

## Μέγας Βασίλειος - Λόγος Α΄ για τη Νηστεία

Απόδοση στην όμιλουμένη: Δημήτριος Αθανασόπουλος, Θεολόγος. Έκδόσεις: Νεκτάριος Παναγόπουλος.

### Η νηστεία είναι πρόσταγμα προφητικό.

1. «Νὰ σαλπίσετε, λέγει, κατὰ τὴν πρώτη ἡμέρα τοῦ μῆνα με τὴν σάλπιγγα, καθὼς καὶ κατὰ τὴν ἐπίσημη ἡμέρα τῆς μεγάλης ἑορτῆς σας» (Ψαλμ. 80, 4).

Αὐτὸ εἶναι πρόσταγμα προφητικό. Για μᾶς δὲ ἀπὸ τὴν σάλπιγγα πιὸ μεγαλόφωνο καὶ ἀπὸ κάθε ὄργανο μουσικὸ πιὸ ἐπίσημο, τὴν ἀναμενόμενη ἑορτὴ τῶν ἑορτῶν ὑποδηλώνουν τὰ ἀναγνώσματα (Ἦσ. 58, 4-6). Διότι ἐγνωρίσαμε τὴν χάρη τῶν νηστειῶν ἀπὸ τὸν Ἡσαΐα, πὺ ἀπέρριψε μὲν τὸν ἰουδαϊκὸ τρόπο τῆς νηστείας, τὴν δὲ ἀληθινὴ νηστεία σὲ μᾶς ἔδειξε. «Νὰ μὴ νηστεύετε χάριν διαμάχης καὶ ἔριδος», «ἀλλὰ νὰ καταργήσεις κάθε σύνδεσμο ἀδικίας» (Ἦσ. 63, 6). Καὶ ὁ Κύριος λέγει «νὰ μὴ γίνεσθε σκυθρωποὶ, ἀλλὰ νὰ νίψεις τὸ πρόσωπό σου, καὶ νὰ ἀλείψεις τὸ κεφάλι σου» (Ματθ. 6, 16-17). Ἄς συμπεριφεροῦμε λοιπόν, ὅπως ἐδίδαχθήκαμε, νὰ μὴ φαινόμαστε σκυθρωποὶ γιὰ τὶς ἡμέρες πὺ ἔρχονται, ἀλλὰ μὲ φαιδρὸ πρόσωπο πρὸς αὐτές, ὅπως πρέπει στοὺς ἀγίους, νὰ συμπεριφερόμαστε. Κανεὶς ἄκαρδος δὲν στεφανώνεται, κανεὶς κατηφῆς δὲν στήνει τρόπαιο. Νὰ μὴ σκυθρωπάσεις ἐνῶ δέχεσαι περιποιήσεις. Εἶναι ἄτοπο νὰ μὴ χαιρόμαστε γιὰ τὴν υγεία τῆς ψυχῆς, ἀλλὰ νὰ λυπόμαστε με τὴν ἀλλαγὴ τῶν τροφῶν καὶ νὰ φαινόμεστε ὅτι χαριζόμεστε στὴν ἡδονὴ τῆς σάρκας, παρὰ στὴν ἐπιμέλεια τῆς ψυχῆς. Διότι ὁ μὲν κορεσμὸς σταματᾷ τὴν εὐχαρίστηση στὴν κοιλιά, ἡ δὲ νηστεία ἀνεβάζει τὸ κέρδος στὴν ψυχὴ. Νὰ χαίρεσαι διότι σοῦ ἔχει δοθεῖ ἀπὸ τὸν ἰατρὸ φάρμακο πὺ καταστρέφει τὴν ἁμαρτία. Διότι ὅπως ἀκριβῶς στὰ ἔντερα τῶν παιδιῶν τὰ ἀναζωογονούμενα σκουληκία ἐξαφανίζονται με κάποια δραστικὰ φάρμακα, ἔτσι καὶ τὴν ἁμαρτία, πὺ βρίσκεται στὸ βάθος τῆς ψυχῆς, τὴν σκοτώνει ἡ νηστεία πὺ εἰσχωρεῖ στὴν ψυχὴ, ἡ ὁποία νηστεία εἶναι πρᾶγματι ἀξία τοῦ ὀνόματός της.

