

**Τροφή: αιτία ρήξης ή ενότητας;  
Η νηστεία στην εποχή της παγκοσμιοποίησης**

Σταύρος Σ. Φωτίου  
Ιδρυτικό Μέλος της Κυπριακής Ακαδημίας  
Καθηγητής Πανεπιστημίου Κύπρου

1. Η αναγκαιότητα της άσκησης.

Θεογνωσία και αυτογνωσία, κοινωνικότητα και φυσική θεωρία, είναι η πρόταση ζωής που ο Χριστός κομίζει στους ανθρώπους. Κάθε άνθρωπος καλείται να υποδεχθεί την αγάπη του Θεού, να κατανοήσει τον έσωθέν του κόσμο, να θεωρήσει τον συνάνθρωπο ως αδελφό, να εκλάβει τη φύση ως τον μέγα οίκο μέσα στον οποίο φιλοξενείται η ζωή.

Για την επίτευξη της υπαρξιακής αυτής στοχοθεσίας απαιτείται διαρκής προσπάθεια, πράγμα που στη θεολογική ορολογία ονομάζεται άσκηση. Τα ιερά και τίμια της ζωής, τα βαθιά υπαρξιακά βιώματα, δεν επιτυγχάνονται αυτόματα αλλά προϋποθέτουν αγώνα πολλύ. Κατά συνέπεια, η άσκηση βρίσκεται στους αντίποδες της μαγικής νοοτροπίας, χαρακτηριστικού γνωρίσματος του ανώριμου πνευματικά ανθρώπου. Ο αρχάριος της ζωής αναζητά έναν εύκολο τρόπο με τον οποίο θα λύσει διά μιας όλα του τα προβλήματα. Στη μαγική θεώρηση της ζωής η προπαρασκευή και η προεργασία, ο μόχθος και ο κόπος, παραγνωρίζονται. Ο άνθρωπος επιζητεί να έχει το μέγιστο αποτέλεσμα καταβάλλοντας το ελάχιστο τίμημα.

Η Εκκλησία, προβάλλοντας την άσκηση, καλεί τους ανθρώπους να εγκαταλείψουν τη μαγική νοοτροπία, κάθε φαντασιακή παντοδυναμία ή παθητική μοιρολατρία. Η συνάντηση με τον Θεό και οι αυθεντικές ανθρώπινες σχέσεις απαιτούν συνεχή καλλιέργεια, βασική δε προϋπόθεσή τους είναι η νίκη επί της φιλαυτίας, δηλαδή της φιλοδοξίας, της φιληδονίας και της φιλοχρηματίας. Κάθε αυτοδικαίωση και φαρισαϊσμός, η αρχή της ήσσανος προσπάθειας και η δικαιολογία «για όλα φταίνε οι άλλοι», απορρίπτονται. Αθλούμενοι οι άνθρωποι, ενηλικιώνονται πνευματικά, που σημαίνει αναλαμβάνουν την ευθύνη τους για ό,τι συμβαίνει μέσα τους και ανάμεσά τους: ευθύνη όχι μόνο για αυτά που πράττουν αλλά και ευθύνη για αυτά που αποφεύγουν να πράξουν.

Στους καιρούς τού «όλα επιτρέπονται» η άσκηση συγκρούεται με την καταναλωτική λογική, για την οποία τα πάντα είναι αναλώσιμα.

Θυμίζει, έτσι, ότι π.χ. στον έρωτα και τη φιλία, στην εργασία και την αγωγή, οι άνθρωποι είναι πρόσωπα μοναδικά και ανεπανάληπτα, και άρα μη αντικαταστατά. Οι αυθεντικές διαπροσωπικές σχέσεις είναι σχέσεις χάριτος και δωρεάς, σχέσεις που καλλιεργούνται και καρποφορούν μέσω της άσκησης.

Η Εκκλησία γνωρίζει πολλές μορφές άσκησης. Μία από αυτές είναι η νηστεία. Πρόκειται για άσκηση, που όπως όλες, αποβλέπει στον ίδιο υπαρξιακό προσανατολισμό: την αρμονική κοινωνία του ανθρώπου με τον Θεό και, κατ' επέκταση, με τον εαυτό του, τον συνάνθρωπό του και τη φύση. Με τον δικό της τρόπο η νηστεία καθοδηγεί προς τη βίωση της εν Χριστώ ζωής.

