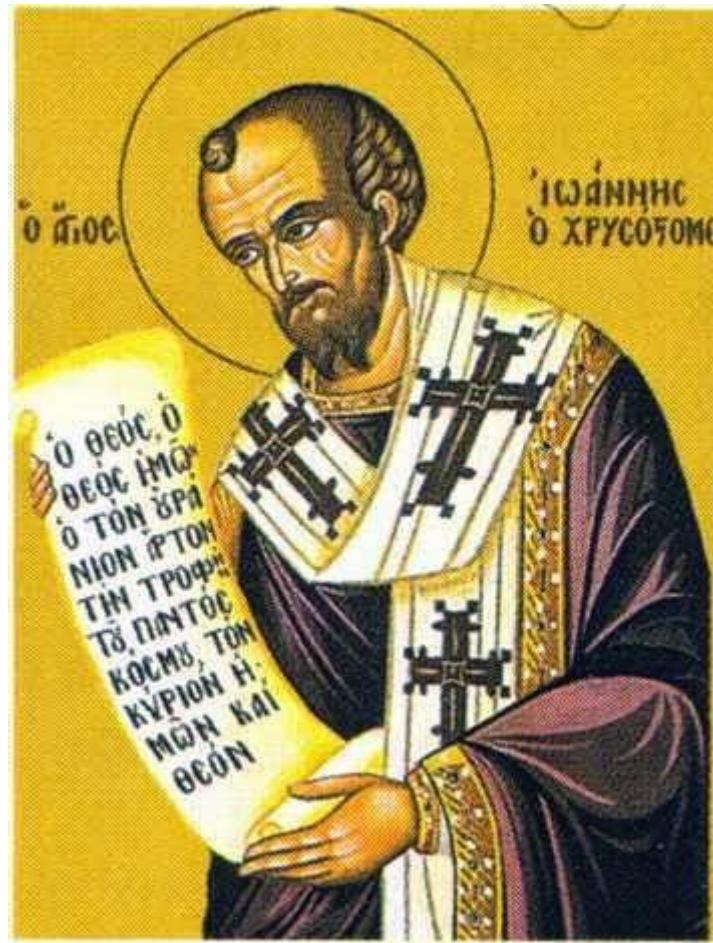
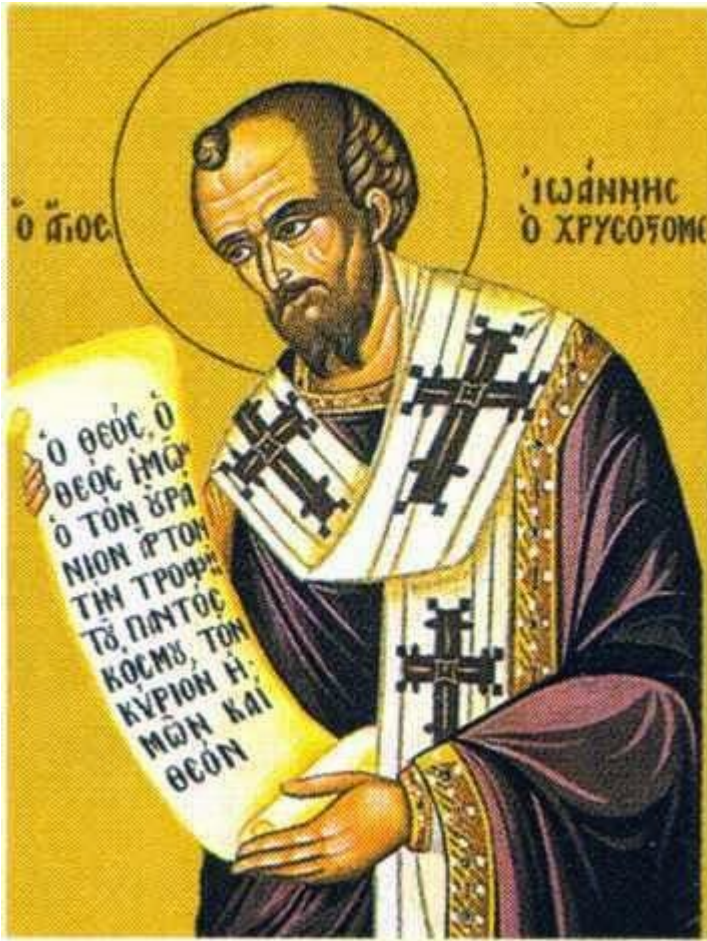


16 Μαρτίου 2015

## Η ωφέλεια της νηστείας

[Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες / Άγ. Ιωάννης Χρυσόστομος](#)





### Άγιος Ιωάννης ο Χρυστόστομος

ΠΟΛΛΟΙ χριστιανοί, αγνοώντας τη μεγάλη ωφέλεια της νηστείας, την τηρούν με δυσφορία ή και την αθετούν. Και όμως, τη νηστεία πρέπει να τη δεχόμαστε με χαρά, όχι με βαρυγγώμια ή φόβο. Γιατί δεν είναι σ' εμάς φοβερή, αλλά στους δαίμονες. Φέρτε την μπροστά σ' έναν δαιμονισμένο, και θα παγώσει από το φόβο, θα μείνει ακίνητος σαν πέτρα, θα δεθεί με δεσμά αόρατα, όταν μάλιστα δει να τη συνοδεύει η αδελφή της και αχώριστη συντρόφισσά της, η προσευχή. Γι' αυτό και ο Χριστός είπε: «Το δαιμονικό γένος δεν βγαίνει από τον άνθρωπο, στον οποίο έχει μπει, παρά μόνο με προσευχή και νηστεία» (Ματθ. 17:21)