### Η νηστεία νὰ γίνεται χωρὶς ὑποκρισία. Κάθαρση τῆς ψυχῆς ἀπὸ τὰ ἁμαρτήματα.

2. «Ἄλειψε τὸ κεφάλι σου καὶ πλύνε τὸ πρόσωπό σου» (Ματθ. 6, 17). Σὲ μυστήρια σὲ καλεῖ ὁ λόγος. Αὐτὸς πὺ ἀλείφθηκε ἐμυρώθηκε· αὐτὸς πὺ ἐνίφθηκε ἐκαθαρίσθηκε. Νὰ ἐννοεῖς τὴ νομοθεσία στὸν ἐσωτερικὸ ἄνθρωπο. Νὰ καθαρῖσεις τὴν ψυχὴ ἀπὸ τὰ ἁμαρτήματα. Νὰ χρίσεις τὸ κεφάλι σου με χρίσμα ἅγιο, γιὰ νὰ γίνεις μέτοχός του Χριστοῦ, καὶ ἔτσι νὰ προσέλθεις στὴ νηστεία. Νὰ μὴν ἀλλοιώσεις τὸ πρόσωπό σου ὅπως ἀκριβῶς οἱ ὑποκριτές. Τὸ πρόσωπο ἀμαυρώνεται, ὅταν ἡ ἐσωτερικὴ διάθεση ἐπισκιάζεται με τὸ ἐπίπλαστο ἐξωτερικὸ σχῆμα, καλυπτόμενη με τὸ ψεῦδος σὰν με παραπέτασμα. Ὑποκριτῆς εἶναι αὐτὸς πὺ ὑποδύεται ξένο πρόσωπο στὸ θέατρο· ἐνῶ εἶναι δούλος, πολλές φορὲς ὑποδύεται τὸ πρόσωπο τοῦ κυρίου, καὶ ἐνῶ εἶναι πολίτης, τὸ πρόσωπο τοῦ βασιλέως. Ἔτσι καὶ στὸν βίῳ αὐτό, σὰν στὴ σκηνὴ τῆς δικῆς τους ζωῆς, οἱ πολλοὶ παίζουν θέατρο, ἀλλὰ μὲν φέροντας στὴν καρδιά, ἀλλὰ δὲ δεικνύοντας φανερὰ στοὺς ἀνθρώπους. Νὰ μὴν ἀλλοιώνεις λοιπόν τὸ πρόσωπό σου. Ὅποιος εἶσαι, τέτοιος νὰ φαίνεσαι· νὰ μὴν ὑποκρίνεσαι τὸν σκυθρωπὸ, ἐπιδιώκοντας τὴν δόξα ἀπὸ τοῦ νὰ φαίνεσαι ἐγκρατῆς. Διότι οὔτε εὐεργεσία πὺ διατυμπανίζεται εἶναι ὄφελος, καὶ κανένα κέρδος δὲν προέρχεται ἀπὸ νηστεία πὺ δημοσιεύεται. Διότι ἐκεῖνα πὺ γίνονται ἐπιδεικτικὰ δὲν προεκτείνουν τὸν καρπὸ στὴ μέλλουσα ζωὴ, ἀλλὰ τὸν περιορίζουν στὸν ἔπαινο τῶν ἀνθρώπων. Τρέξε λοιπόν με χαρὰ στὴ δωρεὰ τῆς νηστείας. Ἡ νηστεία εἶναι ἀρχαῖο δῶρο· δὲν παλαιώνει καὶ δὲν γηράσκει, ἀλλὰ πάντοτε ἀνανεούμενο, ἀνθίζει πάντοτε γιὰ νὰ φέρει ὄρμους καρπούς.

3. Νομίζεις ὅτι ὑπολογίζω τὴν ἀρχαιότητά της ἀπὸ τὸ νόμο; Ἡ νηστεία εἶναι παλαιότερη καὶ ἀπὸ τὸ νόμο. Ἐὰν ἀναμείνεις λίγο, θὰ βρεῖς τὴν ἀλήθεια τοῦ λόγου.

**Ἡ νηστεία εἶναι ἡ πρώτη ἐντολὴ τοῦ Θεοῦ στὸν Παράδεισο. Ἡ παράβασή της ἀπὸ τοὺς πρωτοπλάστους εἶναι ἡ πτώση τοῦ ἀνθρωπίνου γένους στὴν ἁμαρτία.**

Μη νομίζεις ότι ή ημέρα του ἔξιλασμοῦ, πού ἔχει διαταχθεῖ γιά τόν Ἰσραήλ τόν ἔβδομο μήνα (Λευϊτ. 16 - 29· 23, 27), τήν δεκάτη ήμέρα του μήνα, αὐτή εἶναι ή ἀρχή τῆς νηστείας. Ἐλα λοιπόν, βαδίζοντας μέσω τῆς ἱστορίας, ἐρεῦνησε τήν ἀρχαιότητά της. Διότι δέν εἶναι νεώτερο τὸ ἐφεύρημα. Τὸ κειμήλιο εἶναι τῶν πατέρων. Κάθε τί πού εἶναι ἀρχαῖο, εἶναι σεβαστό. Νά σέβεσαι τήν παλαιότητα τῆς νηστείας. Εἶναι συνομήλικη μέ τήν ἀνθρωπότητα· ή νηστεία ἐνομοθετήθηκε στόν παράδεισο. Εἶναι ή πρώτη ἐντολή πού ἔλαβε ὁ Ἀδάμ· «ἀπό τὸ δένδρο τῆς γνώσεως τοῦ καλοῦ καί τοῦ κακοῦ δέν θά φάτε» (Γεν. 2, 17). Τὸ «δέν θά φάγετε» εἶναι νομοθεσία νηστείας καί ἐγκρατείας. Ἐάν εἶχε νηστεύσει ἀπό τὸν καρπὸ τοῦ δένδρου ή Εὐα, τώρα δέν θά εἶχαμε ἀνάγκη ἀπὸ τῆ νηστεία αὐτή. «Διότι δέν ἔχουν ἀνάγκη ἱατροῦ οἱ ὑγιεῖς, ἀλλὰ οἱ ἄρρώστοι» (Ματθ. 9, 12).

