

1 Αυγούστου 2016

## Μέγας Βασίλειος. Δύο λόγοι για τη νηστεία

Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες







**1.** «Να σαλπίσετε, λέγει, κατά την πρώτη ημέρα του μήνα με την σάλπιγγα, καθώς και κατά την επίσημη ημέρα της μεγάλης εορτής σας» (Ψαλμ. 80, 4).

Αυτό είναι πρόσταγμα προφητικό. Για μας δε από την σάλπιγγα πιο μεγαλόφωνο και από κάθε όργανο μουσικό πιο επίσημο, την αναμενόμενη εορτή των εορτών υποδηλώνουν τα αναγνώσματα (Ησ.58, 4• 6). Διότι εγνωρίσαμε την χάρη των νηστειών από τον Ησαΐα, που απέρριψε μεν τον ιουδαϊκό τρόπο της νηστείας, την δε αληθινή νηστεία σε μας έδειξε. «Να μη νηστεύετε χάριν διαμάχης και έριδος», «αλλά να καταργήσεις κάθε σύνδεσμο αδικίας» (Ησ. 63, 6). Και ο Κύριος λέγει• «να μη γίνεσθε σκυθρωποί, αλλά να νίψεις το πρόσωπό σου, και να αλείψεις το κεφάλι σου» (Ματθ. 6, 16-17).

Ας συμπεριφερθούμε λοιπόν, όπως εδίδαχθήκαμε, να μη φαινόμαστε σκυθρωποί για τις ημέρες που έρχονται, αλλά με φαιδρό πρόσωπο προς αυτές, όπως πρέπει στους αγίους, να συμπεριφερόμαστε. Κανείς άκαρδος δεν στεφανώνεται, κανείς κατηφής δεν στήνει τρόπαιο. Να μη σκυθρωπάσεις ενώ δέχεσαι περιποιήσεις. Είναι άτοπο να μη χαιρόμαστε για την υγεία της ψυχής, αλλά να λυπόμαστε με την αλλαγή των

τροφών και να φαινόμαστε ότι χαριζόμαστε στην ηδονή της σάρκας, παρά στην επιμέλεια της ψυχής. Διότι ο μεν κορεσμός σταματά την ευχαρίστηση στην κοιλιά, η δε νηστεία ανεβάζει το κέρδος στην ψυχή. Να χαίρεσαι διότι σου έχει δοθεί από τον ιατρό φάρμακο που καταστρέφει την αμαρτία. Διότι όπως ακριβώς στα έντερα των παιδιών τα αναζωογονούμενα σκουλήκια εξαφανίζονται με κάποια δραστικά φάρμακα, έτσι και την αμαρτία, πού βρίσκεται στο βάθος της ψυχής, την σκοτώνει η νηστεία που εισχωρεί στην ψυχή, η οποία νηστεία είναι πράγματι αξία του ονόματός της.

## **Η νηστεία να γίνεται χωρίς υποκρισία. Κάθαρση της ψυχής από τα αμαρτήματα.**

**2.** «Άλειψε το κεφάλι σου και πλύνε το πρόσωπό σου» (Ματθ. 6, 17). Σε μυστήρια σε καλεί ο λόγος. Αυτός που αλείφθηκε εμυρώθηκε• αυτός που ενίφθηκε εκαθαρίσθηκε. Να εννοείς τη νομοθεσία στον εσωτερικό άνθρωπο. Να καθαρίσεις την ψυχή από τα αμαρτήματα. Να χρίσεις το κεφάλι σου με χρίσμα άγιο, για να γίνεις μέτοχος του Χριστού, και έτσι να προσέλθεις στη νηστεία. Να μην αλλοιώσεις το πρόσωπό σου όπως ακριβώς οι υποκριτές. Το πρόσωπο αμαυρώνεται, όταν η εσωτερική διάθεση επισκιάζεται με το επίπλαστο εξωτερικό σχήμα, καλυπτόμενη με το ψεύδος σαν με παραπέτασμα. Υποκριτής είναι αυτός που υποδύεται ξένο πρόσωπο στο θέατρο• ενώ είναι δούλος, πολλές φορές υποδύεται το πρόσωπο του κυρίου, και ενώ είναι πολίτης, το πρόσωπο του βασιλέως. Έτσι και στον βίο αυτό, σαν στη σκηνή της δικής τους ζωής, οι πολλοί παίζουν θέατρο, άλλα μεν φέροντας στην καρδιά, άλλα δε δεικνύοντας φανερά στους ανθρώπους. Να μην αλλοιώνεις λοιπόν το πρόσωπό σου. Όποιος είσαι, τέτοιος να φαίνεσαι• να μην υποκρίνεσαι τον σκυθρωπό, επιδιώκοντας την δόξα από του να φαίνεσαι εγκρατής. Διότι ούτε ευεργεσία που διατυμπανίζεται είναι όφελος, και κανένα κέρδος δεν προέρχεται από νηστεία που δημοσιεύεται. Διότι εκείνα που γίνονται επιδεικτικά δεν προεκτείνουν τον καρπό στη μέλλουσα ζωή, αλλά τον περιορίζουν στον έπαινο των ανθρώπων. Τρέξε λοιπόν με χαρά στη δωρεά της νηστείας. Η νηστεία είναι αρχαίο δώρο• δεν παλαιώνει και δεν γηράσκει, αλλά πάντοτε ανανεούμενο, ανθίζει πάντοτε για να φέρει ώριμους καρπούς.

**3.** Νομίζεις ότι υπολογίζω την αρχαιότητά της από το νόμο; Η νηστεία είναι παλαιότερη και από το νόμο. Εάν αναμείνεις λίγο, θά βρεις την αλήθεια του λόγου.