## 2. Νηστεία: πείνα και δίψα για ζωή.

Πρώτος στόχος της νηστείας είναι η θεογνωσία, η αρμονική κοινωνία του ανθρώπου με τον Θεό. Τούτο θυμίζει η νηστεία με τον εξής τρόπο: ο πιστός, όταν νηστεύει, δεν τρώγει μέχρι κορεσμού, απλώς επειδή οι τροφές είναι νηστήσιμες· τρώγει τόσο όσο να νιώθει διαρκώς ότι πεινά.<sup>1</sup> Ο λόγος της ασκητικής αυτής πρακτικής είναι ο πιστός να συνειδητοποιεί συνεχώς ότι όπως χωρίς βιολογική τροφή πεθαίνει, παρόμοια πεθαίνει και χωρίς υπαρξιακή τροφή.<sup>2</sup> Με τον τρόπο αυτό κατανοεί ότι μέγιστη πείνα του ανθρώπου είναι η πείνα για Θεό, για πληρότητα ζωής. Και πληρότητα ζωής σημαίνει, αφενός, νίκη πάνω στη φθορά και τον θάνατο, πράγμα που επιτυγχάνεται στην ασύγχυτη και αδιαίρετη κοινωνία του ανθρώπου με τον Θεό, αφού ο άνθρωπος ως κτιστός δεν μπορεί μόνος του να νικήσει τον θάνατο. Αφετέρου, πληρότητα ζωής σημαίνει κατά χάρη μετοχή του ανθρώπου στη θεία ζωή. Συνεπώς η νηστεία δείχνει πώς θα πληρωθεί η υπαρξιακή πείνα του ανθρώπου για Θεό, για ελευθερία και αγάπη, για δικαιοσύνη και

---

Αναδημοσίευση από: Σταύρος Σ. Φωτίου, *Ζωηφόρος κοινωνία*, Αθήνα: Αρμός, 2019, 225-235.

<sup>1</sup>. Βλ. Κασσιανός Ρωμαίος, «Προς Κάστορα», *Φιλοκαλία*, τόμος Α', Αθήναι: Αστήρ, 1982, 62· Γρηγόριος Παλαμάς, *Ομιλίες*, 13, PG 151, 160C.

<sup>2</sup>. «Νηστεία σημαίνει αποχή από την τροφή. Η τροφή δεν μας κάνει ούτε πιο δίκαιους ούτε πιο άδικους. Μυστικά, όμως, σημαίνει ότι όπως η τροφή είναι σύμβολο της ζωής και η ατροφία σύμβολο του θανάτου, έτσι και εμείς πρέπει να νηστεύουμε από τα κοσμικά, ώστε να πεθάνουμε κατά κόσμο και, μεταλαμβάνοντας θεία τροφή, να ζήσουμε κατά Θεό». Κλήμης Αλεξανδρέως, *Εκ των προφητικών εκλογαί*, 14, PG 9, 704D-705A.

ειρήνη. Ιδού γιατί «μακάριοι οι πεινώντες και διψώντες τη δικαιοσύνη» (*Ματθ.* 5:6).

Μέσω της νηστείας ο άνθρωπος θα πιστοποιήσει ότι ο Θεός τον προσκαλεί συνεχώς στη ζωή της αγάπης, ότι η ζωή του οφείλει να γίνει ένα συνεχές ναι στην πρόσκληση αυτή (βλ. *Β΄ Κορ.* 1:19).<sup>3</sup> Τότε θα αναδυθεί σε υπεύθυνο πρόσωπο, που δεν ανάγεται σε κανένα βιολογικό ή κοινωνικό προκαθορισμό, αλλά ελεύθερα υιοθετεί την αγάπη ως γνώμονα ζωής, γνώμονα με τον οποίο νοηματοδοτεί κάθε έκφανση του βίου. Με τον τρόπο αυτό ανίσταται από την υπαρκτική ύπνωση και οδεύει προς την πρώτη και έσχατη του μέριμνα: τη θέωση. Γνωρίζοντας ότι μόνο η αυτοπροσφορά και η αυτοθυσία καταξιώνουν το πέρασμα του ανθρώπου στη γη, ο πιστός θα αγωνισθεί για να εκλείψει ο θάνατος από ασιτία και ο θάνατος από νόημα ζωής. Υποδεχόμενος τον Θεό μέσα στην ιστορία, συνεργαζόμενος μαζί του, θα κατευθύνει τη ζωή προς τη φιλοθεία και τη φιλανθρωπία.