### **Ἡ μετάνοια χωρίς τήν νηστεία εἶναι ἀργή**

Ἐπάθαμε πολλὰ κακὰ ἀπὸ τήν ἀμαρτία· ἄς θεραπευθοῦμε μέ τήν μετάνοια. Ἡ μετάνοια δὲ χωρίς τῆ νηστεία εἶναι ἀργή. «Καταραμένη ή γῆ, ἀγκάθια καί τριβόλια νά σοῦ βλαστάνει» (Γεν. 3, 17-18). Ἐπροστάχθηκες νά δοκιμάζεσαι, ὄχι βέβαια νά ζεῖς τρυφηλῶς. Μέ τῆ νηστεία νά ἐξομολογεῖσαι στόν Θεό. Ἀλλὰ καί ὁ τρόπος ζωῆς στόν παράδεισο εἶναι εἰκόνα νηστείας, ὄχι μόνον διότι ὁ ἄνθρωπος μέ τὸ νά εἶναι ὁμοτρόπεζος τῶν ἀγγέλων κατώρθωνε μέ τήν ὀλιγάρκεια τήν ὁμοίωση πρὸς αὐτούς, ἀλλὰ διότι καί ὅσα ὕστερα ἐφεύρε ή διάνοια τῶν ἀνθρώπων, δέν εἶχαν ἐπινοηθεῖ ἀκόμη ἀπὸ τοὺς τρεφομένους στόν παράδεισο· ὄχι ἀκόμη οἰνοποσίες, ὄχι ἀκόμη ζωοθυσίες· οὔτε ὅσα θολώνουν τὸν ἀνθρώπινο νοῦ.

### **Μέ τῆ νηστεία ἐπανερχόμαστε στόν Παράδεισο.**

4. Ἐπειδὴ δέν ἐνηστεύσαμε, ἐφύγαμε ἀπὸ τὸν παράδεισο· ἄς νηστεύσουμε λοιπόν, γιά νά ἐπανέλθουμε σ' αὐτόν. Δέν βλέπεις τὸν Λάζαρο, πῶς μέ τῆ νηστεία μπῆκε στόν παράδεισο; (Λουκ. 16, 20-31). Νά μὴν μιμηθεῖς τήν παρακοή τῆς Εὐας, νά μὴν παραδεχθεῖς τὸ φίδι πάλι σάν σύμβουλο, πού προτείνει τήν βρώση, φροντίζοντας γιά τὸ σῶμα.

### **Στοὺς ἀσθενεῖς ἐπιβάλλεται ὄχι ή ποικιλία τῶν φαγητῶν ἀλλὰ ή νηστεία καί ή διαίτα.**

Νά μὴν προφασίζεσαι ἀρρώστια τοῦ σώματος καί ἀδυναμία. Διότι τῖς δικαιολογίες δέν τῖς λέγεις σέ μένα, ἀλλὰ σ' αὐτόν πού γνωρίζει. Πές μου, δέν μπορεῖς νά νηστεύεις; Μπορεῖς ὅμως νά παραχορταίνεις γιά ὅλη τῆ ζωῆ καί νά συντριβεῖς τὸ σῶμα σου μέ τὸ βάρος τῶν φαγητῶν. Καί ὅμως στοὺς ἀσθενεῖς ὄχι ποικιλία φαγητῶν, ἀλλὰ ἀσιτία καί διαίτα γνωρίζω ὅτι ἐπιβάλλουν οἱ ἱατροί. Πῶς λοιπόν σὺ πού μπορεῖς αὐτά, προφασίζεσαι ὅτι δέν μπορεῖς ἐκεῖνα; Τί εἶναι εὐκολότερο γιά τήν κοιλιά, νά περάσει τῆ νύκτα μέ τήν λιτότητα τῆς διαίτας, ἢ μέ τήν ἀφθονία τῶν φαγητῶν νά κείτεται βαρεία; Μᾶλλον δὲ μήτε νά κείτεται, ἀλλὰ νά πυκνοστριφογυρίζει παραφορτωμένη καί στενοχωρημένη μέ κίνδυνο νά ἀνοίξει; Ἐκτὸς ἂν πείς ὅτι οἱ κυβερνήτες σώζουν εὐκολότερα τὸ βαρυφορτωμένο πλοῖο ἀπὸ τὸ καλὰ ἐφοδιασμένο καί ἐλαφρό. Διότι αὐτὸ μὲν τὸ ὁποῖο πιέζεται ἀπὸ τὸ πλῆθος τοῦ φορτίου, ή μικρὴ τρικυμία τὸ καταβυθίζει, ἐκεῖνο δὲ πού ἔχει σύμμετρα τὰ ἐμπορεύματα εὐκολὰ διαπλέει τήν τρικυμία, ἐπειδὴ τίποτα δέν τὸ ἐμποδίζει νά ἀνέβει εὐκολότερα. Καί τὰ σώματα λοιπόν τῶν ἀνθρώπων ὅταν παραφορτώνονται μέ τὸν συνεχῆ χορτασμό, εὐκολὰ ὑποκύπτουν στίς ἀσθένειες· ὅταν δὲ κάνουν χρήση στερεᾶς καί ἐλαφρᾶς τροφῆς, καί τὸ ἀναμενόμενο ἀπὸ τῆ νόσο κακὸ ξεφεύγουν, ὅπως τήν κακοκαιρία τὸ πλοῖο καί τὸ ἤδη παρὸν ἐνοχλητικὸ τὸ ξεπερνοῦν, σάν κάποια ἔφοδο δίνης. Ὅμως καί ή ἡσυχία κατὰ τήν γνώμη σου εἶναι πιὸ κουραστική ἀπὸ τὸ τρέξιμο καί ή ἡρεμία ἀπὸ τήν πάλη, ἐάν ἀκριβῶς ἰσχυρίζεσαι ὅτι καί ή τρυφή εἶναι καταλληλότερη ἀπὸ τήν διαίτα γιά τοὺς ἀσθενεῖς.

