

# Λόγοι για την νηστεία του Μεγάλου Βασιλείου

/ [Θεολογία και Ζωή](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)



## 1. Λόγος Α΄ για τη Νηστεία

### Η νηστεία είναι πρόσταγμα προφητικό

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 απέριψε 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 φαινόμεσθε 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, που 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 μέτοχός 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, θα 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 κατόρθωνε με την ολιγάρκεια την ομοίωση προς αυτούς, αλλά διότι και όσα ύστερα εφεύρε 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, πως 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 βαρειά; 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.

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 μία 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 δυο· πώς δηλαδή η νηστεία οδηγεί στο Θεό και πως 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 Ησαΰ 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 πει» (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; Πως μεν φιλοξενήθηκε από την Σουναμίτιδα; Πως 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 βρείς 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 κατατρώγοντας 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 ήπιε 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» (Εβρ. 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 υποψιάζεται 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 υπολόγισε τα και μετά· δεν θα λείπει 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 εδόθηκε 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 τόσον 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, όποτε 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 μια συνεχής νηστεία· ο οποίος δεν είχε κρεβάτι, 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 στα καυχήματα για τις θλίψεις του, τον ανέβασε στον τρίτο ουρανό (Β' Κορινθ. 11, 27· 12, 2). Ο πρώτος δε για όσα έχουμε πει, ο Κύριός 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 ζωποιά 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» (Γαλάτ. 5, 17). Ωστε, 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΄ Κορ. 12, 10). Δεν θα περιφρονήσεις τα φαγητά που χάνονται; Δεν θα επιθυμήσεις την τράπεζα της βασιλείας, την οποία εξάπαντος η εδώ νηστεία θα εξωραΐσει; Αγνοείς ότι με την αμετρία του χορτασμού ετοιμάζεις για τον εαυτό σου παχύ τον βασανιστή σκώληκα; Διότι Ποιος απ' αυτούς που ζούν με πλούσια τροφή και διαρκή τρυφή εδέχθηκε κάποια κοινωνία πνευματικού χαρίσματος; Ο Μωσής για να λάβει δεύτερη νομοθεσία εχρειάσθηκε μία 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 νού. 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 καμία 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» (Μαρκ. 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 καρκεύματα 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 μέθυσους, 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. «Να λύσεις τα δεσμά της αδικίας» (Ησ. 63, 6)· συγχώρησε τον πλησίον για την λύπη, συγχώρησε 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 στα 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 Πως 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 άριστό 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 του 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» (Ιω. 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 Πνεύμα. Διότι ο μεν καπνός αποδιώχνει τις μέλισσες, η 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 βαθειά 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.

## **Λόγος Β΄ για τη Νηστεία**

### **Η προτροπή του Μεγάλου Βασιλείου για τη νηστεία**

1. «Παρηγορείτε, λέγει, ιερείς τον λαό· ομιλήσατε στα αυτιά της Ιερουσαλήμ» (Ησ. 40, 1-2). Η φύση του λόγου είναι ικανή, των μεν φιλοπόνων να εντείνει τις δυνάμεις, των δε οκνηρών και νωθρών να διεγείρει την προθυμία. Για τούτο μεν οι στρατηγοί, όταν παρατάσσουν τον στρατό για την μάχη, μεταχειρίζονται τους προτρεπτικούς λόγους πριν από τους αγώνες, και τόση δύναμη έχει η παραίνεση, ώστε σε πολλούς εμπνέει πολλές φορές ακόμη και περιφρόνηση του θανάτου. Οι γυμναστές δε και οι εκπαιδευτές, όταν οδηγούν τους αθλητές στους αγώνες των σταδίων, κάνουν πολλές προτροπές περί του ότι πρέπει να μοχθούν για τα στεφάνια, ώστε και πολλοί να πείθονται με την φιλοτιμία στη νίκη να περιφρονούν