## **Η νηστεία είναι η πρώτη εντολή του Θεού στον Παράδεισο. Η παράβασή της από τους πρωτοπλάστους είναι η πτώση του ανθρωπίνου γένους στην αμαρτία.**

Μη νομίζεις ότι η ημέρα του εξιλασμού, που έχει διαταχθεί για τον Ισραήλ τον

έβδομο μήνα (Λευϊτ 16 - 29• 23, 27), την δεκάτη ημέρα του μήνα, αυτή είναι η αρχή της νηστείας. Έλα λοιπόν, βαδίζοντας μέσω της ιστορίας, ερεύνησε την αρχαιότητά της. Διότι δεν είναι νεώτερο το εφεύρημα. Το κειμήλιο είναι των πατέρων. Κάθε τι που είναι αρχαίο, είναι σεβαστό. Να σέβεσαι την παλαιότητα της νηστείας. Είναι συνομήλικη με την ανθρωπότητα• η νηστεία ενομοθετήθηκε στον παράδεισο. Είναι η πρώτη εντολή που έλαβε ο Αδάμ• «από το δένδρο της γνώσεως του καλού και του κακού δεν θα φάτε» (Γεν. 2, 17). Το «δεν θα φάγετε» είναι νομοθεσία νηστείας και εγκρατείας. Εάν είχε νηστεύσει από τον καρπό του δένδρου η Εύα, τώρα δεν θα είχαμε ανάγκη από τη νηστεία αυτή. «Διότι δεν έχουν ανάγκη ιατρού οι υγιείς, αλλά οι άρρωστοι» (Ματθ. 9, 12).

### **Η μετάνοια χωρίς την νηστεία είναι αργή**

Επάθαμε πολλά κακά από την αμαρτία• ας θεραπευθούμε με την μετάνοια. Η μετάνοια δε χωρίς τη νηστεία είναι αργή. «Καταραμένη η γη, αγκάθια και τριβόλια να σου βλαστάνει» (Γεν. 3, 17-18). Επροστάχθηκες να δοκιμάζεσαι, όχι βέβαια να ζεις τρυφηλώς. Με τη νηστεία να εξομολογείσαι στον Θεό. Αλλά και ο τρόπος ζωής στον παράδεισο είναι εικόνα νηστείας, όχι μόνον διότι ο άνθρωπος με το να είναι ομοτράπεζος των αγγέλων κατώρθωνε με την ολιγάρκεια την ομοίωση προς αυτούς, αλλά διότι και όσα ύστερα εφύερε η διάνοια των ανθρώπων, δεν είχαν επινοηθεί ακόμη από τους τρεφομένους στον παράδεισο• όχι ακόμη οινοποσίες, όχι ακόμη ζωοθυσίες• ούτε όσα θολώνουν τον ανθρώπινο νου.

### **Με τη νηστεία επανερχόμαστε στον Παράδεισο.**

**4.** Επειδή δεν ενηστεύσαμε, εφύγαμε από τον παράδεισο• ας νηστεύσουμε λοιπόν, για να επανέλθουμε σ' αυτόν. Δεν βλέπεις τον Λάζαρο, πώς με τη νηστεία μπήκε στον παράδεισο; (Λουκ. 16, 20-31). Να μην μιμηθείς την παρακοή της Εύας, να μην παραδεχθείς το φίδι πάλι σαν σύμβουλο, που προτείνει την βρώση, φροντίζοντας για το σώμα.

### **Στους ασθενείς επιβάλλεται όχι η ποικιλία των φαγητών αλλά η νηστεία και η δίαιτα.**

Να μην προφασίζεσαι αρρώστια του σώματος και αδυναμία. Διότι τις δικαιολογίες δεν τις λέγεις σε μένα, αλλά σ' αυτόν που γνωρίζει. Πες μου, δεν μπορείς να νηστεύεις; Μπορείς όμως να παραχορταίνεις για όλη τη ζωή και να συντρίβεις το σώμα σου με το βάρος των φαγητών. Και όμως στους ασθενείς όχι ποικιλία φαγητών, αλλά ασιτία και δίαιτα γνωρίζω ότι επιβάλλουν οι ιατροί. Πώς λοιπόν συ που μπορείς αυτά, προφασίζεσαι ότι δεν μπορείς εκείνα; Τι είναι ευκολότερο για την κοιλιά, να περάσει τη νύκτα με την λιτότητα της δίαιτας, ή με την αφθονία

των φαγητών να κείτεται βαρεία; Μάλλον δε μήτε να κείτεται, αλλά να πυκνοστριφογουρίζει παραφορτωμένη και στενοχωρημένη με κίνδυνο να ανοίξει; Εκτός αν πεις ότι οι κυβερνήτες σώζουν ευκολότερα το βαρυφορτωμένο πλοίο από το καλά εφοδιασμένο και ελαφρό. Διότι αυτό μεν το οποίο πιέζεται από το πλήθος του φορτίου, η μικρή τρικυμία το καταβυθίζει, εκείνο δε που έχει σύμμετρα τα εμπορεύματα εύκολα διαπλέει την τρικυμία, επειδή τίποτα δεν το εμποδίζει να ανέβει ευκολότερα. Και τα σώματα λοιπόν των ανθρώπων όταν παραφορτώνονται με τον συνεχή χορτασμό, εύκολα υποκύπτουν στις ασθένειες• όταν δε κάνουν χρήση στερεάς και ελαφράς τροφής, και το αναμενόμενο από τη νόσο κακό ξεφεύγουν, όπως την κακοκαιρία το πλοίο και το ήδη παρόν ενοχλητικό το ξεπερνούν, σαν κάποια έφοδο δίνης. Όμως και η ησυχία κατά την γνώμη σου είναι πιο κουραστική από το τρέξιμο και η ηρεμία από την πάλη, εάν ακριβώς ισχυρίζεσαι ότι και η τρυφή είναι καταλληλότερη από την δίαιτα για τους ασθενείς.