### **Ἡ πολυτέλεια καί ή ποικιλία τῶν φαγητῶν ἐδημιούργησε τὰ διάφορα εἶδη τῶν ἀσθενειῶν.**

Διότι ή δύναμη πού κυβερνᾷ τὸν ἄνθρωπο τήν ἀντάρκεια καί τήν λιτότητα εὐκολὰ μὲν ἐπεξεργάσθηκε καί τήν ἔκαμε οἰκεία στό τρεφόμενο· ὅταν ὅμως παρέλαβε τήν πολυτέλεια καί ποικιλία τῶν φαγητῶν, ἔπειτα ἐπειδὴ δέν μπόρεσε πρὸς τὸ τέλος νά ἀντέξει, ἐδημιούργησε τὰ διάφορα εἶδη τῶν ἀσθενειῶν.

### **Ἡ νηστεία στήν Π. Διαθήκη.**

5. Ἀλλ' ὁ λόγος ἄς βαδίζει μέ τήν ἱστορία, ἐξετάζοντας τήν ἀρχαιότητα τῆς νηστείας. Καί ὅπως ὅλοι οἱ

ἄγιοι, σὰν κάποια πατρική κληρονομιά, τὴν ἐκληρονόμησαν, ἔτσι τὴν διαφύλαξαν, παραδίνοντας ὁ πατέρας στὸ παιδί, ἀπ' ὅπου καὶ σὲ μᾶς διαδοχικὰ διασώθηκε τὸ κτῆμα. Δὲν ὑπῆρχε στὸν παράδεισο οἶνος· ὄχι ἀκόμη ζωοθυσίες· ὄχι ἀκόμη κρεοφαγίες. Μετὰ τὸν κατακλυσμό ὁ οἶνος· μετὰ τὸν κατακλυσμό, «νὰ τρώγετε ἀπὸ ὅλα, σὰν χλωρὰ χορτάρια» (Γεν. 9, 3). Ὅταν ἀπορρίφθηκε ἡ τελείωση, τότε ἐπιτράπηκε ἡ ἀπόλαυση. Δεῖγμα δὲ τῆς ἀπειρίας τοῦ οἴνου ὁ Νῶε πού ἀγνοοῦσε τὴν χρῆση τοῦ οἴνου. Διότι ἀκόμη δὲν εἶχε εἰσέλθει στὴ ζωὴ, οὔτε εἶχε χρησιμοποιηθεῖ στὶς συναναστροφές τῶν ἀνθρώπων. Ἐπειδὴ οὔτε ἄλλον εἶχε δεῖ, οὔτε ὁ ἴδιος ἐδοκίμασε, περιέπεσε ἀπρόσεκτα στὴ μέθη τοῦ οἴνου.

«Διότι ἐφύτευσε ἄμπελο ὁ Νῶε, καὶ ἤπια ἀπὸ τὸ γέννημα τοῦ καρποῦ καὶ ἐμέθυσε» (Γεν. 9, 20-21)· ὄχι διότι ἦταν μέθυσος, ἀλλὰ διότι δὲν ἐγνώριζε τὴν μέτρια πόση. Τόσον τὸ εὖρημα τῆς οἰνοποισίας εἶναι νεώτερο ἀπὸ τὸν παράδεισο, καὶ τόσον παλαιὸς ὁ σεβασμὸς τῆς νηστείας. Ἀλλὰ ἐγνωρίσαμε ὅτι καὶ ὁ Μωϋσῆς μὲ τὴ νηστεία ἐπλησίασε τὸ ὄρος (Ἐξοδ. 24, 18). Διότι δὲν θὰ ἀποτολμοῦσε ἐνῶ ἐκάπνιζε ἡ κορυφή, οὔτε θὰ εἶχε τὸ θάρρος νὰ εἰσέλθει στὸν γνόφο, ἐὰν δὲν εἶχε ὀπλισθεῖ μὲ τὸ ὄπλο τῆς νηστείας. Μὲ τὴ νηστεία ὑποδέχθηκε τὸ νόμο πού ἐγράφη μὲ τὸ δάκτυλο τοῦ Θεοῦ στὶς πλάκες. Καὶ ἐπάνω μὲν ἡ νηστεία ἔγινε πρόξενος τῆς νομοθεσίας, κάτω δὲ ἡ γαστριμαργία τοὺς ἐξέτρεψε σὲ εἰδωλολατρεία. «Διότι ἐκάθισε ὁ λαὸς γιὰ νὰ φάει καὶ νὰ πιεῖ, καὶ ἐσηκώθηκαν μετὰ γιὰ νὰ διασκεδάσουν» (Ἐξοδ. 32,6).

