

Νηστεία και εγκράτεια

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες](#) / [Θεολογία και Ζωή](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#) / [Πεμπουσία· Ορθοδοξία-Πολιτισμός-Επιστήμες](#)



Άγιος Δημήτριος του Ροστώφ

ΔΕΝ ΘΑ ΕΧΗΣ ποτέ πνευματική διαύγεια, σωστή κρίσι και θεϊκά αποτελέσματα στον πόλεμο κατά των παθών σου, αν δεν αγαπήσης τη νηστεία και δεν ασκηθής σε γενικότερη εγκράτεια όλων των επιθυμιών σου. Αλλιώς θα δαπανήσης τη ζωή σου μέσα στο σκοτάδι της συγχύσεως και της αλογίας και θα πάρης ως αμοιβή τη στέρηση της ουράνιας μακαριότητας.

Φυλάξου από την πολυφαγία και το πιωτό. Σ' αυτά τα δύο βρίσκεται η αρχή κάθε

αμαρτίας και προ παντός της πορνείας. Η ακράτεια γεννά όλα τα κακά. Από την πολυφαγία και τη μέθη βαρύνεται η ψυχή, θολώνει ο νους, επαναστατεί η σάρκα, αποθρασύνεται ο σατανάς και αποξενώνεται ο άνθρωπος από τη θεία αγάπη.

Αν θέλεις να φθάσης απελευθερωμένος στον ουρανό, να νικάς τα ηδονικά πάθη και να κυριαρχής επάνω τους με τα πνευματικά όπλα που σου έχουν παραδώσει ο Κύριος και η Εκκλησία. «Τω νικώντι δώσω αυτώ φαγείν εκ του ξύλου της ζωής, ο έστιν εν τω παραδείσω του Θεού μου» (Αποκ. 2. 7), «το Πνεύμα λέγει ταις εκκλησίαις». Κι ακόμη: «εργάζεσθε μη την βρώσιν την απολυμμένην, αλλά την βρώσιν την μένουσαν εις ζωήν αιώνιον. Η σαρξ ουκ ωφελεί ουδέν» (Ιω. 6. 27, 63).

Ν' αποστρέφεις τον κορεσμό της κοιλιάς, για να μη βρεθής δεμένος στα δεσμά των παθών. Υπομένοντας την πείνα και τη δίψα των σαρκικών ηδονών θα χορτάσης από την ουράνια τροφή, τα χαρίσματα του Θεού και την ατελείωτη ευφροσύνη στη βασιλεία Του. «Ου γαρ εστίν η βασιλεία του Θεού βρώσις και πόσις, αλλά δικαιοσύνη και ειρήνη και χαρά εν Πνεύματι Αγίω» (Ρωμ. 14. 17).

Πόσες γήινες απολαύσεις έχεις δοκιμάσει! Πόσες ηδονές! Κι όμως, καπνός και σύννεφο ήταν όλες και χάθηκαν. Δεν έμεινε τίποτα στα χέρια σου και στην ψυχή σου. Ή μάλλον έμεινε κάτι: ο έλεγχος της συνειδήσεως, ψυχική πίκρα, βάρος και τύψεις και ντροπή απέναντι στον Κύριο. Κι όμως, δεν περνά πολύς καιρός κι επιστρέφεις πάλι αλόγιστα στα ίδια, «κύων επιστρέψας επί το ίδιον εξέραμα και υς λουσαμένη εις κύλισμα βορβόρου» (Β' Πέτρ. 2. 22).

Αν δεν ζήσης εδώ ουράνια, μην απατάσαι ότι θα κατακτήσης τον ουρανό. «Μη πλανάσθε· ούτε πόρνοι... ούτε πλεονέκται ούτε κλέπται ούτε μέθυσοι, ου λοίδοροι, ουχ άρπαγες βασιλείαν Θεού ου κληρονομήσουσι» (Α' Κορ. 6. 9-10). Όποιος σαγηνεύθηκε από τα αγαθά της γης και την απάτη της σαρκικής ηδονής, να είναι βέβαιος πως θ' ακούση: «Απέλαβες συ τα αγαθά σου εν τη ζωή σου· νυν δε οδυνάσαι» (Λουκ. 16. 25).