### **Η πολυτέλεια και η ποικιλία των φαγητών εδημιούργησε τα διάφορα είδη των ασθενειών.**

Διότι η δύναμη που κυβερνά τον άνθρωπο την αυτάρκεια και την λιτότητα εύκολα μεν επεξεργάσθηκε και την έκαμε οικεία στο τρεφόμενο• όταν όμως παρέλαβε την πολυτέλεια και ποικιλία των φαγητών, έπειτα επειδή δεν μπόρεσε προς το τέλος να αντέξει, εδημιούργησε τα διάφορα είδη των ασθενειών.

### **Η νηστεία στην Π. Διαθήκη.**

**5.** Αλλ' ο λόγος ας βαδίζει με την ιστορία, εξετάζοντας την αρχαιότητα της νηστείας. Και όπως όλοι οι άγιοι, σαν κάποια πατρική κληρονομιά, την εκληρονόμησαν, έτσι την διαφύλαξαν, παραδίνοντας ο πατέρας στο παιδί, απ' όπου και σε μας διαδοχικά διασώθηκε το κτήμα. Δεν υπήρχε στον παράδεισο οίνος• όχι ακόμη ζωοθυσίες• όχι ακόμη κρεοφαγίες. Μετά τον κατακλυσμό ο οίνος• μετά τον κατακλυσμό, «να τρώγετε από όλα, σαν χλωρά χορτάρια» (Γεν. 9, 3). Όταν απορρίφθηκε η τελείωση, τότε επιτράπηκε η απόλαυση. Δείγμα δε της απειρίας του οίνου ο Νώε που αγνοούσε την χρήση του οίνου. Διότι ακόμη δεν είχε εισέλθει στη ζωή, ούτε είχε χρησιμοποιηθεί στις συναναστροφές των ανθρώπων. Επειδή ούτε άλλον είχε δει, ούτε ο ίδιος εδοκίμασε, περιέπεσε απρόσεκτα στη μέθη του οίνου.

«Διότι εφύτευσε άμπελο ο Νώε, και ήπια από το γέννημα του καρπού και εμέθυσε» (Γεν. 9, 20-21)• όχι διότι ήταν μέθυσος, αλλά διότι δεν εγνώριζε την μέτρια πόση. Τόσον το εύρημα της οινοποσίας είναι νεώτερο από τον παράδεισο, και τόσον παλαιός ο σεβασμός της νηστείας. Αλλά εγνωρίσαμε ότι και ο Μωυσής με τη

νηστεία επλησίασε το όρος (Έξοδ. 24, 18). Διότι δεν θα αποτολμούσε ενώ εκάπνιζε η κορυφή, ούτε θα είχε το θάρρος να εισέλθει στον γνόφο, εάν δεν είχε οπλισθεί με το όπλο της νηστείας. Με τη νηστεία υποδέχθηκε το νόμο που εγράφη με το δάκτυλο του Θεού στις πλάκες. Και επάνω μεν η νηστεία έγινε πρόξενος της νομοθεσίας, κάτω δε η γαστριμαργία τους εξέτρεψε σε ειδωλολατρεία. «Διότι εκάθισε ο λαός για να φάει και να πιει, και εσηκώθηκαν μετά για να διασκεδάσουν» (Έξοδ. 32,6).

### **Η μέθη καταστρέφει την πνευματικότητα του ανθρώπου.**

Σαράντα ημερών προσμονή με νηστεία και προσευχή του δούλου του Θεού την αχρήστευσε μία οινοποσία. Διότι αυτές τις πλάκες που έλαβε η νηστεία με το δάκτυλο του Θεού γραμμένες, αυτές η μέθη εκομμάτιασε, διότι ο προφήτης δεν έκρινε άξιο να νομοθετείται μέθυσος λαός από τον Θεό. Σε μια φευγαλέα στιγμή, με την γαστριμαργία, ο λαός εκείνος που είχε γνωρίσει τον Θεό με τα πιο μεγάλα θαύματα, εκυλίσθηκε στην ειδωλολατρική τρέλα των Αιγυπτίων. Σύγκρινε και τα δύο• πώς δηλαδή η νηστεία οδηγεί στο Θεό και πώς η τρυφή προδίδει την σωτηρία. Κατέβα, βαδίζοντας τον δρόμο προς τα κάτω.