### **Ἡ μέθη καταστρέφει τὴν πνευματικότητα τοῦ ἀνθρώπου.**

Σαράντα ἡμερῶν προσμονὴ μὲ νηστεία καὶ προσευχὴ τοῦ δούλου τοῦ Θεοῦ τὴν ἀχρήστευσε μία οἰνοποισία. Διότι αὐτὲς τὶς πλάκες πού ἔλαβε ἡ νηστεία μὲ τὸ δάκτυλο τοῦ Θεοῦ γραμμένες, αὐτὲς ἡ μέθη ἐκομμάτιασε, διότι ὁ προφήτης δὲν ἔκρινε ἄξιο νὰ νομοθετεῖται μέθυσος λαὸς ἀπὸ τὸν Θεό. Σὲ μία φευγαλέα στιγμή, μὲ τὴν γαστριμαργία, ὁ λαὸς ἐκεῖνος πού εἶχε γνωρίσει τὸν Θεὸ μὲ τὰ πιὸ μεγάλα θαύματα, ἐκυλίσθηκε στὴν εἰδωλολατρικὴ τρέλα τῶν Αἰγυπτίων. Σύγκρινε καὶ τὰ δύο· πῶς δηλαδὴ ἡ νηστεία ὁδηγεῖ στὸ Θεὸ καὶ πῶς ἡ τρυφὴ προδίδει τὴν σωτηρία. Κατέβα, βαδίζοντας τὸν δρόμο πρὸς τὰ κάτω.