τα σώματα. Για τούτο λοιπόν και σε μένα που παρατάσσω τους στρατιώτες του Χριστού προς τον πόλεμο κατά των αοράτων εχθρών και που προετοιμάζω με την εγκράτεια τους αθλητές της ευσεβείας για τα στεφάνια της δικαιοσύνης, είναι αναγκαίος ο προτρεπτικός λόγος. Τι λοιπόν λέγω αδελφοί; Ότι αυτοί που μελετούν την τακτική του πολέμου και ασκούνται στις παλαισטרές, φυσικό είναι με την αφθονία της τροφής να παχαίνουν τους εαυτούς τους, ώστε δυναμικότερα να καταπιάνονται με τους αγώνες· αυτοί δε «που δεν παλεύουν με αίμα και σάρκα, αλλά με τις αρχές, με τις εξουσίες, με τους κοσμοκράτορες του σκότους τούτου, με τα πνευματικά της πονηρίας» (Εφεσ.6, 12), αυτοί είναι ανάγκη να ασκούνται για τον πόλεμο αυτόν με τη νηστεία και την εγκράτεια. Διότι το μεν λάδι παχαίνει τον αθλητή, ή δε νηστεία ισχυροποιεί τον ασκητή της ευσεβείας. Όστε όσον αφαιρείς από την σάρκα, τόσον θα κάμεις να απαστράπτει η ψυχή από την πνευματική λαμπρότητα. Διότι όχι με σωματικές δυνάμεις, αλλά με την καρτερία της ψυχής και την υπομονή στις θλίψεις επιτυγχάνεται η κυριαρχία προς τις αόρατες δυνάμεις. Γιατί η νηστεία είναι ωφέλιμη.

2. Η νηστεία μεν λοιπόν είναι ωφέλιμη για όλο τον χρόνο, για αυτούς που την προτιμούν (διότι ούτε η δαιμονική επήρεια δεν αποθρασύνεται κατά του νηστευτή, και οι φύλακες της ζωής μας άγγελοι με περισσότερη προθυμία παραμένουν στους καθαρισμένους στην ψυχή από τη νηστεία)· πολύ δε περισσότερο τώρα, όποτε σε όλη την οικουμένη διαδίδεται το κήρυγμα. Και ούτε κάποιος νησί, ούτε ήπειρος, ούτε πόλη, ούτε έθνος, ούτε άκρη της γης, υπάρχει που να μην ακούεται το κήρυγμα. Αλλά και τα στρατόπεδα και οι οδοιπόροι και οι ναύτες και οι έμποροι, όλοι ομοίως και ακούουν την διδασκαλία και με χαρά την υποδέχονται. Όστε κανείς να μην εξαιρέσει τον εαυτό του από τον κατάλογο των νηστευτών, σ' αυτόν συμπεριλαμβάνονται όλα τα γένη και κάθε ηλικία και όλες οι διαφορές των αξιωμάτων. Άγγελοι είναι που απογράφουν σε κάθε εκκλησία τους νηστευτές. Πρόσεχε μη στερηθείς για την μικρή ηδονή των φαγητών την απογραφή του αγγέλου, υπόδικο δε κάνεις τον εαυτό σου στο στρατολόγο, για δίκη επί λιποταξία. Μικρότερος είναι ο κίνδυνος κάποιου που πέταξε την ασπίδα στην μάχη να τιμωρηθεί παρά να φανεί ότι απορρίπτει το μεγάλο όπλο της νηστείας. Είσαι πλούσιος; Μην βρίζεις τη νηστεία, απαξιώνοντας να την κάνεις ομοτράπεζο· μήτε να την αποπέμψεις από το σπίτι σου ατιμασμένη από την ηδονή, για να μην σε καταγγείλει κάποτε στο νομοθέτη των νηστειών και σου επιφέρει πολλαπλάσια την στέρηση από καταδίκη, η σωματική αρρώστια, ή κάποια άλλη δυσχερή περίσταση. Ο φτωχός να μην ειρωνεύεται τη νηστεία, διότι από πολύ παλαιά την έχει συγκάτοικο και ομοτράπεζο. Στις γυναίκες δε όπως η αναπνοή, έτσι και η νηστεία είναι οικεία και φυσιολογική. Τα παιδιά, όπως τα θαλερά από τα φυτά, με το νερό