### **Τα ευεργετικά αποτελέσματα της νηστείας στην Παλαιά και Ν. Διαθήκη.**

**6.** Τι εβεβήλωσε τον Ησαύ και τον έκαμε δούλο του αδελφού του; Δεν ήταν ένα φαγητό, για το οποίο επώλησε τα πρωτοτόκια; (Γεν. 25, 30-34). Τον δε Σαμουήλ δεν τον εχάρισε στην μητέρα του η προσευχή με τη νηστεία; (Α' Βασιλ.1, 13-16). Τι έκαμε τον Σαμψών ακαταμάχητο και μεγάλο ήρωα; Δεν ήταν η νηστεία με την οποία συνελήφθη στην κοιλιά της μητέρας του; (Κριτ. 13, 14). Η νηστεία τον εγέννησε, η νηστεία τον εθήλασε, η νηστεία τον έκαμε άνδρα, που την διέταξε ο άγγελος στην μητέρα του. «Δεν πρέπει να φάει κανένα από τα προϊόντα της αμπέλου, και οίνο και σίκερα [μεθυστικά ποτά.] να μην πιει» (Κριτ. 13, 14). Η νηστεία γεννά προφήτες, δυναμώνει δυνατούς• η νηστεία κάνει σοφούς τους νομοθέτες, είναι καλό φυλακτήριο της ψυχής, στο σώμα ασφαλής σύνοικος, όπλο στους ανδρείους, γυμναστήριο στους αθλητές. Αυτή αποκρούει τους πειρασμούς• αυτή προετοιμάζει προς την ευσέβεια, συγκάτοικος της νηφαλιότητας, δημιουργός της σωφροσύνης. Στους πολέμους κάνει ανδραγαθήματα, στην ειρήνη διδάσκει την ησυχία. Τον ναζιραίο [Αφιερωμένος στον Θεό για 30 ημέρες με αποχή φαγητών και ποτών. Ισόβιοι ναζιραίοι ήταν ο Σαμψών, Σαμουήλ, Ιωάννης ο Πρόδρομος, Ιάκωβος ο Αδελφόθεος. Στον χριστιανισμό ναζιραίοι καλούνται οι Μοναχοί.] αγιάζει, και κάνει τέλειο τον ιερέα. Διότι δεν είναι δυνατόν χωρίς νηστεία να αποτολμήσει την ιερουργία• όχι μόνον τώρα στην μυστική και αληθινή λατρεία, αλλά και στην τυπική που γινόταν κατά τον (Μωσαϊκό) νόμο. Αυτή έκαμε τον Ηλία θεατή του μεγάλου θεάματος• διότι αφού επί σαράντα ημέρες με νηστεία

καθάρισε την ψυχή, έτσι καταξιώθηκε να δει στο σπήλαιο του Χωρήβ (Γ' Βασιλ. 19, 8-13), όσον είναι δυνατόν στον άνθρωπο να δει, τον Κύριο. Νηστεύοντας έδωσε πίσω στην χήρα το παιδί της, αφού αποδείχθηκε ισχυρός με τη νηστεία κατά του θανάτου. Από στόμα που ενήστευε εβγήκε η φωνή που εσταμάτησε για τον παράνομο λαό τη βροχή του ουρανού για τρία χρόνια και έξι μήνες. Διότι για να μαλακώσει την αδάμαστη καρδιά των σκληροτραχήλων, επροτίμησε και τον εαυτό του στην κακοπάθεια να τον καταδικάσει μαζί με τους άλλους. Για τούτο «ζει Κύριος, είπε, δεν θα υπάρξει στη γη νερό, παρά μόνο με τον λόγο μου» (Γ' Βασιλ. 17, 1). Και έφερε σ' όλο τον λαό νηστεία με την πείνα, για να επανορθώσει την κακία που είχε προέλθει από την τρυφή και την μαλθακή ζωή. Τι λογής δε υπήρξε ο βίος του Ελισσαίου; Πώς μεν φιλοξενήθηκε από την Σουναμίτιδα; Πώς δε ο ίδιος εδεχόταν τους προφήτες; Δεν έκανε την φιλοξενία με άγρια λάχανα και λίγο αλεύρι; (Δ' Βασιλ. 4, 42- 44). Κι έτσι κάποτε με τα χόρτα είχε μαζευτεί και αγριοκολοκύθι, ώστε να κινδυνεύουν αυτοί που θα έτρωγαν, εάν με την ευχή του νηστευτή δεν είχε αχρηστευθεί το δηλητήριο. Και γενικώς, θα μπορούσες να βρεις τη νηστεία να χειραγωγεί όλους τους αγίους στην κατά Θεόν πολιτεία. Υπάρχει κάποιο είδος αντικειμένου, που ονομάζουν αμίαντο, άφθορο στη φωτιά, που όταν μεν τίθεται στην φλόγα φαίνεται ότι έχει απανθρακωθεί, όταν δε το βγάζουν από τη φωτιά, σαν να έχει λευκανθεί στο νερό, γίνεται καθαρότερο. Τέτοια ήταν τα σώματα των τριών εκείνων παιδών της Βαβυλώνας, που είχαν τον αμίαντο από τη νηστεία (Δανιήλ 1, 8-16). Διότι στη μεγάλη φλόγα της καμίνου, σαν να ήσαν κατά την φύση από χρυσό, απεδεικνύοντο ανώτεροι από την βλάβη της φωτιάς. Δηλαδή απεδεικνύοντο πιο δυνατοί και από τον χρυσό• διότι δεν τους έλυωνε αυτούς η φωτιά, αλλά τους φύλαγε ακέραιους. Και όμως τίποτε δεν θα συγκρατούσε τότε την φλόγα εκείνη, που την έτρεφαν νάφθα και πίσσα και κληματίδες, ώστε αυτή να εξαπλώνεται σαρανταεννέα πήχεις, και κατατρώνοντας τα γύρω απ' αυτήν πολλούς από τους Χαλδαίους να καταφάγει. Εκείνη λοιπόν την πυρκαγιά καταπατούσαν οι παίδες, αφού εισήλθαν με νηστεία, αναπνέοντας έτσι στην ορμητική φωτιά σαν λεπτή αύρα και δροσερή. Διότι η φωτιά ούτε τις τρίχες δεν επείραξε, επειδή τις είχε εκθρέψει η νηστεία (Δανιήλ 3, 24- 33).

**7.** Και ο Δανιήλ, ο άνδρας των επιθυμιών, αυτός που τρεις εβδομάδες δεν έφαγε ψωμί και δεν ήπια νερό (Δανιήλ 10, 2-3) εδίδαξε και τα λιοντάρια να νηστεύουν, όταν κατέβηκε στο λάκκο (Δανιήλ 6, 16-22). Διότι σαν από πέτρα ή χαλκό ή κάποια άλλη στερεά ύλη να ήταν κατασκευασμένος, τα λιοντάρια δεν μπορούσαν να μπήξουν τα δόντια τους. Έτσι η νηστεία, αφού εδυνάμωσε το σώμα του ανδρός όπως η βαφή το σίδηρο, το έκανε αδάμαστο στα λιοντάρια• διότι δεν άνοιγαν το στόμα κατά του αγίου. Η νηστεία «έσβησε την δύναμη της φωτιάς, έφραξε τα στόματα των λιονταριών» (Έβρ. 11, 33-34).