### **Τὰ εὐεργετικὰ ἀποτελέσματα τῆς νηστείας στὴν Παλαιὰ καὶ Κ. Διαθήκη.**

6. Τί ἐβεβήλωσε τὸν Ἡσαῦ καὶ τὸν ἔκαμε δούλο τοῦ ἀδελφοῦ του; Δὲν ἦταν ἓνα φαγητό, γιὰ τὸ ὁποῖο ἐπώλησε τὰ πρωτοτόκια; (Γεν. 25, 30-34). Τὸν δὲ Σαμουὴλ δὲν τὸν ἐχάρισε στὴν μητέρα του ἢ προσευχὴ μὲ τὴ νηστεία; (Α΄ Βασιλ. 1, 13-16). Τί ἔκαμε τὸν Σαμψὼν ἀκαταμάχητο καὶ μεγάλο ἥρωα; Δὲν ἦταν ἡ νηστεία μὲ τὴν ὁποία συνελήφθη στὴν κοιλιὰ τῆς μητέρας του; (Κριτ. 13, 14). Ἡ νηστεία τὸν ἐγέννησε, ἡ νηστεία τὸν ἐθήλασε, ἡ νηστεία τὸν ἔκαμε ἄνδρα, πού τὴν διέταξε ὁ ἄγγελος στὴν μητέρα του. «Δὲν πρέπει νὰ φάει κανένα ἀπὸ τὰ προϊόντα τῆς ἀμπέλου, καὶ οἶνο καὶ σίκερα [μεθυστικὰ ποτὰ] νὰ μὴν πιεῖ» (Κριτ. 13, 14). Ἡ νηστεία γεννᾷ προφήτες, δυναμώνει δυνατούς· ἡ νηστεία κάνει σοφοὺς τοὺς νομοθέτες, εἶναι καλὸ φυλακτήριο τῆς ψυχῆς, στὸ σῶμα ἀσφαλῆς σύνοικος, ὄπλο στοὺς ἀνδρείους, γυμναστήριο στοὺς ἀθλητές. Αὐτὴ ἀποκρούει τοὺς πειρασμούς· αὐτὴ προετοιμάζει πρὸς τὴν εὐσέβεια, συγκάτοικος τῆς νηφαλιότητος, δημιουργὸς τῆς σωφροσύνης. Στοὺς πολέμους κάνει ἀνδραγαθήματα, στὴν εἰρήνῃ διδάσκει τὴν ἡσυχία. Τὸν ναζιραῖο [ἀφιερωμένος στὸν Θεὸ γιὰ 30 ἡμέρες μὲ ἀποχὴ φαγητῶν καὶ ποτῶν. Ἰσόβιοι ναζιραῖοι ἦταν ὁ Σαμψὼν, Σαμουὴλ, Ἰωάννης ὁ Πρόδρομος, Ἰάκωβος ὁ Ἀδελφός Θεός. Στὸν χριστιανισμό ναζιραῖοι καλοῦνται οἱ Μοναχοί] ἀγιάζει, καὶ κάνει τέλειο τὸν ἱερέα. Διότι δὲν εἶναι δυνατὸν χωρὶς νηστεία νὰ ἀποτολμήσει τὴν ἱερουργία· ὄχι μόνον τώρα στὴν μυστικὴ καὶ ἀληθινὴ λατρεία, ἀλλὰ καὶ στὴν τυπικὴ πού γινόταν κατὰ τὸν (Μωσαϊκὸ) νόμο. Αὐτὴ ἔκαμε τὸν Ἠλία θεατὴ τοῦ μεγάλου θεάματος· διότι ἀφοῦ ἐπὶ σαράντα ἡμέρες μὲ νηστεία καθάρισε τὴν ψυχὴ, ἔτσι καταξιώθηκε νὰ δεῖ στὸ σπήλαιο τοῦ Χωρῆβ (Γ΄ Βασιλ. 19, 8-13), ὅσον εἶναι δυνατὸν στὸν ἄνθρωπο νὰ δεῖ, τὸν Κύριο. Νηστεύοντας ἔδωσε πίσω στὴν χήρα τὸ παιδί της, ἀφοῦ ἀποδείχθηκε ἰσχυρὸς μὲ τὴ νηστεία κατὰ τοῦ θανάτου. Ἀπὸ στόμα πού ἐνήστευε ἐβγήκε ἡ φωνὴ πού ἐσταμάτησε γιὰ τὸν παράνομο λαὸ τῆ βροχῆ τοῦ οὐρανοῦ γιὰ τρία χρόνια καὶ ἕξι μῆνες. Διότι γιὰ νὰ μαλακώσει τὴν ἀδάμαστη καρδιὰ τῶν σκληροτραχῆλων, ἐπροτίμησε καὶ τὸν ἑαυτό του στὴν κακοπάθεια νὰ τὸν καταδικάσει μαζὶ μὲ τοὺς ἄλλους. Γιὰ τοῦτο «ζεῖ Κύριος, εἶπε, δὲν θὰ ὑπάρξει στὴ γῆ νερό, παρὰ μόνον μὲ τὸν λόγο μου» (Γ΄ Βασιλ. 17, 1). Καὶ ἔφερε σ' ὅλο τὸν λαὸ νηστεία μὲ τὴν πείνα, γιὰ νὰ ἐπανορθώσει τὴν κακία πού εἶχε προέλθει ἀπὸ τὴν τρυφὴ καὶ τὴν μαλθακὴ ζωὴ. Τί λογὴς δὲ ὑπῆρξε ὁ βίος τοῦ Ἐλισσαίου; Πῶς μὲν ἐφιλοξενήθηκε ἀπὸ τὴν Σουναμίτιδα; Πῶς δὲ ὁ ἴδιος ἐδεχόταν τοὺς προφήτες; Δὲν ἔκανε τὴν φιλοξενία μὲ ἄγρια λάχανα καὶ λίγο ἄλευρι; (Δ΄ Βασιλ. 4, 42-44). Κι ἔτσι κάποτε μὲ τὰ χόρτα εἶχε μαζευτεῖ καὶ ἀγριοκολοκύθι, ὥστε νὰ κινδυνεύουν αὐτοὶ πού θὰ ἔτρωγαν, ἐὰν μὲ τὴν εὐχὴ τοῦ

νηστευτή δὲν εἶχε ἀχρηστευθεῖ τὸ δηλητήριο. Καὶ γενικῶς, θὰ μπορούσες νὰ βρεῖς τὴ νηστεία νὰ χειραγωγεῖ ὅλους τοὺς ἁγίους στὴν κατὰ Θεὸν πολιτεία. Ὑπάρχει κάποιον εἶδος ἀντικειμένου, πὺ ὀνομάζουσαν ἀμίαντον, ἀφθορον στὴ φωτιά, πὺ ὅταν μὲν τίθεται στὴν φλόγα φαίνεται ὅτι ἔχει ἀπανθρακωθεῖ, ὅταν δὲ τὸ βγάλουσαν ἀπὸ τὴ φωτιά, σὰν νὰ ἔχει λευκανθεῖ στὸ νερό, γίνεται καθαρότερον. Τέτοια ἦταν τὰ σώματα τῶν τριῶν ἐκείνων παιδῶν τῆς Βαβυλωνῶνος, πὺ εἶχαν τὸν ἀμίαντον ἀπὸ τὴ νηστεία (Δανιὴλ 1, 8-16). Διότι στὴ μεγάλη φλόγα τῆς καμίνου, σὰν νὰ ἦσαν κατὰ τὴν φύση ἀπὸ χρυσό, ἀπεδεικνύοντο ἀνώτεροι ἀπὸ τὴν βλάβη τῆς φωτιᾶς. Δηλαδὴ ἀπεδεικνύοντο πῶ δυνατοὶ καὶ ἀπὸ τὸν χρυσό· διότι δὲν τοὺς ἔλυωνε αὐτοὺς ἡ φωτιά, ἀλλὰ τοὺς φύλαγε ἀκέραιους. Καὶ ὅμως τίποτε δὲν θὰ συγκρατοῦσε τότε τὴν φλόγα ἐκείνη, πὺ τὴν ἔτρεφαν νάφθα καὶ πίσσα καὶ κληματίδες, ὡστε αὐτὴ νὰ ἐξαπλώνεται σαρανταεννέα πῆχεις, καὶ κατατρῶγοντας τὰ γύρω ἀπ' αὐτὴν πολλοὺς ἀπὸ τοὺς Χαλδαίους νὰ καταφάγει. Ἐκείνη λοιπὸν τὴν πυρκαγιά καταπατοῦσαν οἱ παῖδες, ἀφοῦ εἰσῆλθαν μὲ νηστεία, ἀναπνέοντας ἔτσι στὴν ὀρμητικὴ φωτιά σὰν λεπτὴ αὔρα καὶ δροσερή. Διότι ἡ φωτιά οὔτε τίς τρίχεις δὲν ἐπέιραξε, ἐπειδὴ τίς εἶχε ἐκθρέψει ἡ νηστεία (Δανιὴλ 3, 24-33).

