

«Συ όμως, όταν νηστεύης, άλειψον την κεφαλήν σου, και νίψον το πρόσωπόν σου □ δια να μην φανής εις τους ανθρώπους ότι νηστεύεις, αλλ' εις τον Πατέρα σου τον εν τω κρυπτώ □ και ο Πατήρ σου ο βλέπων εν τω κρυπτώ , θέλει σοι ανταποδώ σει εν τω φανερώ »(Ματθαίος,ς':17-18

Η νηστεία είναι ένα από τα πνευματικά όπλα που χρησιμοποίησε ο Κύριος όταν πήγε να δοκιμασθεί από τον διάβολο στην έρημο. Ήταν πλήρης Πνεύματος Αγίου και χρησιμοποιώ ντας ένα επιπλέον όπλο, τον μέχρι τότε γραμμένο λόγο του Θεού, αντιμετώπισε νικηφόρα τις επιθέσεις του σατανά. Μπορεί να ήταν στην έρημο μόνος Του, αλλά με τη δύναμη του Πατέρα Θεού και του Αγίου Πνεύματος και οπλισμένος με τα προαναφερθέντα πνευματικά όπλα, μπόρεσε να σταθεί αποτελεσματικά απέναντι στον εχθρό της ψυχής. Το ίδιο □ ισχύει και για όσους έχουμε αναγεννηθεί και γίναμε παιδιά Θεού, μπορούμε να νικήσουμε τον εχθρό της ψυχής μας, όταν χρησιμοποιούμε σωστά τα ίδια πνευματικά όπλα που μας έχει δώ σει ο Πατέρας Θεός.

Σ' αυτό το άρθρο θα ασχοληθούμε με τη νηστεία. Αρχικά λέμε ότι η λέξη νηστεία είναι σύνθετη, από το στερητικό 'νη' και το ρήμα 'εσθίω', δηλαδή σημαίνει 'δεν τρώ ω'. □ Βέβαια πρέπει να τονίσουμε ότι η αποχή από τα φαγητά δεν είναι ο σκοπός της νηστείας, αλλά το μέσο για να πλησιάσουμε το Θεό περισσότερο, να ταπεινωθούμε ενώπιον Του ή να πάρουμε απάντηση σε κάποιο σημαντικό αίτημά μας, γι' αυτό η σωστή νηστεία πρέπει να συνοδεύεται με την εν Πνεύματι Αγίω προσευχή. Δηλαδή με τη νηστεία πλησιάζουμε προσευχόμενοι τον Πατέρα Θεό, θέτοντας την ανάγκη για τροφή σαν δεύτερη προτεραιότητα και ο Ουράνιος Πατέρας μας που βλέπει τον αγώ να που κάνουμε και εφόσον τα κίνητρα και τα αιτήματά μας είναι σύμφωνα με το θέλημά Του, θα μας απαντήσει. Συνεπώ ς την ημέρα ή τις ημέρες της νηστείας υπάρχει μόνο πνευματικό φρόνημα ώ στε να έρθουμε κοντά στην παρουσία του Θεού, να διορθώ σουμε όπου χρειάζεται την πνευματική μας πορεία και να ζούμε σύμφωνα με τον λόγο του Θεού.

Πιο συγκεκριμένα κατά τη νηστεία ένα κύριο αίτημα της προσευχής που πρέπει να τη συνοδεύει, είναι να αδειάζουμε από οποιοδήποτε σαρκικό φρόνημα έχουμε □ και να εφοδιαζόμαστε με την παρουσία και τη δύναμη του Αγίου Πνεύματος μέσα μας, μιας και είναι γραμμένο: 'Εάν δε κατοική εν υμίν το Πνεύμα του αναστήσαντος τον Ιησούν εκ νεκρώ ν, ο αναστήσας τον Χριστόν εκ νεκρώ ν θέλει ζωοποιήσει και τα θνητά σώ ματα υμώ ν διά του Πνεύματος αυτού του κατοικούντος εν

υμίν. Ἄρα λοιπόν, ἀδελφοί, εἴμεθα χρεώ σται οὐχί εἰς τὴν σάρκα, ὥ στε να ζῶ μεν κατὰ σάρκα· διότι εἰάν ζητε κατὰ τὴν σάρκα, μέλλετε να αποθάνητε· ἀλλ' εἰάν διὰ τοῦ Πνεύματος θανατόνητε τὰς πράξεις τοῦ σώματος, θέλετε ζήσῃ. Ἐπειδὴ ὅσοι διοικούνται ὑπὸ τοῦ Πνεύματος τοῦ Θεοῦ, οὗτοι εἶναι υἱοὶ τοῦ Θεοῦ'

(Ῥωμαίους, γ' :11-14).