### **Τα αγαθά της νηστείας.**

Η νηστεία αναπέμπει την προσευχή στον ουρανό, με το να γίνεται σ' αυτήν κατά κάποιο τρόπο φτερό προς την άνω πορεία της. Η νηστεία είναι προκοπή των οίκων, υγείας μητέρα, νεότητος παιδαγωγός, στολίδι στους γέροντες, καλή συνοδοιπόρος στους πεζοπόρους, ασφαλής ομόσκηνος στους συγκατοίκους. Ο άνδρας δεν υποσιάζεται κίνδυνο του γάμου, όταν βλέπει την γυναίκα να ζει με τη νηστεία. Δεν λυώνει η γυναίκα από την ζηλοτυπία, όταν βλέπει τον άνδρα να νηστεύει. Ποιος εξημίωσε το σπίτι του με τη νηστεία; Υπολόγισε σήμερα τα πράγματα του σπιτιού και υπολόγισέ τα και μετά• δεν θα λείψει τίποτε με τη νηστεία από τα υπάρχοντα στο σπίτι. Κανένα ζώο δεν βγάζει κραυγές θανάτου, πουθενά αίμα, πουθενά απόφαση, που υπαγορεύεται κατά των ζώων από την άκαμπτη κοιλιά. Έχει σταματήσει το μαχαίρι των μαγείρων• το τραπέζι αρκείται στα πρόχειρα. Το Σάββατο έδόθηκε στους Ιουδαίους, «για να αναπαυθεί, λέγει, το υποζύγιό σου και ο δούλος σου» (Έξοδ. 20, 10).

### **Ομιλεί για τις 5 εβδομάδες της Μ. Τεσσαρακοστής.**

Ας γίνει η νηστεία ανάπαυση από τους συνεχείς κόπους στους υπηρέτες που υπηρετούν καθ' όλο το έτος. Ανάπαυσε τον μάγειρά σου, δώσε άδεια στον τραπεζοκόμο, σταμάτησε το χέρι του κεραστή, ας σταματήσει κάποτε και ο παρασκευαστής των ποικίλων γλυκισμάτων. Ας ησυχάσει κάποτε και το σπίτι από τους μύριους θορύβους, και από τον καπνό και την τσίκνα και από αυτούς που ανεβοκατεβαίνουν και που υπηρετούν σαν αμείλικτη κυρία την κοιλιά. Πάντως κάποτε και οι φοροεισπράκτορες επιτρέπουν για λίγο στους υποχειρίους τους να ζήσουν ελεύθερα. Ας δώσει κάποια ανάπαυλα και η κοιλιά στο στόμα, ας κάμει για μας πενθήμερες ανακωχές, αυτή που πάντοτε απαιτεί και ουδέποτε σταματά, αυτή που σήμερα παίρνει και αύριο λησμονεί. Όταν χορτάσει, φιλοσοφεί περί εγκρατείας, όταν αδειάσει λησμονεί τις φιλοσοφικές δοξασίες.

**8.** Η νηστεία δεν γνωρίζει την φύση του δανείου• δεν μυρίζει από τόκους η τράπεζα του νηστευτή• δεν πνίγουν το ορφανό παιδί οι πατρικοί τόκοι του



νηστευτή, σαν φίδια περιπλεκόμενα. Και διαφορετικά η νηστεία γίνεται αφορμή για ευφροσύνη. Διότι όπως η δίψα γλυκό το ποτό καθιστά, και η πείνα που προκλήθηκε κάνει ευχάριστο το τραπέζι, έτσι και την απόλαυση των φαγητών φαιδρύνει η νηστεία. Διότι με το να παρεμβληθεί στο μέσο και να διακόψει την συνέχεια της τρυφής, θα κάμει ώστε να σου φανεί η λήψη της τροφής επιθυμητή σαν απόδημη. Ωστε εάν θέλεις για τον εαυτό σου να ετοιμάσεις επιθυμητή τράπεζα, δέξου την μεταβολή που προέρχεται από τη νηστεία. Συ δε περικυκλωμένος πάρα πολύ από την τρυφή, έχεις ξεχάσει τον εαυτό σου αμαυρώνοντας την απόλαυση και από φιληδονία εξαφανίζοντας την πραγματική ευχαρίστηση. Διότι, τίποτε δεν υπάρχει τόσο επιθυμητό, ώστε να μην καταφρονείται με την συνεχή απόλαυση. Εκείνων δε που είναι σπάνια η απόκτηση, αυτών η απόλαυση γίνεται περισπούδαστη. Έτσι και ο κτίστης μας επενόησε με την ποικιλία στη ζωή να παραμένει σε μας η χάρη αυτών που έχουν δοθεί. Δεν βλέπεις ότι και ο ήλιος είναι λαμπρότερος μετά την νύκτα; Και η αγρυπνία γλυκύτερη μετά τον ύπνο; Και η υγεία πιο επιθυμητή μετά την πείρα των αντιθέτων; Και η τράπεζα λοιπόν είναι πιο ευχάριστη μετά τη νηστεία• όμοια μεν στους πλούσιους και σ'αυτούς που παρέχουν πλούσια γεύματα και στους λιτούς και στους πρόχειρους κατά την δίαιτα.