της νηστείας ας ποτίζονται. Στους μεγαλύτερους ελαφρώνει τον κόπο η παλαιά οικείωση με αυτή· διότι οι κόποι που έχουν εμπεδωθεί κατόπιν μακράς συνηθείας, δεν προκαλούν τόσο πόνο στους γυμνασμένους. Στους οδοιπόρους η νηστεία είναι καλός συνταξιδιώτης. Διότι όπως ακριβώς η τρυφή τους αναγκάζει να σηκώνουν βάρη, κουβαλώντας μαζί τους τις απολαύσεις, έτσι η νηστεία τους κάνει ελαφρούς και ευκίνητους. Έπειτα, όταν αναγγελθεί εκστρατεία έξω από τα όρια της χώρας, τα αναγκαία, όχι εκείνα που είναι για τέρψη, προμηθεύονται οι στρατιώτες· εμείς δε που εξερχόμαστε στον πόλεμο κατά των αοράτων εχθρών και μετά τη νίκη αυτών τρέχουμε προς την ουράνιο πατρίδα, δεν θα αρμόζει πολύ περισσότερο, σαν να τρεφόμαστε σε στρατόπεδο, να αρκούμαστε σ' αυτά τα αναγκαία; Να αθλείσαι σαν καλός στρατιώτης του Κυρίου ημών Ιησού Χριστού.

3. Κακοπάθησε σαν καλός στρατιώτης και άθλησε νόμιμα, για να στεφανωθείς, γνωρίζοντας εκείνο, ότι κάθε αγωνιζόμενος, πάντοτε εγκρατεύεται (Β' Τιμοθ. 2, 3-5· Α' Κορινθ. 9, 25). Αυτό που ήλθε στο νου μου τώρα που μιλώ, αξίζει να μην το παραβλέψουμε· ότι δηλαδή στους κοσμικούς μας στρατιώτες ανάλογα με τους κόπους αυξάνεται το συσσίτιο, στους πνευματικούς δε οπλίτες, αυτός που έχει την λιγότερη τροφή έχει το μεγαλύτερο αξίωμα. Διότι όπως η περικεφαλαία μας διαφέρει κατά την φύση προς την φθαρτή, διότι η ύλη αυτής είναι ο χαλκός, η δε άλλη έχει συσταθεί από την ελπίδα της σωτηρίας (Α' Θέσσ. 5, 8)· και η ασπίδα σ' εκείνους μεν έχει κατασκευασθεί από ξύλο και δέρμα, σε μας δε είναι το δόρυ της πίστεως, και εμείς μεν έχουμε περιφραχθεί με τον θώρακα της δικαιοσύνης, εκείνοι δε περιτυλίγουν κάποιον αλυσιδωτό χιτώνα, και για μας μεν μάχαιρα προς την άμυνα είναι αυτή του αγίου Πνεύματος (Εφεσ. 6, 16-17), οι δε προβάλλουν την σιδερένια, έτσι είναι φανερό ότι οι ίδιες τροφές δεν δυναμώνουν και τους δυο· αλλ' εμάς μεν τα δόγματα της ευσεβείας μας δυναμώνουν, σ' εκείνους δε το γέμισμα της κοιλιάς είναι αναγκαίο. Επειδή λοιπόν ο χρόνος που γυρίζει μας έφερε τις πολυπόθητες αυτές ημέρες, σαν παλαιές τροφούς, χαρούμενοι ας τις υποδεχθούμε· με αυτές η Εκκλησία μας ανέθρεψε στην ευσέβεια. Προκειμένου λοιπόν να νηστεύσεις μη σκυθρωπάσεις φαρισαϊκώς, αλλ' ευαγγελικώς λάμπρυνε τον εαυτό σου (Ματθ. 6, 16- 17)· δηλαδή να μην πενθείς για την στέρηση της κοιλιάς, αλλά να χαίρεσαι ολόψυχα τις πνευματικές απολαύσεις. Διότι γνωρίζεις ότι «η σάρκα επιθυμεί εναντίον του πνεύματος, το δε πνεύμα εναντίον της σάρκας» (Γάλ. 5, 17). Επειδή λοιπόν αυτά αντιτίθενται μεταξύ τους, ας μειώσουμε την αδυναμία της σάρκας, ας αυξήσουμε δε την δύναμη των ψυχών, ώστε με τη νηστεία αφού λάβουμε τα νικητήρια κατά των παθών, να φορέσουμε και τα στεφάνια της εγκράτειας. Η νηστεία χωρίς οينوποσία, χωρίς μέθη. Γι' αυτό στις ημέρες της νηστείας δεν επιτρέπεται η κατάλυση «οίνου και ελαίου». Διότι η