Συνάμα με τη θεογνωσία η νηστεία συνεισφέρει στην αυτογνωσία, στην αρμονική κοινωνία του ανθρώπου με τον εαυτό του. Τούτο θυμίζει η νηστεία με τον εξής τρόπο: ο πιστός, όταν νηστεύει, απέχει από την κατανάλωση κάποιων τροφών για ορισμένο χρονικό διάστημα.<sup>4</sup> Ο στόχος της ασκητικής αυτής μεθόδου είναι να μπορεί να λείει όχι στις εγωκεντρικές του επιθυμίες, να μπορεί ελεύθερα να προσδιορίζει τον εαυτό του. Η μέγιστη διαφορά του ανθρώπου από το ζώο είναι η ελευθερία. Το ζώο δεν μπορεί να προσδιορίσει τη φύση του αλλά προσδιορίζεται απόλυτα από αυτή. Ο άνθρωπος όμως, είναι

---

<sup>3</sup>. Η νηστεία, όπως και κάθε άλλη μορφή άσκησης, έχει δυναμικό χαρακτήρα και πολλαπλούς αναβαθμούς. Ένα παράδειγμα: σε ένα πρώτο αναβαθμό επιτρέπεται π.χ. η ελιά αλλά απαγορεύεται το λάδι, ενώ σε επόμενο αναβαθμό απαγορεύεται και το λάδι. Ο λόγος είναι ότι με το λάδι μπορεί να ετοιμασθεί ένα εύγεστο φαγητό, που μολονότι νηστήσιμο, ικανοποιεί τη γευστική ευχαρίστηση, που σε ένα υψηλότερο επίπεδο νηστείας ο πιστός νηστεύει και αυτήν. Βλ. Δωρόθεος Γάζης, *Διδασκαλίας ψυχωφελείς διάφοροι*, 3, PG 88, 1657A.

<sup>4</sup>. «Νηστεύουμε από κρασί και απέχουμε από τα κρέατα όχι γιατί τα μισούμε σαν να είναι βδελύγματα αλλά (...) για να απολαύσουμε πνευματική και νοητή τράπεζα». Κύριλλος Ιεροσολύμων, *Κατηχήσεις*, 4, 27, PG 33, 489B. «Απολάμβανε το λουτρό, λάβε μέρος σε τραπέζι, πίνε κρασί με μέτρο και αν θέλεις να φάεις κρέας δεν σε εμποδίζει κανένας. Όλα απόλαυσέ τα, μόνο από την αμαρτία μείνε μακριά». Ιωάννης Χρυσόστομος, *Κατά μεθυόντων και εις την ανάστασιν*, 1, PG 50, 433.

το ον εκείνο που, όταν χρειάζεται, μπορεί να θυσιάσει ακόμη και τον εαυτό του για τον άλλο. Έτσι, ενώ το ζώο όταν πεινά θα σκοτώσει για να φάει, ο άνθρωπος μπορεί να αρνηθεί τη λήψη τροφής, να κάνει απεργία πείνας και να πεθάνει, χάριν ενός ευγενικού σκοπού. Έτσι, η νηστεία ικανώνει τον άνθρωπο να πολιτεύεται ορθά, να αυτοπροσφέρεται δηλαδή στο καλό και το αληθές.<sup>5</sup> Τρώγοντας για να ζει και όχι ζώντας για να τρώει,<sup>6</sup> ο άνθρωπος ασκείται να προσανατολίζεται,<sup>7</sup> ικανώνεται να λείει όχι στον εγωκεντρισμό και τον ατομικισμό, στην αλλοτρίωση από τον εαυτό του και την αποξένωσή του από τους άλλους.<sup>8</sup>