7. Καὶ ὁ Δανιὴλ, ὁ ἄνδρας τῶν ἐπιθυμιῶν, αὐτὸς πὺ τρεῖς ἐβδομάδες δὲν ἔφαγε ψωμὶ καὶ δὲν ἤπνε νερό (Δανιὴλ 10, 2-3) ἐδίδαξε καὶ τὰ λιοντάρια νὰ νηστεύουσαν, ὅταν κατέβηκε στὸ λάκκο (Δανιὴλ 6, 16-22). Διότι σὰν ἀπὸ πέτρα ἢ χαλκὸ ἢ κάποια ἄλλη στερεὰ ὕλη νὰ ἦταν κατασκευασμένος, τὰ λιοντάρια δὲν μπορούσαν νὰ μπιξουσαν τὰ δόντια τοὺς. Ἔτσι ἡ νηστεία, ἀφοῦ ἐδυναμῶσε τὸ σῶμα τοῦ ἀνδρὸς ὅπως ἡ βαφή τὸ σίδηρον, τὸ ἔκανε ἀδάμαστο στὰ λιοντάρια· διότι δὲν ἄνοιγαν τὸ στόμα κατὰ τοῦ ἁγίου. Ἡ νηστεία «ἔσβησε τὴν δύναμη τῆς φωτιᾶς, ἔφραξε τὰ στόματα τῶν λιονταριῶν» (Ἐβρ. 11, 33-34).

### **Τὰ ἀγαθὰ τῆς νηστείας.**

Ἡ νηστεία ἀναπέμπει τὴν προσευχὴ στὸν οὐρανό, μὲ τὸ νὰ γίνεται σ' αὐτὴν κατὰ κάποιο τρόπο φτερό πρὸς τὴν ἄνω πορεία τῆς. Ἡ νηστεία εἶναι προκοπὴ τῶν οἰκῶν, ὑγείας μητέρα, νεότητος παιδαγωγός, στολίδι στοὺς γέροντες, καλὴ συνοδοιπόρος στοὺς πεζοπόρους, ἀσφαλὴς ὁμόσκηνος στοὺς συγκατοίκους. Ὁ ἄνδρας δὲν ὑποψιάζεται κίνδυνον τοῦ γάμου, ὅταν βλέπει τὴν γυναῖκα νὰ ζεῖ μὲ τὴ νηστεία. Δὲν λυῶνει ἡ γυναῖκα ἀπὸ τὴν ζηλοτυπία, ὅταν βλέπει τὸν ἄνδρα νὰ νηστεύει. Ποιὸς ἐζημίωσε τὸ σπίτι τοῦ μὲ τὴ νηστεία; Ὑπολόγισε σήμερον τὰ πράγματα τοῦ σπιτιοῦ καὶ ὑπολόγισε τὰ καὶ μετὰ· δὲν θὰ λείψει τίποτε μὲ τὴ νηστεία ἀπὸ τὰ ὑπάρχοντα στὸ σπίτι. Κανένα ζῶον δὲν βγάζει κραυγὴς θανάτου, πουθενὰ αἷμα, πουθενὰ ἀπόφαση, πὺ ὑπαγορεύεται κατὰ τῶν ζῶων ἀπὸ τὴν ἀκαμπτη κοιλία. Ἔχει σταματήσει τὸ μαχαίρι τῶν μαγείρων· τὸ τραπέζι ἀρκεῖται στὰ πρόχειρα. Τὸ Σάββατον ἐδόθηκε στοὺς Ἰουδαίους, «γὰ νὰ ἀναπαυθεῖ, λέγει, τὸ ὑποζύγιόν σου καὶ ὁ δούλος σου» (Ἐξοδ. 20, 10).

