέπει να τα διαθέτει σε ελεημοσύνες και έργα φιλανθρωπίας. «Νηστεύσωμεν, ίνα ελεήσωμεν» (σύνθημα των πρώτων χριστιανών).

Από το τεύχος: Αρχιμ. Επιφανίου Χατζηγιάνγκου, “Θέματα πνευματικής οικοδομής”. Εκδόσεις Ορθόδοξος Κυψέλη, σελ. 17.

Πηγή : <https://www.koinoniaorthodoxias.org/>