νηστεία με κρασί, είναι νηστεία κίβδηλος. Τι είναι η μέθη.

4. Εμπρός, κάμε λοιπόν τον εαυτό σου άξιο για την τόσο σεμνή νηστεία· μη διαφθείρεις με την σημερινή μέθη την αυριανή εγκράτεια. Κακός ο συλλογισμός, πονηρή η σκέψη· επειδή μας έχει προαγγελθεί, πέντε ημερών νηστεία, σήμερα ας βυθιστούμε στη μέθη. Κανείς, ενώ πρόκειται να νυμφευθεί γυναίκα σεμνή σύμφωνα με τους νόμους του γάμου, δεν βάζει στο σπίτι του προηγουμένως παλλακίδες και πόρνες. Διότι η νόμιμος σύζυγος δεν ανέχεται την συνοίκηση με τις διεφθαρμένες. Μη λοιπόν και συ, ενώ αναμένεται νηστεία, οδηγείς πρώτα την μέθη, την δημόσια πόρνη, την μητέρα της αναισχυντίας, την φίλη του γέλωτα, την μανιακή, την εύκολη σε κάθε ιδέα ασχημοσύνης. Δεν θα μπει η νηστεία και η προσευχή σε ψυχή που λερώθηκε από την μέθη. Τον νηστευτή μέσα στις ιερές αυλές προσδέχεται ο Κύριος, τον μέθυσο σαν ακάθαρμο και ανίερο δεν τον δέχεται. Διότι εάν έλθεις αύριο μυρίζοντας κρασί και μάλιστα χωνεμένο, Πως θα υπολογίσω την κραιπάλη σου ως νηστεία; Ότι δηλαδή πρόσφατα δεν κατανάλωσες πολύ κρασί, τούτο να μην το λογαριάζεις, αλλά ότι δεν είσαι καθαρός από κρασί. Πού να σε κατατάξω; Στους μέθυσους ή στους νηστευτές; Η περασμένη μέθη σύρει προς τον εαυτό της· η παρούσα στέρηση επιβεβαιώνει τη νηστεία. Υποκείμενος είσαι στη μέθη, όπως ακριβώς ο δούλος, και δικαίως δεν θα σου απομακρυνθεί, διότι με το να παραμείνει η μυρωδιά του οίνου (στο στόμα) όπως ακριβώς στο αγγείο, παρέχει σαφείς αποδείξεις της δουλείας. Ευθύς αμέσως η πρώτη ημέρα των νηστειών θα σου είναι άκυρη, διότι μέσα σου μένουν τα υπόλοιπά της μέθης. Αυτών δε που η αρχή είναι άκυρη, και το όλο είναι φανερό ότι είναι απόβλητο. «Οι μέθυσοι δεν θα κληρονομήσουν την βασιλεία του Θεού» (Α΄ Κορινθ. 6, 10). Εάν έρχεσαι μεθυσμένος στη νηστεία, ποιό είναι το όφελός σου; Διότι εάν σε αποκλείει η μέθη από την βασιλεία, που σου είναι λοιπόν χρήσιμη η νηστεία; Δεν βλέπεις ότι και οι πιο έμπειροι πουλαροδαστές, ενώ περιμένουν τους αγώνες, με την δίαιτα προετοιμάζουν τα άλογα που θ' αγωνιστούν; Συ δε εξεπίτηδες καταπιέζεις τον εαυτό σου με τον χορτασμό· τόσο πολύ ξεπερνάς και τα άλογα στην γαστριμαργία. Η κοιλιά όμως βαρυφορτωμένη όχι μόνον για τον δρόμο, αλλά ούτε και για τον ύπνο είναι κατάλληλη· διότι καταπιεζόμενη, από το βάρος, δεν μπορεί να ηρεμήσει, αλλ' αναγκάζεται πολλές φορές να γυρίζει πότε από την μία και πότε από την άλλη πλευρά. Τα ευεργετικά αποτελέσματα της νηστείας.