Περαιτέρω η νηστεία άγει στην καλλιέργεια όλων των αρετών.<sup>9</sup> Ο πιστός καθαίρει τον εαυτό του από τα πάθη, τον προικίζει με τις αρετές, ώστε η καρδιά, ο νους, η διάνοια και οι αισθήσεις του<sup>10</sup> να

---

5. «Διότι υπάρχει και ασώματη νηστεία και άυλη εγκράτεια που περιστρέφεται γύρω από την αποχή της ψυχής από τα κακά. Και για αυτή τη νηστεία νομοθετήθηκε η αποχή των βρωμάτων». Γρηγόριος Νύσσης, *Περί φιλοπτωχίας και ευποιίας*, PG 46, 453C. Πρβλ. Ιωάννης Χρυσόστομος, *Ομιλίες εις την Γένεσιν*, 8, 6, PG 53, 74.

6. «Οι τροφές πρέπει να χρησιμοποιούνται όχι για την απόλαυση αλλά γιατί κάποιος θέλει να ζει για να προσφέρει κάτι». Ιουστίνος Μάρτυς, *Επιστολή προς Ζήναν και Σερήνον*, 5, PG 6, 1188C. «Ηδονή γίνεται όταν προηγείται η επιθυμία και ακολουθεί η απόλαυση». Ιωάννης Χρυσόστομος, *Λόγος προς τους σκανδαλισθέντας*, 8, PG 52, 469.

7. Τούτο σημαίνει «η λογική να καθορίζει με ακρίβεια την ανάγκη». Μέγας Βασίλειος, *Ασκητικά διατάξεις*, 4, 4, PG 31, 1352B.

8. «Μην περιορίζεις τη νηστεία μόνο στην αποχή των βρωμάτων. Διότι η αληθινή νηστεία είναι η απομάκρυνση από τα κακά». Μέγας Βασίλειος, *Περί νηστείας*, 1, 10, PG 31, 181B. «Αληθινή νηστεία είναι η αποχή από κάθε κακό». Θεόδωρος Στουδίτης, *Επιστολαί*, 2, 135, PG 99, 1433B. Πρβλ. Ιωάννης Χρυσόστομος, *Ομιλίες εις την Γένεσιν*, 8, 5, PG 53, 74· Νείλος Αγκύρας, *Επιστολαί*, 2, 28, PG 79, 212B.

9. «Για την τέλεια καθαρότητα της ψυχής δεν αρκεί μόνο η αποχή από τις τροφές αλλά χρειάζεται και η συνδρομή των υπόλοιπων αρετών». Κασσιανός Ρωμαίος, «Προς Κάστορα», *Φιλοκαλία*, τόμος Α', 62.

10. «Σε τίποτε δεν ωφελεί η νηστεία των βρωμάτων αυτούς που δεν νηστεύουν και τις αισθήσεις». Ισίδωρος Πηλουσιώτης, *Επιστολαί*, 1, 403, PG 78, 408B. Η νηστεία αποβλέπει στη θεραπεία «της πείνας του αδελφού». Γρηγόριος Νύσσης, *Περί φιλοπτωχίας και ευποιίας*, PG 46,

φλέγονται για όντως κοινωνία με τον Άλλο και τους άλλους. Με όλο του τον ψυχοσωματικό δυναμισμό<sup>11</sup> ο πιστός καλείται να γεωργήσει την υπακοή —να υπακούει το θέλημα του Θεού και να το εφαρμόζει στη ζωή του· την παρθενία —να μην εκμεταλλεύεται τον συνάνθρωπό του αλλά να δωρίζεται σε αυτόν· την πτωχεία —να μην θεωρεί τίποτε δικό του αλλά να προσφέρει τα πάντα στους άλλους.<sup>12</sup> όχι μόνο κατά τη διάρκεια της νηστείας αλλά συνεχώς. Τα πιο πάνω σημαίνουν ότι κάποιος που δεν μπορεί να αντισταθεί στη λήψη μιας τροφής, είναι αφέλεια να πιστεύει ότι μπορεί να αντισταθεί στον πειρασμό να διαπράξει αδικία σε βάρος των άλλων. Ασφαλώς, και από την άλλη, όποιος απέχει μόνο από τις τροφές και όχι και από την αμαρτία<sup>13</sup> είναι υποκριτής.<sup>14</sup>