**9.** Να φοβάσαι το παράδειγμα του πλούσιου. Εκείνον παρέδωσε στο πυρ η συνεχής τρυφή. Διότι αν και δεν κατηγορήθηκε για αδικία, αλλά για τρυφηλή ζωή, ετηγανιζόταν στην φλόγα της καμίνου. Για να σβήσουμε λοιπόν το πυρ εκείνο, χρειάζεται νερό. Και όχι μόνον για τα μέλλοντα πράγματα είναι ωφέλιμος η νηστεία, αλλά και σ' αυτή την σάρκα πιο επωφελής. Διότι οι μεγάλες παχυσαρκίες έχουν υποτροπές και μεταπτώσεις, οπότε η φύση κάμπτεται και αδυνατεί να σηκώσει το βάρος της παχυσαρκίας.

### **Η αξία του νερού για την υγεία.**

Πρόσεχε μη τυχόν τώρα, αποστρεφόμενος το νερό, επιθυμήσεις ύστερα μία σταγόνα, όπως και ο πλούσιος (Λουκ. 16, 24). Κανείς δεν εμέθυσε από το νερό. Κανενός δεν επόνεσε το κεφάλι διότι εβαρύνθηκε από το νερό. Κανείς δεν εχρειάσθηκε ξένα πόδια πίνοντας νερό. Κανενός τα πόδια δεν εδέθησαν, κανενός τα χέρια δεν αχρηστεύθηκαν, ποτιζόμενα με νερό. Διότι η ελαττωματική πέψη, που ακολουθεί αναγκαστικά στους ζώντες με τρυφηλότητα, αυτή φέρνει τα φοβερά νοσήματα στα σώματα. Το χρώμα του νηστεύοντος σεμνό, δεν κοκκινίζει αδιάντροπα, αλλά είναι στολισμένο με την σώφρονα χλωμάδα• οφθαλμός πράος, βάδισμα σεμνοπρεπές, πρόσωπο σοβαρό που δεν ασχημίζει με το ακόλαστο γέλιο, λόγια μετρημένα, καρδιά καθαρή. Θυμήσου τους αγίους όλων των αιώνων, «για τους οποίους δεν ήταν άξιος ο κόσμος» που εγύριζαν «φορώντας δέρματα προβάτων και δέρματα γιδιών, έχοντας στερήσεις, θλίψεις, κακουχίες» (Εβρ.11,

37-38). Εκείνων να θυμάσαι την διαγωγή, εάν ακριβώς επιζητείς να είσαι με το μέρος τους.

### **Παραδείγματα νηστείας, ο Ιωάννης ο Βαπτιστής, ο Κύριος και ο Απ. Παύλος.**

Τι ανάπαυσε τον Λάζαρο στους κόλπους τον Αβραάμ; Όχι η νηστεία; Ή ζωή δε του Ιωάννου υπήρξε μιά συνεχής νηστεία• ο οποίος δεν είχε κρεββάτι, ούτε τραπέζι, ούτε καλλιεργήσιμη γη, ούτε βόδι για όργωμα, ούτε αρτοποιό, ούτε τίποτε άλλο από τα πράγματα της ζωής. Για τούτο «μεταξύ των γεννηθέντων από τις γυναίκες μεγαλύτερος δεν έχει αναφανεί άλλος από τον Ιωάννη τον Βαπτιστή» (Ματθ. 11, 11). Τον Παύλο μαζί με τα άλλα και η νηστεία, που απαρίθμησε στά καυχήματα για τις θλίψεις του, τον ανέβασε στον τρίτο ουρανό (Β' Κορινθ. 11, 27• 12, 2). Ο πρώτος δε για όσα έχουμε πει, ο Κύριος μας, αφού οχύρωσε με νηστεία την σάρκα, που επήρε για χάρη μας, έτσι εδέχθηκε σ' αυτή (Ματθ. 4, 2) του διαβόλου τις προσβολές, και για να μας διδάσκει να ετοιμαζόμαστε με νηστείες και να γυμναζόμαστε για τους αγώνες κατά των πειρασμών, και για να προσφέρει στον αντίπαλο με την στέρηση κατά κάποιο τρόπο λαβή. Απρόσιτος θα ήταν σ' αυτόν λόγω του ύψους της θεότητας, εάν με την φτώχεια δεν είχε κατεβή προς το ανθρώπινο. Επανερχόμενος λοιπόν στους ουραμούς, έφαγε, για να πιστοποιήσει την φύση του αναστάντος σώματος. Συ δε παραπαχαίνοντας τον εαυτό σου και όντας πολύσαρκος, δεν γίνεσαι μαλθακός; Εξασθενίζοντας δε το νου με ατροφία, για τα σωτήρια και ζωοποιά διδάγματα μπορείς να μιλήσεις; Ή αγνοείς ότι, όπως σε πολεμική παράταξη, η συμμαχία με τον άλλον φέρνει την ήττα του αντιπάλου, έτσι και αυτός που συμμαχεί με την σάρκα, ανταγωνίζεται το πνεύμα και αυτός που πηγαίνει με την παράταξη του πνεύματος υποδουλώνει την σάρκα; «Διότι αυτά μεταξύ τους είναι αντίθετα» (Γαλατ. 5, 17). Όστε, εάν θέλεις να κάνεις ισχυρό το νου, να δαμάσεις την σάρκα με τη νηστεία. Διότι αυτό είναι εκείνο που λέγει ο απόστολος• ότι «όσον ο εξωτερικός άνθρωπος φθείρεται, τόσον ο εσωτερικός ανακαινίζεται» (Β' Κορ.4,16)• και το• «όταν ασθενώ, τότε είμαι δυνατός» (Β' Κορινθ. 12, 10). Δεν θα περιφρονήσεις τα φαγητά που χάνονται; Δεν θα επιθυμήσεις την τράπεζα της βασιλείας, την οποία εξάπαντος η εδώ νηστεία θά εξωραΐσει; Αγνοείς ότι με την αμετρία του χορτασμού ετοιμάζεις για τον εαυτό σου παχύ τον βασανιστή σκώληκα; Διότι ποιος απ' αυτούς που ζουν με πλούσια τροφή και διαρκή τρυφή εδέχθηκε κάποια κοινωνία πνευματικού χαρίσματος; Ο Μωυσής για να λάβει δεύτερη νομοθεσία εχρειάσθηκε μιά ακόμη δεύτερη νηστεία. Στους Νινευίτες, εάν και τα ζώα δεν είχαν νηστεύσει, δεν θα είχαν διαφύγει την απειλή της καταστροφής (Ιωνάς 3, 4-10). Ποίων τα σώματα έπεσαν στην έρημο; (Εβρ. 3, 17). Όχι αυτών που επιζητούσαν την κρεοφαγία; (Αριθμ.11, 33). Εκείνοι μεν έως ότου είχαν αρκεσθεί στο μάννα και στο νερό που βγήκε από την πέτρα,