Ἀκόμα καὶ στο καθεστῶς τῆς Παλαιᾶς Διαθήκης ὁ Θεὸς μέσω τοῦ Προφήτη Ἡσαΐα, καθόριζε τὸν σωστὸ τρόπο νηστείας λέγοντας μεταξὺ τῶν ἄλλων, 'Ἰδοὺ, ἐν τῇ ἡμέρᾳ τῆς νηστείας σας εὐρίσκετε ἡδονὴν καὶ καταθλίβετε πάντας τοὺς μισθωτοὺς σας. Ἰδοὺ, νηστεύετε διὰ δίκας καὶ ἐριδας καὶ γρονθίζετε ἀσεβῶς· μὴ νηστεύετε, καθὼς τὴν σήμερον, διὰ να ἀκουσθῇ ἄνωθεν ἡ φωνὴ σας. Τοιαύτη εἶναι ἡ νηστεία, τὴν ὁποῖαν ἐγὼ ἐξέλεξα; να ταλαιπωρῇ ὁ ἄνθρωπος τὴν ψυχὴν αὐτοῦ μίαν ἡμέραν; να κλίνη τὴν κεφαλὴν αὐτοῦ ὡς σπάρτον καὶ να υποστρόνῃ σάκκον καὶ στάκτην εἰς εαυτὸν; νηστείαν θέλεις ὀνομάσῃ τούτο καὶ ἡμέραν δεκτὴν εἰς τὸν Κύριον; Ἡ νηστεία τὴν ὁποῖαν ἐγὼ ἐξέλεξα, δὲν εἶναι αὕτη; το να λύῃς τοὺς δεσμοὺς τῆς κακίας, το να διαλύῃς τὰ βαρὲα φορτία καὶ το να ἀφίνης ἐλευθέρους τοὺς καταδεδυναστευμένους καὶ το να συντρίβῃς πάντα ζυγόν; Δὲν εἶναι το να διαμοιράζῃς τὸν ἄρτον σου εἰς τὸν πεινῶντα καὶ να εἰσάγῃς εἰς τὴν οἰκίαν σου τοὺς ἀστέγους πτωχοὺς; ὅταν βλέπῃς τὸν γυμνόν, να ἐνδύῃς αὐτόν, καὶ να μὴ κρύπτῃς σεαυτὸν ἀπὸ τῆς σαρκὸς σου; Τότε το φῶς σου θέλει ἐκλάμψει ὡς ἡ αὐγὴ καὶ ἡ υγιεία σου ταχέως θέλει βλαστήσῃ· καὶ ἡ δικαιοσύνη σου θέλει προπορεύεσθαι ἔμπροσθέν σου· ἡ δόξα τοῦ Κυρίου θέλει εἰσθαι ἡ ὀπισθοφυλακὴ σου' (Ἡσαΐας, νη' :3-8).

Σ' αὐτὸ το καθεστῶς, ὅσοι ἄνδρες κάνανε νηστεία συνήθως φορούσανε σάκο καὶ πενθούσανε, δείχνοντας ἔτσι τὴν ταπείνωσίν τους, σαν ἐνδειξὴ μετανοίας καὶ ἐπιστροφῆς στο θέλημα τοῦ Θεοῦ, ὅπως π.χ. ἔκαναν οἱ ἄνδρες τῆς Νινευὴ μετὰ το κήρυγμα τοῦ Ἰωνά, γιὰ ἐπικείμενη καταστροφὴ τους. Ὁ Θεὸς εἶδε τὴν ἔμπρακτὴ μετάνοιά τους καὶ δὲν κατέστρεψε τὴν πόλιν τους (Ἰωνάς, γ' :1-10). Ἀκόμη ὁ λόγος τοῦ Θεοῦ μας συστήνει τὴν Ἄννα τὴν προφήτισσα ποὺ χήρεψε νῆα καὶ ἐνὼ ἦταν 84 ἐτῶν, ἔκανε νηστείες καὶ προσευχές καὶ δὲν ἀπομακρυνόταν ἀπὸ τὸ ἱερό νύχτα καὶ ἡμέρα καὶ ὁ Θεὸς τὴν ἀξίωσε να δει τὸν Κύριο στο ἱερό, ὅταν Τὸν ἔφεραν οἱ γονεῖς Τῆς, βρέφος 40 ἡμερῶν καὶ να μιλήσῃ γι' Αὐτόν σε ὅλους τοὺς παρευρισκομένους (Λουκάς, β' :37-38).