5. Η νηστεία προφυλάσσει τα νήπια, σωφρονίζει το νέο, κάνει σεβαστό τον γέροντα, διότι τα γεράματα είναι πιο σεβαστά όταν στολίζονται με τη νηστεία. Για τις γυναίκες στολίδι ταιριαστό, χαλινάρι των ακμαίων, φυλακτήριο της

συζυγικής ζωής, τροφός της παρθενίας. Τέτοιες μεν είναι οι φροντίδες αυτής για κάθε σπίτι. Πως δε πολιτεύεται στη δημόσια ζωή μας; Με μίας όλη την πόλη και όλο τον λαό βάζει σε τάξη, κοιμίζει την κραυγή, εξορίζει την μάχη, κατασιγάζει την ύβρη. Ποιού διδασκάλου η παρουσία αποκαθιστά έτσι δια μίας τον θόρυβο των παιδιών, όπως η νηστεία σταματά την ταραχή της πόλεως όταν εμφανισθεί; Ποιος κωμωδοποιός στη νηστεία επροχώρησε; Ποιος ακόλαστος χορός προήλθε από τη νηστεία; Τρυφερά γέλια και πορνικά, τραγούδια και έξαλλοι χοροί αμέσως από την πόλη απομακρύνονται, σαν να έχουν φυγαδευθεί από κάποιο αυστηρό δικαστή, τη νηστεία. Η νηστεία είναι η βάση της ειρήνης του κόσμου. Εάν δε όλοι αυτήν εδέχοντο ως σύμβουλο για αυτά, που πρέπει να πράττουμε, τίποτε δεν θα εμπόδιζε να είναι άκρα ειρήνη σε ολόκληρη την οικουμένη· ούτε τα έθνη θα επαναστατούσαν μεταξύ τους, ούτε τα στρατεύματα θα έρχονταν σε σύρραξη. Δεν θα κατασκευάζονταν όπλα, εάν επικρατούσε η νηστεία, δεν θα εγίνονταν δικαστήρια, ούτε θα εφυλακίζονταν μερικοί, ούτε γενικώς θα φιλοξενούσαν οι ερημιές κακοποιούς, ή οι πόλεις τους συκοφάντες, ή η θάλασσα τους πειρατές. Εάν όλοι ήταν μαθητές της νηστείας, δεν θα είχε ακουσθεί καθόλου, κατά τον λόγο του Ιώβ (Ιώβ 3, 18), φωνή εισπράκτορα των φόρων, ούτε θα ήταν τόσο πολυστένακτη η ζωή μας και γεμάτη από κατήφεια, εάν η νηστεία κυριαρχούσε στη ζωή μας. Διότι είναι φανερό ότι θα edίδασκε σε όλους όχι μόνον την εγκράτεια από τα φαγητά, αλλά και της φιλαργυρίας και πλεονεξίας και κάθε κακίας την ολοκληρωτική αποστροφή και αποξένωση. Εάν αυτά είχαν αποβληθεί, τίποτε δεν θα εμπόδιζε με βαθειά ειρήνη και αταραξία ψυχών την ζωή μας να περάσουμε.