ενικούσαν τους Αιγυπτίους, περπατούσαν μέσα από την θάλασσα. «Δεν υπήρχε στις φυλές τους κανένας που δεν μπορούσε να περπατήσει» (Ψαλμ. 104, 37)• επειδή δε εθυμήθηκαν τα κρέατα στους λέβητες (Έξοδ.16, 3) και εστράφησαν με τις επιθυμίες τους στην Αίγυπτο, δεν είδαν την γη της επαγγελίας.

### **Η πολυφαγία ατονεί την πνευματικότητα του ανθρώπου.**

Δεν φοβείσαι το παράδειγμα; Δεν φρίττεις για την πολυφαγία, μήπως σε αποκλείσει από τα ελπιζόμενα αγαθά; Αλλ' ούτε ο σοφός Δανιήλ θα έβλεπε τα οράματα, εάν με τη νηστεία δεν έκανε καθαρότερη την ψυχή. Διότι από την παχειά τροφή κατά κάποιο τρόπο καπνώδεις αναθυμιάσεις ανερχόμενες, σαν πυκνό σύννεφο, διακόπτουν τις ελλάμψεις που έρχονται από το Άγιο Πνεύμα στο νου. Εάν δε και αγγέλων υπάρχει κάποια τροφή, είναι ο άρτος, καθώς λέγει ο προφήτης• «άρτον αγγέλων [«Είναι η λογική και ουράνιος δύναμη που διατρέφονται οι άγγελοι», εξηγεί ο Μ. Αθανάσιος (βλέπε τόμος 6ος σελ.262. Ε.Π.Ε.). Δεν έχει καμμία σχέση με την υλική τροφή του ανθρώπου] έφαγεν ο άνθρωπος» (Ψαλμ. 77, 25). Όχι κρέας, ούτε οίνος, ούτε όσα είναι στην φροντίδα των δούλων της κοιλιάς. Η νηστεία είναι όπλο για την εκστρατεία κατά των δαιμόνων.

«Διότι το γένος αυτό δεν εξέρχεται, παρά μόνον με την προσευχή και τη νηστεία» (Μάρκ. 9, 28).

### **Η εγκράτεια δεν υπάρχει χωρίς τη νηστεία.**

Και τα μεν αγαθά που προέρχονται από τη νηστεία είναι τόσα πολλά• ο δε κορεσμός είναι η αρχή των πτώσεων. Διότι συγχρόνως εισορμά με την τρυφή και την μέθη και τα ποικίλα καρυκεύματα κάθε είδος κτηνώδους ακολασίας. Απ' εδώ οι άνθρωποι γίνονται ίπποι θηλυμανείς» (Ιερεμ.5, 8) από τον οίστρο της τρυφής που γεννάται στην ψυχή. Οι διαστροφές της φύσεως προέρχονται από τους μεθύσους, που επιζητούν την μεν γυναίκα στον άνδρα, τον δε άνδρα στην γυναίκα. Η νηστεία όμως γνωρίζει όρια και στα έργα του γάμου και τιμωρώντας την αμετρία των επιτρεπομένων από το νόμο, επιφέρει σύμφωνη ανάπαυλα, για να αφιερωθούν στην προσευχή (Α' Κορινθ.7, 5).

### **Η αληθινή νηστεία είναι αποξένωση από τα κακά.**

**10.** Μη λοιπόν περιορίζεις το καλό της νηστείας στην αποχή μόνον από τα φαγητά. Διότι η αληθινή νηστεία είναι αποξένωση από τα κακά. «Νά λύσεις τα δεσμά της αδικίας» (Ησ. 63, 6)• συγχώρησε τον πλησίον για την λύπη, συγχώρησέ τον για τα χρέη. «Να μη νηστεύετε χάριν διαμάχης και φιλονικίας» (Ησ. 63, 4). Δεν τρώγεις κρέατα, αλλά τρώγεις τον αδελφό σου. Δεν πίνεις οίνο, αλλά δεν είσαι εγκρατής στις ύβρεις. Περιμένεις το βράδυ για να λάβεις τροφή, αλλά ξοδεύεις

την ημέρα στά δικαστήρια. «Αλλοίμονο σ' αυτούς που δεν μεθούν με κρασί» (Ησ. 28, 1).

