



Νηστεία ἢ δίαιτα;

–Καλή Σαρακοστή, παιδιά! Καλόν ἀγώνα καί καλή νηστεία! Εὐχήθηκε χαμογελαστά καί μέ νόημα ἡ θεολόγος μπαίνοντας στήν τάξη μετά τό τριήμερο τῆς Καθαρῆς Δευτέρας.

–Νηστεία; Σιγά νά μή νηστεύω. Ἄλλη γιαγιά μου... Εἶναι τόσο χρονῶν κι ἀκόμα νηστεύει, σιγοψιθύρισε κοροϊδευτικά ἡ Ἀμαλία.

–Γιατί; Καί λίγη δίαιτα, νά χάσεις μερικά κιλάκια, δέ βλάπτει, ἀνταπέδωσε ἡ Ζωή. Ὅλες γέλασαν καί ἐκείνη πειραγμένη σῶπασε.

–Εὐκαιρία νά δοκιμάσουμε καί τά σαρακοστιανά μενού τῶν Fast Food. Ἀλήθεια, εἶδατε τή διαφήμιση; ρώτησε ἡ Ἐλσα, πού ἀγαποῦσε τίς γευστικές προκλήσεις.

–Ἐγώ λέω νά τήν ἀκολουθήσω. Νηστεία ἢ δίαιτα, ὅπως κι ἄν τή λένε. Ἀλήθεια, πῶς γίνεται; ἔδειξε ἐνδιαφέρον ἡ Εἰρήνη. Ἡ συζήτηση σταμάτησε ἀπότομα. Ἀνταλλάξαμε γρήγορες ματιές καί μετά σιωπή. Ὅλες ξέραμε τό διατροφικό πρόβλημα τῆς Εἰρήνης καί μᾶς πονοῦσε πολύ...

–Βλέπω ἡ εὐχή μου προκάλεσε μεγάλο ἐνδιαφέρον, εἶπε χαμογελώντας ἡ κ. Μ. Ὅμως ἄλλο δίαιτα καί ἄλλο νηστεία, παιδιά. Ἡ λέξη «νηστεία», ἔτσι ὅπως τουλάχιστον τήν ὀρίζει ἡ Ἐκκλησία μας, (ἀπό τό στερεοτυπικό νη- καί τό ρῆμα ἐσθίω=τρώγω) σημαίνει τήν ἐκούσια ἀποχή ἀπό ὀρισμένες κατηγορίες τροφῶν γιά κάποιο χρονικό διάστημα. Ἡ λιτή λήψη τροφῆς, πού ικανοποιεῖ τίς ἀνάγκες μας περιορίζοντας τήν εὐχαρίστηση καί τήν ἀπόλαυση, ἔχει πνευματικές ἐπιδιώξεις. Αὐτή εἶναι καί ἡ βασική διαφορά τῆς ἀπό τή «δίαιτα», πού μέ τόν περιορισμό ἢ τήν αὐξημένη πρόσληψη ὀρισμένων τροφῶν, ἐξυπηρετεῖ σωματικές ἀνάγκες, ἀποβλέποντας στήν ἀποκατάσταση ἢ βελτίωση τῆς ὑγείας μας.

–Τί ἐννοεῖτε ὅταν λέτε πνευματικές ἐπιδιώξεις; Ἀφοῦ ὑλικά πράγματα στερούμαστε, τί σχέση ἔχει; Ἐμένα μοῦ φαίνεται κάτι τυπικό, μιά συνήθεια, ἕνα ἔθιμο. Τί λέτε, κυρία; ρώτησε ὁ Τάσος.

–Ὅχι, γιά ὅποιον συναισθάνεται τό πνευματικό

περιεχόμενό τῆς, πού εἶναι ἡ καθαρή καί ὁ ἀγιασμός τῆς ψυχῆς καί τοῦ σώματός μας. Γίνεται γιά τήν ἀγάπη τοῦ Χριστοῦ καί ὄχι γιά νά προκαλέσει τό θαυμασμό καί τόν ἔπαινο τῶν ἀνθρώπων. Δέν εἶναι σκοπός ἀλλά ἕνα ἀπό τά μέσα γιά τήν ἀπόκτηση τῆς ἐλευθερίας τῆς ψυχῆς ὅσων θέλουν νά ἀπαλλαγοῦν ἀπό τήν τυραννία τῶν πρόσκαιρων ἀπολαύσεων καί κατώτερων ἐπιθυμιῶν. Δέν καταστρέφει τό ἀνθρώπινο σῶμα, ἀλλά ἀντίθετα φέρνει τόν ἀνθρώπο πιό κοντά στό Θεό. Γίνεται μέ χαρά καί ἀγωνιστική διάθεση.

–Δηλαδή πρόκειται γιά ἕνα ἀνθρώπινο ἐφεύρημα; βιάστηκε νά πει ὁ Τάσος.

–Κάθε ἄλλο. Ἀκοῦστε τί λέγει ὁ Μ. Βασίλειος: «Ἡ νηστεία ἔχει τήν ἴδια ἡλικία μέ τόν ἀνθρώπο». Πράγματι ὁ Δημιουργός Θεός ἔδωσε ἀρχικά στούς πρωτοπλάστους μιά ἐντολή νηστείας. Στούς χρόνους ὕστερα τῆς Παλαιᾶς Διαθήκης βλέπου-





με πολλές φορές και για ποικίλους λόγους τους Ἰσραηλίτες νά νηστεύουν. Καί ἡ ζωὴ τοῦ Ἁγίου Ἰωάννου τοῦ Προδρόμου ὑπῆρξε μιά συνεχῆς νηστεία. Ὁ ἴδιος ὁ Κύριός μας ἐξάλλου τήρησε τοῦτο τό θεσμό, τόνοισε τήν ἀξία της, ἀπέρριψε τήν ὑποκριτική ἀσκησὴ της, δείχνοντας τό σωστό τρόπο τῆς ἀληθινῆς νηστείας.

