

4 Φεβρουαρίου 2020

## Άγιος Ιωάννης της Κλίμακος: Συμβουλές για τη νηστεία

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)





Αν σου είναι εύκολο, δίνε στην κοιλιά σου τροφή χορταστική και ευκολοχώνευτη, ώστε με τον χορτασμό να ικανοποιήσουμε την αχόρταστη όρεξή της, ενώ με την σύντομη χώνευση να σωθούμε από τη σαρκική πύρωση σαν από μάστιγα. Ας εξετάσουμε και θα βρούμε πως τα περισσότερα από τα φαγητά που «φουσκώνουν» ερεθίζουν τη σάρκα.

- Κυριάρχησε στην κοιλιά σου, πριν κυριαρχήσει αυτή πάνω σου, και τότε θα αναγκαστείς να νηστεύεις γεμάτος ντροπή.
- Ας περικόψουμε τις απαιτήσεις της κοιλιάς με τη σκέψη του αιωνίου πυρός. Μερικοί που υποτάγηκαν σ' αυτή, έφθασαν στην ανάγκη στο τέλος, να αποκόψουν από τις ασθένειες τα μέλη του σώματός τους και πέθαναν έτσι σωματικά και ψυχικά. Ας ερευνησουμε και οπωσδήποτε θα διαπιστώσουμε πως τα ηθικά μας ναυάγια προέρχονται μόνο από τη γαστριμαργία.
- Ο νους του νηστευτή προσεύχεται καθαρά και προσεχτικά, του δε ακρατή είναι γεμάτος από ακάθαρτες εικόνες. Ο χορτασμός της κοιλιάς ξέρανε τις πηγές των δακρύων. Όταν όμως, αυτή με τη στέρηση αποξηράθηκε, δημιούργησε τα κύματα των δακρύων.
- Εξέταζε τον εαυτό σου την πρώτη ώρα της ημέρας και το μεσημέρι και την τελευταία προ του φαγητού, και θα καταλάβεις έτσι την ωφέλεια της νηστείας. Το πρωί (που δεν πεινάς) οι λογισμοί σκιρτούν και περιπλανώνται εδώ κι εκεί, κατά το

μεσημέρι ατονούν κάπως, και κατά το ηλιοβασίλεμα έχουν εντελώς ταπεινωθεί.

- Θλίβε την κοιλιά και οπωσδήποτε θα κλείσεις και το στόμα διότι η γλώσσα ισχυροποιείται από τα πολλά φαγητά. Να πολεμάς συνεχώς εναντίον της και να επαγρυπνείς συνεχώς πάνω της. Εάν εσύ κοπιάσεις λίγο, αμέσως και ο Κύριος σε βοηθά.
- Εκείνος που γεμίζει την κοιλιά με πολλά φαγητά, πλάτυνε τα έντερα, ενώ εκείνος που της εναντιώνεται, τα στένευσε. Και όταν αυτά στενεύσουν, δεν χρειάζονται πολλά φαγητά, οπότε κατά φυσικό τρόπο πλέον μαθαίνομε να νηστεύουμε.
- Όταν βρεθείς σε πλούσιο τραπέζι, φέρε εμπρός σου τη μνήμη του θανάτου και της Κρίσεως ίσως έτσι συγκρατήσεις λίγο το πάθος. Και ενώ πίνεις, μη παύεις να θυμάσαι το ξύδι και τη χολή του Δεσπότη σου. Έτσι ή θα εγκρατευθείς ή τουλάχιστον, αν δεν εγκρατευθείς, θα ταπεινωθείς (συγκρίνοντας τη πολυφαγία σου με το πάθος του Χριστού), αναστενάζοντας.
- Μη πλανάσαι! Ούτε από τη δουλεία του Φαραώ πρόκειται να ελευθερωθείς ούτε το άνω Πάσχα θα αντικρίσεις, εάν δεν γευτείς παντοτινά «πικρίδες και άζυμα». Πικρίδες είναι η βία και κακοπάθεια της νηστείας, και άζυμα το χωρίς φυσίωση (εγωισμό) φρόνημα.