Αφού λοιπόν, η νηστεία διώχνει μακριά τους εχθρούς της σωτηρίας μας και είναι τόσο φοβερή στους δυνάστες της ζωής μας, πρέπει να την αγαπάμε και όχι να τη φοβόμαστε. Αν κάτι πρέπει να φοβόμαστε, αυτό είναι η πολυφαγία, προπαντός όταν συνδυάζεται με τη μέθη. Γιατί αυτή μας δένει πισθάγκωνα και μας σκλαβώνει στα τυραννικά πάθη, ενώ η νηστεία, απεναντίας, μας απαλλάσσει από την τυραννία των παθών και μας χαρίζει την πνευματική ελευθερία. Όταν, λοιπόν, και εναντίον των εχθρών μας πολεμάει κι από τη δουλεία μας λυτρώνει και στην

ελευθερία μας ξαναφέρνει, ποιάν άλλη απόδειξη της αγάπης της χρειαζόμαστε;

Δεν είναι μόνο οι μοναχοί που έχουν σ' όλη τους την ισάγγελη ζωή σύντροφο τη νηστεία, μα και πολλοί κοσμικοί χριστιανοί, που με τα φτερά της έχουν ανέβει κι αυτοί σε ύψη ουράνιας φιλοσοφίας.

Σας θυμίζω πως οι δύο κορυφαίοι προφήτες της Παλαιάς Διαθήκης, ο Μωυσής και ο Ηλίας, μολονότι και από άλλες αρετές είχαν πολλή παρρησία στον Θεό, όποτε ήθελαν να μιλήσουν μαζί Του, στη νηστεία κατέφευγαν. Αυτή τους οδηγούσε κοντά στον Κύριο...

...“Τη φοβόμαστε” θα πεις, “γιατί φθείρει και εξασθενίζει το σώμα”. Θα μπορούσα να σου απαντήσω ότι τόσο ο εξωτερικός άνθρωπος, δηλαδή το σώμα, φθείρεται, τόσο ο εσωτερικός, δηλαδή η ψυχή, μέρα με τη μέρα ανανεώνεται (πρβλ. Β΄ Κορ. 4:16). Από το άλλο μέρος, όμως, αν θελήσεις να εξετάσεις καλά το πράγμα, θα διαπιστώσεις πως η νηστεία περιφρουρεί και τη σωματική υγεία. Κι αν δεν πιστεύεις στα λόγια μου, ρώτησε τους γιατρούς, και καλύτερα θα σου τα πουν αυτοί, που ονομάζουν την ολιγοφαγία μητέρα της υγείας, ενώ απεναντίας, λένε πως από την πολυφαγία προέρχονται πάρα πολλές αρρώστιες, οι οποίες, σαν αυλάκια νερού που πηγάζουν από μολυσμένη πηγή, καταστρέφουν το σώμα.

Ας μη φοβώμαστε, λοιπόν, τη νηστεία, που από τόσα κακά μας απαλλάσσει. Αυτό δεν το λέω χωρίς λόγο. Βλέπω πολλούς ανθρώπους να ρίχνονται ασυγκράτητα στο φαγητό και το πιωτό τόσο πριν όσο μετά τη νηστεία, καταστρέφοντας την ωφέλειά της. Έτσι, δηλαδή, γίνεται στην ψυχή ό,τι και σ' ένα άρρωστο σώμα, που, μόλις αρχίσει να συνέρχεται και κάνει να σηκωθεί από το κρεβάτι, του δίνει κάποιος μια δυνατή κλωτσιά και το ρίχνει κάτω χειρότερα. Κάτι τέτοιο λοιπόν, γίνεται και στην ψυχή μας, όταν πριν ή μετά τη νηστεία επισκιάσουμε τη νηφαλιότητα, που χαρίζει αυτή, με το σκοτισμό, που φέρνει η κραιπάλη.

Αλλά και όταν νηστεύουμε, δεν φτάνει η αποχή από ορισμένες τροφές, για να ωφεληθούμε ψυχικά. Υπάρχει κίνδυνος, τηρώντας τις νηστείες της Εκκλησίας, να μην κερδίσουμε τίποτα. Πώς; Όταν μένουμε μακριά από τα φαγητά, δεν μένουμε όμως μακριά από την αμαρτία• όταν δεν τρώμε κρέατα, τρώμε όμως το βίος των φτωχών• όταν δεν μεθάμε με κρασί, μεθάμε όμως με την πονηρή επιθυμία• όταν περνάμε τη μέρα νηστικοί, βλέποντας όμως αισχρά θεάματα. Έτσι η νηστεία μας είναι ανώφελη. Γι' αυτό ας τη συνδυάσουμε με τον πόλεμο εναντίον των παθών, με την εγκράτεια από κάθε αμάρτημα, με την προσευχή και τον πνευματικό αγώνα. Έτσι μόνο θα έχει καρπούς και θα είναι μια θυσία ευάρεστη στο Θεό.

(Από το βιβλίο : «ΘΕΜΑΤΑ ΖΩΗΣ Β΄- ΑΠΟ ΤΙΣ ΟΜΙΛΙΕΣ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ ΤΟΥ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΥ», ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΠΑΡΑΚΛΗΤΟΥ, ΩΡΩΠΟΣ)

Πηγή: [agiosdimitrioskouvaras.blogspot.gr](http://agiosdimitrioskouvaras.blogspot.gr)