---

456B. Πρβλ. Ιωάννης Χρυσόστομος, *Εις τους Ανδριάντας*, 3, PG 49, 53. Αντώνιος Μοναχός, *Λόγοι*, 6, Περί εγκρατείας, PG 89, 1449C. Για την κάθαρση της διάνοιας μέσω της νηστείας βλ. Γρηγόριος Νύσσης, *Περί φιλοπτωχίας και ευποιίας*, PG 46, 456C.

11. Η νηστεία δεν γίνεται κατά του σώματος αλλά υπέρ του, κατά τον ίδιο τρόπο που γίνεται υπέρ της ψυχής. Σκοπός της να ικανώνει το σώμα να βρίσκεται σε κατάσταση που να μπορεί να υπηρετεί τη συνάντηση και το δόσιμο στον άλλο. «Ο πιο καλός όρος και κανόνας εγκρατείας ας είναι ούτε η τρυφή ούτε η κακοπάθεια του σώματος αλλά η αποφυγή και της μιας και της άλλης αμετρίας. Όστε, μήτε από την παχυσαρκία μήτε από την καχεξία να αδυνατεί το σώμα να εκτελεί τις εντολές που πρέπει». Μέγας Βασίλειος, *Λόγος ασκητικός*, 3, PG 31, 876CD.

12. «Η εγκρατεία είναι χαλινός που άρχει πάνω στην ορμή του επιθυμητού για τροφές ή χρήματα ή δόξα». Αντώνιος Μοναχός, *Λόγοι*, 6, Περί εγκρατείας, PG 89, 1449B. «Εγκρατεία καλούμε όχι την πλήρη αποχή από τα βρώματα —αφού κάτι τέτοιο θα επέφερε τη βίαιη διάλυση της ζωής— αλλά την αποχή από τις ευχαριστήσεις, που γίνεται για την καθαίρεση του σαρκικού φρονήματος και την πραγμάτωση του σκοπού της ευσέβειας». Μέγας Βασίλειος, *Όροι κατά πλάτος*, 16, 2, PG 31, 960AB.

13. «Πώς γίνεται να νηστεύει κάποιος και να μην νηστεύει; Γίνεται όταν απέχει από τα βρώματα αλλά δεν απέχει από τις αμαρτίες». Ιωάννης Χρυσόστομος, *Κατά μεθυόντων, και εις την ανάστασιν*, 1, PG 50, 433.

14. «Όταν θα νηστεύσεις, μην σκυθρωπιάσεις όπως κάνουν οι Ιουδαίοι αλλά φαίδρυνε τον εαυτό σου όπως παραγγέλλει το ευαγγέλιο. Μην πενθείς τη φτώχεια της γαστρος αλλά να χαίρεσαι για τις πνευματικές απολαύσεις». Μέγας Βασίλειος, *Περί νηστείας*, 2, 3, PG 31, 189A.

Ταυτόχρονα με τη θεογνωσία και την αυτογνωσία, η νηστεία αποβλέπει στην κοινωνικότητα, στην αρμονική κοινωνία του ανθρώπου με τον συνάνθρωπό του. Τούτο θυμίζει η νηστεία ως ακολούθως: ο πιστός, όταν νηστεύει, μειώνει την ποσότητα λήψης τροφής για να προσφέρει στον μη έχοντα αυτό που οικονομεί.<sup>15</sup> Με την ασκητική αυτή πρακτική ο άνθρωπος ασκείται να μειώνει τις ανάγκες του στο ελάχιστο για να προσφέρει στον συνάνθρωπο το μέγιστο. Έτσι, η νηστεία θυμίζει ότι υπάρχει συνάνθρωπος που έχει ανάγκες, για την ικανοποίηση των οποίων είναι υπεύθυνος και ο πιστός.<sup>16</sup> Ο πιστός μαθαίνει να μην θεωρεί τίποτε ιδιοτελώς αλλά το καθετί να το μοιράζεται με τους άλλους. Τότε θα μοιράζεται ό,τι έχει και ό,τι είναι: χρόνο και χρήματα, γνώσεις και τρυφερότητα, δεξιότητες και στοργή.<sup>17</sup> Κάθε χάρισμά του θα το προσφέρει για το κοινό καλό, για την ανάδειξη του εμείς.