Με τὴν ἐνανθρώπιση, τὸ ἔργο, τὴ διδασκαλία, τὴ σταυρικὴ θυσία καὶ τὴν ἀνάστασιν τοῦ Υἱοῦ τοῦ Θεοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ, δόθηκε ἡ δυνατότητα σε κάθε ἄνθρωπο ποὺ θα πιστέψῃ σ' Αὐτόν, να γεννηθεῖ 'ἄνωθεν' ἀπὸ

το Πατέρα Θεό και να γίνει παιδί Του και να λαμβάνει τη σωτηρία της ψυχής του, όταν βαπτίζεται στο νερό, ομολογώ ντας την πίστη του στον Κύριο (Μάρκος, ις':16, Α' Πέτρου, γ':21). Όμως ενώ η σωτηρία της ψυχής μας προϋποθέτει βασικά την μετάνοια και την πίστη μας στον Κύριο, η διατήρησή της έως του τέλους της επίγειας ζωής μας, προϋποθέτει την πνευματική μας επαγρύπνηση και τον εξοπλισμό μας με την πνευματική πανοπλία που ο λόγος του Θεού αναφέρει (Εφεσίους, ς':10-20). Ο ίδιος ο Κύριος συστήνει τη νηστεία, όταν απαντώ ντας στους Φαρισαίους που Τον ρώ τησαν γιατί δεν νήστευαν οι μαθητές Του, τους είπε, 'Μήπως δύνανται οι υιοί του νυμφώνος να πενθώ σιν, ενόσω είναι μετ' αυτώ ν ο νυμφίος; θέλουσιν όμως ελθεί ημέραι, όταν αφαιρεθή απ' αυτώ ν ο νυμφίος, και τότε θέλουσι νηστεύσει' (Ματθαίος, θ':15). Συνεπώ ς μέχρι να έρθει ξανά ο Κύριος καλό είναι στο μέτρο που επιτρέπει η σωματική μας υγεία, η νηστεία να αποτελεί μέρος του τρόπου της ζωής μας, μιας και μέσω αυτής γίνεται έργο αγιασμού μέσα μας και επιθυμούμε περισσότερο την παρουσία του Κυρίου.

Όταν τις εντολές του Θεού τις κάνουμε τρόπο της ζωής μας τότε όλο και περισσότερο επιθυμούμε να είμαστε πιο κοντά Του παρά σε οτιδήποτε άλλο το οποίο θεωρούμε σημαντικό. Αυτό αποδεικνύει ότι ζητάμε πρώ τα στη ζωή μας τη βασιλεία και δικαιοσύνη του Θεού και σύμφωνα με την υπόσχεσή Του, θα μας εκπληρώ σει και όλες τις άλλες ανάγκες μας (Ματθαίος, ς':33).

Επιπλέον λέμε ότι η νηστεία σε συνδυασμό με την προσευχή ενισχύει το πνευματικό χάρισμα που μας έχει δώ σει ο Κύριος. Όταν κατέβηκε ο Κύριος από το όρος της μεταμόρφωσης ένας πατέρας Τον πληροφόρησε ότι οι μαθητές Του δεν μπόρεσαν να βγάλουν ένα πονηρό πνεύμα από το παιδί του, οι δε μαθητές Τον ρώ τησαν γιατί δεν μπόρεσαν να το βγάλουν. Ο Κύριος τους είπε ότι δεν είχαν πίστη και στη συνέχεια τους πληροφόρησε ότι το γένος αυτό δεν βγαίνει παρά μόνο με προσευχή και νηστεία (Ματθαίος, ιζ':14-21). Οπότε με βάση τα λόγια του Κυρίου συμπεραίνουμε ότι πρέπει να υπάρχει συνδυασμός προσευχής και νηστείας και με αυτά τα δύο όπλα εργαζόμαστε το χάρισμα και δυναμών ουμε πνευματικά δια της παρουσίας και ενεργείας του Αγίου Πνεύματος μέσα μας.

Ολοκληρώ νοντας λέμε ότι η νηστεία όταν γίνεται σωστά, έχει ανταπόδοση από τον ουράνιο Πατέρα. Η νηστεία δεν πρέπει να γίνεται σε βάρος της σωματικής μας υγείας, αλλά με σκοπό να πλησιάσουμε τον Πατέρα Θεό με ταπεινή καρδιά και να λάβουμε από Αυτόν οδηγία,

δύναμη Πνεύματος Αγίου και απάντηση στα σύμφωνα με το θέλημά Του αιτήματά μας. Ας κινούμαστε λοιπόν με βάση τον γραμμένο λόγο που μας λέει ότι ο Κύριος θέλει να προσευχόμαστε και να νηστεύουμε με κίνητρο να αρέσουμε σ' Αυτόν και όχι για την προσωπική μας προβολή. Ας δούμε τη νηστεία σαν μία πνευματική τροφή που μας βοηθάει να αυξηθούμε πνευματικά και ας μη στεναχωρούμαστε αν κάποια αιτήματά μας δεν έχουν ακόμα απαντηθεί, αλλά να συνεχίσουμε το πνευματικό μας αγώ να με πίστη ότι ο Κύριος θα εκπληρώσει αυτά που μας υπόσχεται. Αμήν!