–Καί ποιός εἶναι αὐτός; εἶπε προβληματισμένη τώρα ἡ Ἔλσα.

–Βεβαίως ἡ ἀληθινὴ νηστεία εἶναι πνευματική. Δέν νηστεύει ἐκεῖνος πού δέν τρώει ἀρτύσιμα φαγητά καί ταυτόχρονα εἶναι ἀδιάφορος μπροστά στίς κακές συνήθειές του καί στά πάθη του. Νηστεία σημαίνει ἀσκησὴ τοῦ ἑαυτοῦ μας, θυσιά τοῦ θελήματός μας, ὑπακοή στό θέλημα τοῦ Θεοῦ, περισσότερη ἐπικοινωνία μαζί Του μέ τήν προσευχή καί τά μυστήρια.

–Ὁ Θεός ζητᾶ καθαρὴ καρδιά, ὄχι τύπους καί νηστεῖες, ψιθύρισε κάποιος προλαβαίνοντας τὴ συνέχεια τοῦ λόγου της.

–Πολύ σωστά. Τό ἕνα ὅμως δέν ἀναιρεῖ τό ἄλλο, ἀντίθετα τό βοηθᾶ. Δέ σημαίνει ὅτι πρέπει νά φτάσουμε στό ἀντίθετο ἄκρο, δηλαδή νά ὑποτιμήσουμε τελείως τό θεσμό. Ἡ Ἐκκλησία ἀκολουθεῖ τὴ μέση καί χρυσή ὁδὸ: «νηστεύσωμεν σωματικῶς, νηστεύσωμεν καί πνευματικῶς...» μᾶς προτρέπει.

–Πολύ θεολογικά μᾶς τά λέτε, κυρία. Τί λέει ὅμως καί ἡ ἐπιστήμη γι' αὐτά; ρώτησε ὁ Νίκος.

–Καί ἡ ἰατρικὴ καί ἡ ψυχολογία συνηγοροῦν πῶς ἡ νηστεία, ἡ στέρηση, ἡ ἔλλειψη χορτασμοῦ, ἡ ἐγκράτεια, εἶναι αὐτὴ πού φέρνει τήν ὑγεία, τήν ἰσορροπία καί τήν εὐτυχία στόν ἄνθρωπο. Οἱ ἐρευνες ἔδειξαν ὅτι μέ τὴ νηστεία ἐπιτυγχάνεται

ἡ ἀποτοξίνωση τοῦ ἀνθρώπινου ὀργανισμοῦ καί προλαμβάνονται διάφορες ἀσθένειες. Ὁ ἄνθρωπος δέν πλάστηκε γιὰ νά τρώει, ἀλλά τρώει γιὰ νά ζήσει. Ἐμεῖς ἀντιστρέψαμε τά πράγματα καί ὀδηγηθήκαμε σέ πρωτάθλημα πολυφαγίας καί ἄκρατου καταναλωτισμοῦ. Αὐτά δημιούργησαν τήν ἀνάγκη γιὰ δίαιτες καί διαιτολόγους, πού λέγατε στήν ἀρχή.

–Ναί, ἀλλά εἶναι καί ἡ μόλυνση τοῦ περιβάλλοντος, ἡ ἀλλοίωση τῶν φυσικῶν τροφῶν, ὁ ρυθμὸς τῆς ζωῆς, ὅλα αὐτά θά τά ἀγνοήσουμε καί θά ἀρχίσουμε νά νηστεύουμε;

–Δέν εἶναι «σωματοκτόνος» ἡ νηστεία, παιδιά. Ἡ Ὁρθόδοξη Ἐκκλησία ἔχει βέβαια θεσπίσει τίς ὀρισμένες μέσα στό χρόνο περιόδους νηστείας, ὅπως αὐτὴ τῆς Μ. Σαρακοστῆς, συγκαταβαίνει ὅμως στήν ἀνθρώπινη ἀδυναμία καί προτείνει σύμμετρη χρῆση τοῦ πνευματικοῦ αὐτοῦ ὄπλου. Δέ ζητᾶ ὑπερβολές καί ἀκρότητες, σκύβει προσωπικά στόν καθένα, μέσω των πνευματικῶν πατέρων, ἀφουγκράζεται τίς ἀνάγκες μας καί θέτει, ὅταν ὑπάρχει λόγος, καί τά ἀνάλογα ὅρια.

–Τώρα καταλαβαίνω τί ἐννοοῦσε ἡ γιαγιά μου χθές, ὅταν μοῦ ἔλεγε ὅτι μᾶς ἀγαπᾶ καί θέλει καί πνευματικά καί σωματικά νά μᾶς ὠφελήσει, μονολόγησε ἡ Ἄμαλία.

–Ἀγαπήστε, παιδιά, τὴ νηστεία. Καί τὴν ὕλική καί τὴν πνευματικὴ νηστεία. Τώρα ξέρετε τό ἀληθινὸ νόημά της. Εἶναι πολλὰ τά δῶρα της. Ἔτσι θά προετοιμαστοῦμε καλύτερα γιὰ τὴ μεγάλη ἑορτὴ τοῦ Πάσχα, εἶπε βάζοντας ἕνα τέλος στήν κουβέντα μας ἡ κ. Μ., ἡ θεολόγος μας.

Φ.