Ως εκ τούτου η νηστεία είναι μέσο που άγει στην πλήρωση της κοινωνικήςφοράς του ανθρώπου, που άγει στον αγώνα για κοινωνική δικαιοσύνη, για δίκαιη κατανομή του παγκόσμιου πλούτου. Ο συνάνθρωπος είναι αδελφός και φίλος, με τον οποίο αρμόζει κοινωνία και επικοινωνία. Συνεπώς η αληθινή νηστεία οξύνει την κοινωνική ευαισθησία, επιφέρει τη ρήξη με ο,τιδήποτε ποδηγετεί τον άνθρωπο και εξαθλιώνει τη ζωή. Η νηστεία προσκαλεί σε αγώνα για απαλλαγή του κόσμου από τη βία και το παράλογο, τη σύγκρουση και την

---

15. «Την ημέρα που θα νηστεύσεις αρκέσου σε ψωμί, λάχανα και νερό, ευχαριστώντας τον Θεό. Τα δε χρήματα που αναλογούν σε όσα θα κατανάλωνες εκείνη τη μέρα, δώσε τα σε χήρα ή ορφανό ή σε κάποιον που στερείται». Ερμάς, *Ποιμήν*, 3, PG 2, 960. «Ωστε το περίσσευμά μας να γίνεται οικονομία που να στηρίζει τους φτωχούς». Διάδοχος Φωτικής, «Λόγος ασκητικός», *Φιλοκαλία*, τόμος Α', 247.

16. «Για μένα ακρασία είναι καθετί περιττό και πέραν του αναγκαίου. Αυτά ανήκουν στους πεινώντες και άλλους εμπερίστατους, που είναι πλασμένοι με τον ίδιο πηλό και το ίδιο κράμα με μας». Γρηγόριος Θεολόγος, *Λόγοι*, 38, Εις τα Θεοφάνεια, 5, PG 36, 316C.

17. «Ποιο είναι το όφελος αν αγγίζει κρέας το στόμα σου αλλά δαγκώνεις με κακία τον αδελφό σου; Πιο το όφελος αν δεν τρως τα δικά σου αλλά παίρνεις αδικώς εκείνα του φτωχού»; Γρηγόριος Νύσσης, *Περί φιλοπτωχίας και ευποιίας*, PG 46, 456A. «Δεν τρώεις κρέας αλλά τρώεις τον αδελφό σου. Απέχεις από το κρασί αλλά δεν απέχεις από τις ύβρεις. Αναμένεις την εσπέρα για να φας αλλά δαπανάς την ημέρα σου στα δικαστήρια». Μέγας Βασίλειος, *Περί νηστείας*, 1, 10, PG 31, 181B.

αλληλομαχία, υπηρετεί το όραμα για παγκόσμια συμφιλίωση και καταλλαγή ανθρώπων και λαών.