6. Τώρα όμως οι μεν απορρίπτοντες τη νηστεία, την τρυφή δε ως ευτυχία της ζωής επιδιώκοντες, και την μεγάλη εκείνη αφθονία των κακών έφεραν και τα σώματά τους επί πλέον διαφθείρουν. Παρατήρησε, παρακαλώ, την διαφορά των προσώπων, και αυτών που θα σου φανούν κατά το βράδυ και των αυριανών. Σήμερα πρησμένα, κατακόκκινα, υγρά από λεπτό ιδρώτα, μάτια ολόϋγρα, αυθάδη, στερημένα την ακρίβεια της οράσεως από την εσωτερική συσκότιση, άγριο δε ντροπαλά, σεμνά, με φυσικό χρώμα, γεμάτα περίσκεψη και με κάθε ακρίβεια αισθήσεως, αφού καμιά εσωτερική αιτία δεν επισκοτίζει τις φυσικές ενέργειες. Τι είναι η νηστεία. Η νηστεία, είναι η ομοίωση των Αγγέλων, η συγκάτοικος των δικαίων, η εγκράτεια της ζωής. Αυτή τον Μωϋσή έκαμε νομοθέτη· ο Σαμουήλ είναι καρπός της νηστείας. Αφού ενήστευσε η Άννα προσευχήθηκε στον Θεό· «Κύριε, Κύριε, Θεέ των Δυνάμεων, εάν πράγματι εισακούσεις την δούλη σου και μου δώσεις τέκνο αρσενικό, θα σου το αφιερώσω ενώπιόν σου» (Α΄ Βασιλ. 1, 11). «Δεν θα πιει οίνο και σίκερα έως την ημέρα του θανάτου» (Κρίτ.13, 14). Αυτή ανέθρεψε τον μεγάλο Σαμψών, και έως τότε που εσυντρόφευε τον άνδρα, κατά χιλιάδες

εφονεύονταν οι εχθροί, και κατακρημνίζονταν οι πύλες των πόλεων, και τα λιοντάρια δεν άντεχαν την δύναμη των χεριών του (Κρίτ.14, 6· 15, 16· 16, 3). Η άρνηση της νηστείας, διάλυση του ανθρώπου. Όταν δε τον κατέλαβε η πορνεία και η μέθη, αιχμαλωτίσθηκε από τους εχθρούς του, και αφού τον τύφλωσαν έγινε παιχνίδι στους δούλους των αλλοφύλων. Αφού ενήστευσε ο Ηλίας εσταμάτησε τον ουρανό επί τρία χρόνια και έξι μήνες για να μη βρέξει (Γ΄ Βασιλ. 17, 1). Επειδή δηλαδή είδε ότι από τον χορτασμό πολλαπλασιάζεται η ύβρη, αναγκαστικά έφερε σ΄ αυτούς την ακούσια νηστεία της πείνας. Με αυτήν σταμάτησε την αμαρτία τους που ξεχυνόταν ήδη χωρίς μέτρο, και σαν με κάποιο καυτερό σίδερο ή με μαχαίρι, διέκοψε με τη νηστεία την επί πλέον πρόοδο του κακού.