Τις σωματικές σου ανάγκες ρύθμισέ τες σύμφωνα με το θέλημα του Θεού, και μην αφήσης να εξελιχθούν σε πάθη. Το θείο θέλημα είναι οικείο στη φύσι σου, αφού είσαι εικόνα του Θεού. Τα πάθη σου είναι ανοίκεια, γιατί τ' απέκτησες με την πτώσι στην οποία σε παρέσυρε ο διάβολος. Γι' αυτό βάλε μέτρο σ' όλες τις ανάγκες σου. «Ουκ επ' άρτω μόνω ζήσεται άνθρωπος, αλλ' επί παντί ρήματι εκπορευομένω δια στόματος Θεού» (Ματθ. 4. 4). Στον μέλλοντα αιώνα δεν θα τρεφώμαστε με υλική τροφή και υλικό ποτό, αλλά με τη θεία χάρι του Παναγίου Πνεύματος, το καινόν βρώμα και πόμα για το οποίο μίλησε ο Κύριος όταν παρέδωσε το μυστήριο της θείας Ευχαριστίας: «Λέγω δε υμίν ότι ου μη πίω απ' άρτι εκ τούτου του γεννήματος της αμπέλου έως της ημέρας εκείνης, όταν αυτό

πίνω μεθ' υμών καινόν εν τη Βασιλεία του πατρός μου» (Ματθ. 26. 29).

Μη προσκολλάς τα μάτια σου στα ωραία πρόσωπα, για να μην αιχμαλωτισθή απ' τη φθαρτή ομορφιά τους η καρδιά σου και εξορισθή απ' αυτήν ο Κύριος, «ο νυμφίος, ο κάλλει ωραίος παρά πάντας ανθρώπους». Κάθε ανθρώπινος έρωτας, δεμένος με τη φθαρτή σάρκα, διαλύεται με τον θάνατο. Μόνο ο θείος έρωτας είναι ζωή και μένει στον αιώνα.

Μην αποδέχεσαι και μην υποκύπτεις στους πορνικούς λογισμούς για να μην εκπέσης από την αγάπη του Θεού. Μη ζηλεύεις εκείνους που κάνουν έργα τέτοια, για τα οποία «αισχρόν εστί και λέγειν» (Εφεσ. 5. 12), για να μην αποδειχθής ασυνετώτερος απ' αυτούς τους ασυνέτους. Βλέποντας το προσωρινό και μάταιο της επιθυμίας, περιφρόνησέ την και υψώσου στα θεία και αιώνια. Αγάπησε βαθιά την αγνότητα και καθαρότητα και σύναψε πνευματικό γάμο με τον αγνό και καθαρό Ιησού για να γευθής τις άρρητες ηδονές του ουρανού.

Μέχρι την παρακοή και την πτώσι του, ο Αδάμ δεν είχε δοκιμάσει τη σαρκική επιθυμία. Αυτή εμφανίσθηκε μέσα του μετά την εξορία του από τον παράδεισο, και είναι γέννημα της πτώσεώς του. Θέλοντας γι' αυτό ο Κύριος να «εξαγάγη τίμιον από αναξίου» (Ιερ. 15. 19), αποφάσισε να διακόψη τη βιολογική μας ζωή με τον θάνατο για να μη διαιωνίζεται το κακό και για να μας οδηγήσει, μέσω του βιολογικού θανάτου, στη ζωή την άφθαρτη και αιώνια, περιβεβλημένους το αρχαίο θεόμορφο κάλλος. Είμαστε λοιπόν πλασμένοι όχι για τον θάνατο, αλλά για τη ζωή, αφού είμαστε εικόνες του Θεού, της Ζωής του κόσμου. Και στη ζωή που μας καλεί ο Κύριος, στη ζωή που αρχίζει μετά τον θάνατο, δεν υπάρχουν σαρκικές επιθυμίες και ηδονές. Εκεί οι εκλεκτοί του Θεού «ούτε γαμούσιν, ούτε εκγαμίζονται, αλλ' ως άγγελοι Θεού εν ουρανών εισί» (Ματθ. 22. 30), και θα ευφραίνονται με την πανευφρόσυνη παρουσία του θείου Νυμφίου. Να γιατί πολλές ηρωικές ψυχές ξεκινούν από την παρούσα ζωή τον αγγελικό δρόμο και ενώνονται από τώρα με τον Κύριο, περιφρονώντας κάθε γήινο.

(Από το βιβλίο "Πνευματικό Αλφάβητο" του Αγίου Δημητρίου Ροστώφ, ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΠΑΡΑΚΛΗΤΟΥ, 1996)

Πηγή: alopsis.gr