**Ο ΑΓΙΟΣ ΠΑΪΣΙΟΣ ΓΙΑ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ ΚΑΙ ΝΗΣΤΕΙΑ: ΤΟ ΠΑΘΟΣ, ΤΗ ΘΥΣΙΑ ΤΟΥ ΧΡΙΣΤΟΥ ΝΑ ΣΚΕΦΤΕΣΑΙ**

**Η νηστεία και η εγκράτεια αποτελούν βασικά στοιχεία για τη ζωή κάθε Χριστιανού. Μέσα από αυτές, ο Χριστιανός ασκεί το σώμα και το πνεύμα του και εξαγνίζει την ψυχή του. Η νηστεία, όμως, δεν περιλαμβάνει μόνο την αποφυγή συγκεκριμένων τροφών. Είναι ένας αγώνας για την αποφυγή της αμαρτίας ο οποίος εντείνεται κατά τις περιόδους αυστηρότερης νηστείας που έχει ορίσει μέσα στον χρόνο η Εκκλησία μας, όπως είναι η Μεγάλη Τεσσαρακοστή. Τι πρέπει να κάνουμε για να έχουμε μεγαλύτερη αντοχή στη νηστεία και την εγκράτεια; Ο άγιος Παΐσιος, μας συμβουλεύει με τα σοφά του λόγια…**

Πήγε μια φορά σε ένα μοναστήρι ένας λαϊκός στην αρχή της Σαρακοστής και κάποιος μοναχός του φέρθηκε απότομα, σκληρά. Εκείνος όμως ο καημένος είχε καλό λογισμό και τον δικαιολόγησε. Ήρθε μετά και μου είπε «Δεν τον παρεξηγώ, Πάτερ. Ήταν βλέπεις από το τριημέρι». Αν το τριημέρι που έκανε ήταν πνευματικό, θα είχε μια γλυκύτητα πνευματική και θα μιλούσε στον άλλο με λίγη καλοσύνη. Αλλά αυτός ζόριζε εγωιστικά τον εαυτό του να κάνει Τριήμερο και για αυτό όλα του έφταιγαν.

Ερώτηση: Γέροντα, τι να σκέφτομαι τη Σαρακοστή;  
Απάντηση: Το Πάθος, τη θυσία του Χριστού να σκέφτεσαι. Αν και εμείς οι μοναχοί πρέπει συνέχεια να ζούμε το Πάθος του Χριστού, γιατί μας βοηθούν σε αυτό κάθε μέρα τα διάφορα τροπάρια, όλες οι ακολουθίες. Την Μεγάλη Τεσσαρακοστή μας δίνεται η μεγαλύτερη ευκαιρία για να αγωνισθούμε και να συμμετέχουμε εντονότερα στο σωτήριο Πάθος του Κυρίου μας, με μετάνοια και με μετάνοιες, με εκκοπή των παθών και με ελάττωση των τροφών, από αγάπη προς τον Χριστό.

Να αξιοποιήσουμε όσο μπορούμε το πνευματικό αυτό στάδιο με τις πολλές προϋποθέσεις και δυνατότητες που μας δίνονται για να πλησιάσουμε περισσότερο στον Εσταυρωμένο Χριστό, για να βοηθηθούμε από Αυτόν και να χαρούμε την Αγία Ανάσταση αλλοιωμένοι πνευματικά, αφού θα έχουμε ζήσει πνευματικότερα την Μεγάλη Σαρακοστή.

Εύχομαι καλή δύναμη την Μεγάλη Τεσσαρακοστή για να ανεβείτε στον Γολγοθά κοντά στον Χριστό, μαζί με την Παναγία και τον Άγιο Ιωάννη τον Θεολόγο, για να συμμετάσχετε στο φρικτό Πάθος του Κυρίου μας. Αμήν.

\*Από το βιβλίο του Γέροντος Παϊσίου Αγιορείτου «Λόγοι Στ, Περί Προσευχής», εκδόσεις Ιερόν Ησυχαστήριον Ευαγγελιστής Ιωάννης ο Θεολόγος, Σουρωτή Θεσσαλονίκης, 2012