7. Δεχθείτε αυτήν, οι φτωχοί, την συγκάτοικό σας και ομοτράπεζο. Οι δούλοι, την ανάπαυση από τους συνεχείς καμάτους της υπηρεσίας. Οι πλούσιοι, αυτήν που σας γιατρεύει από την βλάβη του χορτασμού και με την μεταβολή κάνει πιο τερπνά αυτά που από την συνήθεια περιφρονούνται. Οι άρρωστοι, την μητέρα της υγείας. Οι υγιείς, το φυλακτήριο της υγείας. Ρώτησε τους ιατρούς και θα σου απαντήσουν, ότι το περισσότερο σφαλερό από όλα είναι η άκρα παχυσαρκία. Για τούτο οι πιο έμπειροι με τη νηστεία αφαιρούν το πλεονάζον πάχος, ώστε να μην συντριβεί η δύναμη με το βάρος της παχυσαρκίας. Διότι εξεπίτηδες αφού με την στέρηση εξαφανίσουν την αμετρία του πάχους, προετοιμάζουν στην θρεπτική δύναμη κάποια άνεση και ανατροφή και αρχή για δεύτερη αύξηση. Έτσι σε κάθε έργο και σε κάθε σωματική ιδιοσυγκρασία βρίσκεται η ωφέλεια της νηστείας και σε όλα ομοίως αρμόζει, στα σπίτια, στις αγορές, στις νύκτες, στις ημέρες, στις πόλεις, στις ερημιές. Αυτήν λοιπόν που με τόσα μέσα χαρίζει σε μας το καλό, ας υποδεχθούμε με χαρά, κατά τον λόγο του Κυρίου, χωρίς να είμαστε κατηφείς, όπως οι υποκριτές, αλλά το χαρωπό της ψυχής χωρίς προσποίηση να δείχνουμε (Ματθ. 6, 16-17). Και δεν νομίζω ότι χρειάζεται τόσον αγώνα η προτροπή για τη νηστεία, όσον το να μην περιπέσει σήμερα κάποιος στα κακά της μέθης. Διότι τη μεν νηστεία και για την συνήθεια και για την μεταξύ μας ντροπή, οι πολλοί την αποδέχονται. Φοβούμαι δε τη μέθη, που, σαν πατρική κληρονομιά, οι φίλοι του οίνου την διασώζουν. Όχι νηστεία με την μέθη. Όπως δηλαδή αυτοί που κάνουν μακρινά ταξίδια, έτσι και μερικοί ανόητοι σήμερα πίνουν οίνο σε αντάλλαγμα των πέντε ημερών της νηστείας. Ποιος είναι τόσον ανόητος, ώστε προτού αρχίσει να πίνει, να κάνει τις τρέλες των μεθυσμένων; Δεν γνωρίζεις ότι η κοιλιά δεν κάνει αποταμίευση; Η κοιλιά είναι ο πιο άπιστος μεσίτης. Είναι ταμείο αφύλακτο, διότι, όταν μπαίνουν πολλά, τη μεν βλάβη διατηρεί, τα φαγητά όμως δεν διαφυλλάττει· πρόσεχε μη τυχόν και σε σένα, αύριο που θα έλθεις από την μέθη λεχθούν αυτά που τώρα αναγνώστηκαν. «Δεν διάλεξα αυτή τη νηστεία, λέγει ο Κύριος» (Ησ. 58, 5).



Γιατί αναμιγνύεις τα άμικτα; Ποια ή σχέση της νηστείας προς την μέθη; Ποια είναι η σχέση της μέθης προς την εγκράτεια; «Ποια η συμφωνία μεταξύ του ναού του Θεού και των ειδώλων;» (Β΄ Κορινθ. 6, 16). Διότι ναός του Θεού μεν είναι αυτοί στους οποίους κατοικεί το Πνεύμα του Θεού· ναός δε ειδώλων, είναι αυτοί που υποδέχονται με την μέθη το πλήθος της ακολασίας. Η σημερινή ημέρα είναι τα πρόθυρα των νηστειών. Αυτός δε που έχει βεβηλωθεί στα πρόθυρα βεβαίως δεν είναι άξιος να εισέλθει στα άγια. Κανείς δούλος θέλοντας να εξευμενίσει τον κύριό του, δεν μεταχειρίζεται τον εχθρό του σαν προστάτη και μεσίτη. Το μυστήριο της Ιεράς Εξομολογήσεως στην Αρχαία Εκκλησία. Η μέθη είναι έχθρα στο Θεό· η νηστεία δε, αρχή της μετανοίας. Εάν λοιπόν θέλεις με την εξομολόγηση να γυρίσεις στο Θεό, να αποφεύγεις την μέθη, για να μην σου κάμει δυσκολότερη την αποξένωση. Δεν αρκεί βεβαίως μόνον η αποχή από τις τροφές, για την επαινετή νηστεία, αλλ' ας νηστεύσουμε νηστεία δεκτή, ευάρεστη στο Θεό. Αληθινή νηστεία είναι η αποξένωση από το κακό, η εγκράτεια της γλώσσας, η αποχή από το θυμό, ο χωρισμός από τις επιθυμίες, την καταλαλιά, το ψεύδος, την ψευδορκία. Η στέρηση από αυτά είναι αληθινή νηστεία. Μέσα σ' αυτά λοιπόν η νηστεία είναι αγαθή. Η πνευματική νηστεία είναι η έλλειψη του ορθοδόξου λόγου που κάνει την ψυχή ατροφική και παγερή.