Ακόμη, η νηστεία αποβλέπει στη φυσική θεωρία, στην αρμονική κοινωνία του ανθρώπου με τη φύση. Τούτο θυμίζει η νηστεία με τον εξής τρόπο: ο πιστός, όταν νηστεύει, απέχει από τροφές που σχετίζονται με αίμα. Με την ασκητική αυτή πρακτική η νηστεία θυμίζει ότι την εποχή της βρώσης των ζώων από τον άνθρωπο ή της βρώσης των ανθρώπων από τα θηρία πρέπει να διαδεχθεί η ειρηνική συνύπαρξη ανθρώπου και ζώων. Αυτό σημαίνει ότι ο άνθρωπος οφείλει, αφενός, να ανεύρει την αιτία της ύπαρξης κάθε όντος μέσα στη δημιουργία και, αφετέρου, πώς αυτό μπορεί να συνυπάρξει αρμονικά με τα άλλα. Ο άνθρωπος καθίσταται ιερέας της κτίσης, εκείνος που ενώνοντας όλα τα όντα θα τα προσφέρει στον Θεό. Κατά συνέπεια, η νηστεία θυμίζει ότι τα όντα και τα πράγματα δεν είναι απρόσωπα αντικείμενα, απλά αναλώσιμα των εγωκεντρικών αναγκών του ατόμου, αλλά ενθύμια αγαπητικών σχέσεων των προσώπων, δώρα που δίνονται από τον ένα στον άλλο. Τότε ο άνθρωπος θα βιώσει την έκπληξη μπροστά στο κάλλος του Θεού και τον θαυμασμό μπροστά στην ωραιότητα της δημιουργίας του.

Μέσω της νηστείας ο άνθρωπος θα υπερβεί τόσο τον παγανισμό όσο και την τεχνοκρατία. Απέναντι στον παγανισμό θα θυμίσει ότι ο άνθρωπος έχει κληθεί να αποτυπώσει πάνω στη φύση τη σφραγίδα της ομορφιάς του Θεού. Συνεργάτης του Θεού στην πορεία ανακαίνισης του κόσμου, ο άνθρωπος δημιουργεί έργα πολιτισμού, κοσμεύει την κτίση. Απέναντι στην τεχνοκρατία θα θυμίσει ότι η γνώση δεν ταυτίζεται με την κατοχή και την κατίσχυση αλλά με τη μετοχή και τη συμπάθεια. Η νηστεία θα θυμίσει την ευθύνη του ανθρώπου για τη φύση. Διότι στην πορεία του προς τον Θεό ο άνθρωπος δεν οδεύει μόνος, συνοδοιπορεί με τη φύση, που αναμένει και αυτή την αποκατάστασή της και τη μεταμόρφωσή της στον καινούργιο κόσμο του Θεού.

### 3. Μοιραζόμενοι τον άρτο της ζωής.

Η πιο βασική ανάγκη του ανθρώπου είναι η τροφή, πρώτη στη προϋπόθεση της φυσικής του επιβίωσης. Συνεπώς δεν είναι τυχαίο που κάθε βιοθεωρία νοηματοδοτεί με τον δικό της τρόπο την ανάγκη αυτή. Μέσα από τον τρόπο με τον οποίο παράγεται και κοινωνείται η τροφή, φαίνεται η ιεράρχηση αξιών μιας κοινωνίας, ο τρόπος με τον οποίο οργανώνει την εργασία και τη γιορτή, την πολιτική και την οικονομία, τον χώρο και τον χρόνο. Συνεπώς, η λήψη της τροφής μπορεί να λειτουργήσει ως αιτία σύγκρουσης αλλά και ως έναυσμα

ενότητας των ανθρώπων. Τούτο άλλωστε δείχνει από τα πρώτα κεφάλαιά της και η *Γένεσις*, όταν συνδέει την πορεία του ανθρώπου προς τη θέωση ή την πτώση με τον τρόπο με τον οποίο προσλαμβάνει την τροφή.<sup>18</sup>

Ως εκ τούτου, όχι τυχαία, η λατρεία της Εκκλησίας εστιάζεται στο μοίρασμα της τροφής.<sup>19</sup> Κατ' εξοχήν στη Θεία Λειτουργία οι άνθρωποι μαθαίνουν να μοιράζονται την τροφή και, κατ' επέκταση, τα πάντα. Μετέχοντας στη Θεία Ευχαριστία κοινωνούν την αγάπη του Θεού, γίνονται παιδιά του και αδέρφια μεταξύ τους. Μαθαίνουν έτσι εμπειρικά, ότι αυτό που τους κρατεί στη ζωή είναι η δωρούμενη αγάπη του Θεού, που κοινωνούμενη αυξάνει και πολλαπλασιάζεται. Στη Θεία Ευχαριστία επιβεβαιώνεται το θαύμα των πέντε άρτων και των δύο ιχθύων (βλ. *Ματθ.* 14:14-21): ό,τι μοιράζεται όχι μόνο αρκεί για όλους αλλά και περισσεύει.

