

Η αληθινή νηστεία.

Αρχιμανδρίτης Επιφάνιος Χατζηγιάνγκου.



Κάθε φάρμακο, για να έχει καλά αποτελέσματα, πρέπει να χρησιμοποιείται σωστά· έτσι και η νηστεία.

- Η νηστεία δεν είναι ανεξάρτητη αρετή, αλλά έχει αξία αν συνδυάζεται με άλλες αρετές και συντελεί στην απαλλαγή από τα πάθη.

«Μην περιορίζεις τη νηστεία μόνο στην αποχή των φαγητών. Αληθινή νηστεία είναι η απομάκρυνση από κάθε κακό· η εγκράτεια της γλώσσας, η αποχή από το θυμό, ο αποχωρισμός από κάθε κακή επιθυμία, από την καταλαλιά, το ψέμα και την επιορκία» (Μέγας Βασίλειος).

«Νηστεύεις; Απόδειξέ το με τα έργα σου. Αν δεις φτωχό, ελέησέ τον. Αν δεις εχθρό, συμφιλιώσου μαζί του. Αν δεις πειρασμό, προσπέρασέ τον.

λ» Ας μη νηστεύει, λοιπόν, μόνο το στόμα. Να νηστεύουν τα χέρια από αρπαγές και πλεονεξίες. Να νηστεύουν τα πόδια ξεκόβοντας από τους δρόμους που οδηγούν σε αμαρτωλά μέρη. Να νηστεύουν τα μάτια από αισχρά θεάματα. Να νηστεύουν τα αυτιά με το να μη δέχονται να ακούν κακολογίες. Να νηστεύει η γλώσσα από αισχρολογίες και κοροϊδίες. Διότι

τι το όφελος, αν δεν τρώμε κρέας, δαγκώνουμε όμως και κατατρώνε τους αδελφούς μας;» (ιερός Χρυσόστομος).

- Πρέπει επίσης η νηστεία να είναι απαλλαγμένη από την κενοδοξία (επίδειξη), που είναι το δηλητήριο κάθε καλής πράξεως (φαρισαϊσμός). «Όταν νηστεύεις», λέει ο Χριστός, «άλειψε το κεφάλι σου και νίψε το πρόσωπό σου, ώστε να φαίνεσαι χαρούμενος, για να μη φανείς στους ανθρώπους ότι νηστεύεις» (Ματθ. 6:17).

«Αφού γνωρίσαμε τη χάρη της νηστείας, ας κάνουμε όπως διδαχθήκαμε· και ας μη φαινόμαστε σκυθρωποί και λυπημένοι με τον ερχομό της νηστείας, αλλά ας την περιμένουμε με χαρά, όπως ταιριάζει σε αγίους. Να χαίρεσαι, διότι σου δόθηκε, από τον ιατρό Κύριο, φάρμακο κατά της αμαρτίας. Και το φάρμακο αυτό είναι η νηστεία, αν πράγματι είναι άξια του ονόματός της» (Μέγας Βασίλειος).

Από το τεύχος: Αρχιμ. Επιφανίου Χατζηγιάνγκου, “Θέματα πνευματικής οικοδομής”. Εκδόσεις Ορθόδοξος Κυψέλη, σελ. 20.

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