8. Ας εντρυφήσουμε εν Κυρίω, στην μελέτη των λόγων του Πνεύματος και στην αποδοχή των σωτηρίων νόμων και σε όλα τα διορθωτικά διδάγματα των ψυχών μας. Ας φυλαχθούμε λοιπόν από την πνευματική νηστεία περί της οποίας και ο προφήτης απεύχεται, λέγοντας· «Δεν θα θανατώσει ο Κύριος με την πείνα τις ψυχές των δικαίων» (Παροιμ.10, 3). Και το· «δεν είδα δίκαιο εγκαταλειμμένο, ούτε τους απογόνους του να ζητιανεύουν ψωμί» (Ψαλμ. 36, 25). Διότι ασφαλώς δεν ήθελε να πει για τους αισθητούς άρτους αυτός που γνώριζε ότι τα παιδιά του πατριάρχη Ιακώβ για τους άρτους κατέβηκαν στην Αίγυπτο, αλλά λέγει περί της πνευματικής τροφής, κατά την οποία ο εσωτερικός άνθρωπος γίνεται τέλειος. Ας μην έλθει και σε μας η νηστεία που απείλησε στους Ιουδαίους ο Θεός. «Διότι ιδού έρχονται ημέρες, λέγει ο Κύριος, και θα επιφέρω σ' αυτή την γη πείνα, όχι πείνα από άρτο, ούτε δίψα από νερό, αλλά πείνα από του να ακούσουν τον λόγο του Κυρίου» (Αμώς 8, 11). Για τούτο την έφερε ο δίκαιος κριτής, επειδή έβλεπε το νου τους να λιμοκτονεί στην ατροφία των δογμάτων της αληθείας, τον δε εξωτερικό τους άνθρωπο να υπερπαχαίνει και να γίνεται όλος σάρκες. Όλες λοιπόν τις επόμενες ημέρες θα σάς προσφέρει γεύμα το Πνεύμα το άγιον και με πρωϊνές και εσπερινές τέρψεις. Κανείς ας μη λείψει με την θέλησή του από την πνευματική ευωχία. Όλοι ας κοινωνήσουμε από το νηφάλιο ποτήριον που η σοφία, αφού ανέμιξε, μας προσέφερε εξίσου, για να αντλήσει ο καθένας όσον μπορεί. «Διότι ανέμιξε τον

οίνο της, και έσφαξε τα θύματά της» (Παρ. 9, 2). Δηλαδή την τροφή των τελείων, «αυτών που έχουν γυμνασμένα τα αισθητήρια λόγω της συνηθείας προς διάκριση του καλού και του κακού» (Εβρ. 5, 14). Με αυτά πλούσια αφού χορτάσουμε, είτε να βρεθούμε άξιοί της ευφροσύνης, και στον νυμφώνα μαζί με τον Ιησού Χριστό, τον Κύριό μας, στον οποίον ανήκει η δόξα και το κράτος στους αιώνες.

Αμήν.

*Απόδοση στην ομιλουμένη: Δημήτριος Αθανασόπουλος, Θεολόγος.*

*Εκδόσεις: Νεκτάριος Παναγόπουλος.*

**Πηγή:** [oodegr.com](http://oodegr.com)