Με τη Θεία Λειτουργία η Εκκλησία φανερώνει τη δική της πρόταση ζωής: ο Θεός είναι πατέρας και οι άνθρωποι αδελφοί· ο Χριστός είναι ο άρτος ο επιούσιος και η Εκκλησία κοινωνία αγάπης· η φύση και η τεχνολογία υπηρετούν την κοινότητα της ζωής. Οι πιστοί παίρνουν από τη φύση δύο δώρα της αγάπης του Θεού —τον σίτο και τη σταφυλή— και τα μεταμορφώνουν σε ψωμί και κρασί —σύμβολα αυτών που κρατούν τους ανθρώπους στη ζωή. Στη συνέχεια τα κομίζουν στην Εκκλησία για να τα αντιδώρουν πίσω στον Πατέρα τους. Και ο Θεός, σε μια νέα κίνηση αγάπης, τα μεταμορφώνει σε σώμα και αίμα Χριστού. Κοινωνώντας οι πιστοί τον Χριστό γίνονται αδέρφια μεταξύ τους. Έτσι, γύρω από την Αγία Τράπεζα, το τραπέζι που ο Θεός παραθέτει στους ανθρώπους, υπερβαίνεται κάθε βιολογική ή κοινωνική διάκριση και επέρχεται η συμφιλίωση και η καταλλαγή. Το μοίρασμα του Χριστού, του άρτου του επιούσιου,<sup>20</sup> συγκροτεί την

18. «Η νηστεία είναι συνομήλικη της ανθρωπότητας, αφού νομοθετήθηκε στον παράδεισο. Είναι η πρώτη εντολή που έλαβε ο Αδάμ». Μέγας Βασίλειος, *Περί νηστείας*, 1, 3, PG 31, 168A. Προβλ. Ευστάθιος Θεσσαλονίκης, *Λόγος προεισόδιος της αγίας τεσσαρακοστής*, 2, 28, PG 135, 612CD.

19. «Αυτό το οποίο δεν φυλάξαμε το χάσαμε· όταν το φυλάξουμε θα το απολάβουμε». Γρηγόριος Θεολόγος, *Λόγοι*, 45, Εις το Άγιον Πάσχα, 28, PG 36, 661C.

20. Ο Χριστός είναι ο «άρτος της ζωής» (*Ιω.* 6:35), γι' αυτό γεννιέται στη Βηθλεέμ που το όνομά της στα εβραϊκά σημαίνει «οίκος άρτου». Βλ. Ιωάννης Χρυσόστομος, *Υπόμνημα εις τον άγιον Ματθαίον τον ευαγγελιστήν*, 7, PG 57, 78· Θεοφύλακτος Βουλγαρίας, *Ερμηνεία εις το κατά Ματθαίον ευαγγέλιον*, 2, PG 123, 161A.



Εκκλησία, που με τη μαρτυρία της στον κόσμο ευαγγελίζεται τον καινούργιο κόσμο του Θεού.

Με τη νηστεία, την άσκηση, το μοίρασμα της ζωής, η Εκκλησία μαθαίνει τον πιστό ότι η ικανοποίηση κάθε ανθρώπινη ανάγκης καταξιώνεται όταν άγει στην κοινωνία με τον συνάνθρωπο, στην αμοιβαία αλληλεγγύη, στους συντροφικούς δεσμούς. Συνεπώς, ο άνθρωπος υπερβαίνει την αντιπαλότητα και την αδικία, αρνείται κάθε ανθρωπολογική εκδοχή του συνανθρώπου ως εχθρού. Βιώνοντας το δοτικό ήθος της Εκκλησίας γίνεται τέκνο της αγάπης του Θεού και αδελφός όλων των ανθρώπων.