

Είναι απαραίτητο να νηστεύουμε;

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)



Πρώτα θα κάνω λόγο για την εγκράτεια στα φαγητά, η οποία είναι αντίθετη της γαστριμαργίας, και για τον τρόπο των νηστειών και την ποσότητα των φαγητών.

Και αυτά, όχι από τον εαυτό μου, αλλά καθώς παραλάβαμε από τους αγίους Πατέρες.

Εκείνοι λοιπόν, δεν έχουν παραδώσει έναν κανόνα νηστείας, ούτε έναν τρόπο της διατροφής, ούτε το ίδιο μέτρο, γιατί δεν έχουν όλοι την ίδια δύναμη, είτε λόγω ηλικίας, είτε ασθενείας, είτε καλύτερης συνήθειας του σώματος.

Έχουν όμως παραδώσει σε όλους έναν σκοπό, να αποφεύγουμε την αφθονία και να αποστρεφόμεστε το χορτασμό της κοιλιάς.

Έχουν δει στην πράξη ότι είναι ωφελιμότερο και βοηθά στην καθαρότητα το να τρώει κανείς μια φορά την ημέρα από το να τρώει κάθε τρεις ή τέσσερις ή επτά ώρες.

Γιατί λένε, εκείνος που επεκτείνεται υπέρμετρα στην νηστεία, υπέρμετρα κατόπιν τρώει. Και από αυτό, άλλοτε εξαιτίας της υπερβολής της αποχής από την τροφή ατονεί το σώμα και γίνεται πιο απρόθυμο για τις πνευματικές εργασίες, και άλλοτε

όταν γεμίσει από το βάρος των τροφών προκαλεί αμέλεια και εξασθένηση της ψυχής.

Και πάλι οι άγιοι Πατέρες δοκίμασαν και είδαν ότι δεν είναι για όλους κατάλληλη η διατροφή με χόρτα, ούτε με όσπρια, ούτε όλοι μπορούν να τρέφονται μόνο με ξερό ψωμί.

Και άλλος, καθώς είπαν, ενώ τρώει δύο λίτρες ψωμί, πεινά ακόμη, ενώ άλλος τρώει μία λίτρα ή έξι ουγγιές και χορταίνει.

Σε όλους λοιπόν, όπως είπα, ένα κανόνα εγκράτειας έχουν παραδώσει, το να μην ξεγελιούνται με το χορτασμό της κοιλίας, ούτε να παρασύρονται από την ηδονή του λάρυγγα.

Γιατί δεν είναι μόνο η διαφορά της ποιότητας των τροφών, αλλά και η ποσότητα που ανάβει τα πυρωμένα βέλη της πορνείας.

Γιατί με οποιαδήποτε τροφή όταν γεμίσει η κοιλιά, γεννά το σπόρο της διαφθοράς. Και πάλι δεν είναι μόνο η κραιπάλη του κρασιού που φέρνει μέθη στη διάνοια, αλλά και η αφθονία του νερού και κάθε τροφής η υπερβολική χρήση, τη ζαλίζει και φέρνει νύστα σ'αυτήν.

Αιτία της καταστροφής των Σοδομιτών δεν ήταν η κραιπάλη του κρασιού και των διαφόρων φαγητών, αλλά η αφθονία του άρτου, κατά τον προφήτη.

Τις τροφές τις χρησιμοποιούμε τόσο ώστε να ζήσουμε, όχι για να σκλαβωθούμε στις ορμές της επιθυμίας.

Η μετρημένη και μέσα σε λογικά όρια τροφή βοηθά στην υγεία του σώματος, δεν αφαιρεί την αγιότητα.

Ακριβής κανόνας εγκράτειας όπως παρέδωσαν οι Πατέρες είναι να σταματούμε να τρώμε πριν χορτάσουμε. Και ο Απόστολος που είπε: «Μη φροντίζετε για τη σάρκα, πώς να ικανοποιήσετε τις επιθυμίες της», δεν εμπόδισε την αναγκαία κυβέρνηση της ζωής, αλλά απαγόρευσε την φιλήδονη φροντίδα.

Άλλωστε, για την τέλεια καθαρότητα της ψυχής, δεν αρκεί μόνη η εγκράτεια στα φαγητά αν δεν συντρέχουν και οι υπόλοιπες αρετές. Τη μερική καθαρότητα της ψυχής, μέσω της σωφροσύνης, ιδιαίτερα κατορθώνουν η νηστεία και η εγκράτεια.

Γιατί είναι αδύνατον εκείνος που έχει γεμάτη την κοιλιά του, να κάνει νοερό πόλεμο εναντίον του πνεύματος της πορνείας.

Ωστε λοιπόν πρώτος αγώνας μας ας είναι να συγκρατούμε την κοιλιά μας και να υποδουλώνουμε το σώμα.

Όχι μόνο με νηστεία, αλλά και με αγρυπνία και κόπο και πνευματικά αναγνώσματα και με το να μαζεύουμε την καρδιά μας πάνω στο φόβο της κολάσεως και στον πόθο της βασιλείας των Ουρανών.

Άγιος Κασσιανός ο Ρωμαίος

Πηγή: inpantanassis.blogspot.gr