### **Τι είναι ο θυμός, η λύπη και ο φόβος.**

Ο θυμός είναι η μέθη της ψυχής, διότι την κάνει παράφρονα όπως ο οίνος. Η λύπη είναι μέθη και αυτή, διότι καταπνίγει την διάνοια. Ο φόβος είναι άλλη μέθη, όταν συμβαίνει εκεί που δεν πρέπει. «Διότι, από τον φόβο, λέγει, του εχθρού να απαλλάξεις την ψυχή μου» (Ψαλμ.63, 2). Και γενικά, καθένα από τα πάθη που παραλογίζει το νου δικαίως θα ονομαζόταν μέθη. Σκέψου, παρακαλώ, τον οργιζόμενο πώς μεθά από το πάθος. Δεν είναι ο ίδιος κύριος του εαυτού του• αγνοεί τον εαυτό του, αγνοεί τους παρόντες, σαν να μάχεται μέσα στη νύχτα τα πιάνει όλα, σκοντάφτει σ' όλα, δεν ξέρει τι λέγει, είναι δυσκολοσυγκράτητος, υβρίζει, κτυπά, απειλεί, ορκίζεται, κραυγάζει, ξεσχίζεται. Απόφυγε αυτή την μέθη, μήτε να καταδεχθείς την μέθη από τον οίνο. Να μην περιφρονήσεις την υδροποσία από την οινοποσία. Να μην σε οδηγήσει η μέθη στη νηστεία. Δεν υπάρχει είσοδος στη νηστεία από την μέθη• ούτε βέβαια από την πλεονεξία στην δικαιοσύνη, ούτε από την ακολασία στη σωφροσύνη, ούτε, για να πω γενικά, από την κακία στην αρετή. Άλλη είναι η θύρα για τη νηστεία.

### **Η μέθη εισάγει στην ακολασία και η εγκράτεια στη νηστεία.**

Η μέθη εισάγει στην ακολασία, και η εγκράτεια στη νηστεία. Ο αθλητής προγυμνάζεται, ο νηστευτής προεγκρατεύεται. Μη θέτεις την μέθη προ των πέντε ημερών, σαν να εκδικείσαι τις ημέρες, ούτε σαν να εξαπατάς με σοφίσματα του νομοθέτη. Καθ' όσον μάλιστα ανώφελα κοπιάζεις, το μεν σώμα να διαλύεις, ούτε δε να παρηγορείσαι για την στέρηση. Η αποθήκη είναι αναξιόπιστη, αντλείς σε τρυπημένο πιθάρι. Διότι ο μεν οίνος διαρρέει, τρέχοντας τον ίδιο δρόμο, η δε αμαρτία παραμένει. Ο δούλος δραπετεύει όταν τον κτυπά ο κύριος, συ όμως παραμένεις στον οίνο, που καθημερινά σου κτυπά το κεφάλι; Μέτρο άριστο της χρήσεως του οίνου, η ανάγκη του σώματος (Α' Τιμ. 5, 23). Εάν δε φύγεις έξω από τα όρια, αύριο θα είσαι με βαρύ κεφάλι, θα χάσκεις, θα ζαλίζεσαι, θα μυρίζεις κρασίλα• όλα θα σου φαίνονται ότι γυρίζουν, όλα ότι κλονίζονται. Η μέθη βέβαια ύπνο μεν φέρει, αδελφό τού θανάτου, εγρήγορση δε που μοιάζει με όνειρα.

**11.** Άραγε γνωρίζεις ποιος είναι αυτός που πρόκειται να υποδεχθείς; Αυτός που μας υποσχέθηκε, ότι «εγώ και ο πατέρας θα έλθουμε, σ' αυτόν και θα κατοικήσουμε μαζί» (Ιωάν. 14, 23). Γιατί λοιπόν δείχνεις προτίμηση στη μέθη και κλείνεις την είσοδο στον Δεσπότη; Γιατί προτρέπεις τον εχθρό να προκαταλάβει τα οχυρώματά σου; Η μέθη δεν υποδέχεται τον Κύριο• η μέθη απομακρύνει το άγιο Πνευμα. Διότι ο μεν καπνός αποδιώχνει τις μέλισσες, ή κραιπάλη αποδιώχνει τα πνευματικά χαρίσματα.

### **Η κοινωνική σημασία της νηστείας.**

Η νηστεία είναι η ευπρέπεια της πόλεως, η σταθερότητα της αγοράς, η ειρήνη των σπιτιών, η σωτηρία των υπαρχόντων. Θέλεις να δεις την μεγαλοπρέπειά της; Σύγκρινε, παρακαλώ, την σημερινή εσπέρα με την αύριο και θα δεις να μεταπίπτει η πόλη από την ταραχή και την ζάλη σε βαθιά γαλήνη. Εύχομαι δε η σημερινή να μοιάζει με την αυριανή κατά την σεμνότητα και η αυριανή να μην υπολείπεται σε φαιδρότητα από την σημερινή. Ο δε Κύριος που μας οδήγησε σ' αυτή την περίοδο του χρόνου, είθε να μας χαρίσει, κατά κάποιο τρόπο σαν αγωνιστές, αφού επιδείξουμε στους προκαταρκτικούς αγώνες την στερεότητα και την δύναμη της καρτερίας, να φθάσουμε και στην κυρία ημέρα των στεφάνων• τώρα μεν της αναμνήσεως του πάθους του Σωτήρος, στον μέλλοντα δε αιώνα, της ανταποδόσεως αυτών που έχουμε εμείς ζήσει κατά την δίκαιη κρίση αυτού του Χριστού, διότι σ' αυτόν ανήκει η δόξα στους αιώνες. Αμήν.

Απόδοση στην ομιλουμένη: Δημήτριος Αθανασόπουλος, θεολόγος. Εκδόσεις: Νεκτ. Παναγόπουλος. ΛΟΓΟΣ Α' Η νηστεία είναι πρόσταγμα προφητικό.



Πηγή: [poimin.gr](http://poimin.gr)