### **Ὅμιλεῖ γὰ τὶς 5 ἐβδομάδες τῆς Μ. Τεσσαρακοστῆς.**

Ἄς γίνει ἡ νηστεία ἀνάπαυση ἀπὸ τοὺς συνεχεῖς κόπους στοὺς ὑπηρετές πὺ ὑπηρετοῦσαν καθ' ὅλον τὸ ἔτος. Ἀνάπαυσε τὸν μάγειρά σου, δῶσε ἄδεια στὸν τραπεζοκόμον, σταμάτησε τὸ χέρι τοῦ κεραστή, ἄς σταματήσει κάποτε καὶ ὁ παρασκευαστὴς τῶν ποικίλων γλυκισμάτων. Ἄς ἡσυχάσει κάποτε καὶ τὸ σπίτι ἀπὸ τοὺς μύριους θορύβους, καὶ ἀπὸ τὸν καπνὸ καὶ τὴν τσίκνα καὶ ἀπὸ αὐτοὺς πὺ ἀνεβοκατεβαίνουσαν καὶ πὺ ὑπηρετοῦσαν σὰν ἀμείλικτη κυρία τὴν κοιλία. Πάντως κάποτε καὶ οἱ φοροεισπράκτορες ἐπιτρέπουσαν γὰ λίγο στοὺς ὑποχειρίους τοὺς νὰ ζήσουσαν ἐλεύθερα. Ἄς δώσει κάποια ἀνάπαυλα καὶ ἡ κοιλία στὸ στόμα, ἄς κάμει γὰ μᾶς πενθήμερες ἀνακωχές, αὐτὴ πὺ πάντοτε ἀπαιτεῖ καὶ οὐδέποτε σταματᾶ, αὐτὴ πὺ σήμερον παίρνει καὶ αὔριον λησμονεῖ. Ὅταν χορτάσει, φιλοσοφεῖ περὶ ἐγκρατείας, ὅταν ἀδειάσει λησμονεῖ τίς φιλοσοφικὲς δοξασίες.

8. Ἡ νηστεία δὲν γνωρίζει τὴν φύση τοῦ δανείου· δὲν μυρίζει ἀπὸ τόκους ἢ τράπεζα τοῦ νηστευτή· δὲν πνίγουσαν τὸ ὀρφανὸ παιδί οἱ πατρικοὶ τόκοι τοῦ νηστευτή, σὰν φῖδια περιπλεκόμενα. Καὶ διαφορετικὰ ἡ νηστεία γίνεται ἀφορμὴ γὰ εὐφροσύνη. Διότι ὅπως ἡ δίψα γλυκὸ τὸ ποτὸ καθιστᾶ, καὶ ἡ πείνα πὺ προκλήθηκε κάνει εὐχάριστον τὸ τραπέζι, ἔτσι καὶ τὴν ἀπόλαυση τῶν φαγητῶν φαιδρύνει ἡ νηστεία. Διότι μὲ τὸ νὰ παρεμβληθεῖ στὸ μέσον καὶ νὰ διακόψει τὴν συνέχεια τῆς τρυφῆς, θὰ κάμει ὡστε νὰ σοῦ φανεῖ ἡ λήψη τῆς τροφῆς ἐπιθυμητὴ σὰν ἀπόδημη. Ὅστε ἐὰν θέλεις γὰ τὸν ἑαυτὸ σου νὰ ἐτοιμάσεις ἐπιθυμητὴ τράπεζα, δέξου τὴν μεταβολὴ πὺ προέρχεται ἀπὸ τὴ νηστεία. Σὺ δὲ περικυκλωμένος πάρα πολὺ ἀπὸ τὴν τρυφή, ἔχεις ξεχάσει τὸν ἑαυτὸ σου ἀμαυρώνοντας τὴν ἀπόλαυση καὶ ἀπὸ φιληδονία ἐξαφανίζοντας τὴν πραγματικὴ εὐχαρίστηση. Διότι, τίποτε δὲν ὑπάρχει τόσο ἐπιθυμητό, ὡστε νὰ μὴν καταφρονεῖται μὲ τὴν

συνεχή απόλαυση. Εκείνων δὲ πού εἶναι σπάνια ἢ ἀπόκτηση, αὐτῶν ἢ ἀπόλαυση γίνεται περισπούδαστη. Ἔτσι καὶ ὁ κτίστης μας ἐπενόησε μὲ τὴν ποικιλία στὴ ζωὴ νὰ παραμένει σέ μας ἡ χάρη αὐτῶν πού ἔχουν δοθεῖ. Δὲν βλέπεις ὅτι καὶ ὁ ἥλιος εἶναι λαμπρότερος μετὰ τὴν νύκτα; Καὶ ἡ ἀγρουπνία γλυκύτερη μετὰ τὸν ὕπνο; Καὶ ἡ υἰεΐα πιὸ ἐπιθυμητὴ μετὰ τὴν πείρα τῶν ἀντιθέτων; Καὶ ἡ τράπεζα λοιπὸν εἶναι πιὸ εὐχάριστη μετὰ τὴ νηστεία· ὅμοια μὲν στοὺς πλουσίους καὶ σ' αὐτοὺς πού παρέχουν πλούσια γεύματα καὶ στοὺς λιτοὺς καὶ στοὺς πρόχειρους κατὰ τὴν δίαιτα.

9. Νὰ φοβᾶσαι τὸ παράδειγμα τοῦ πλουσίου. Ἐκείνον παρέδωσε στὸ πῦρ ἢ συνεχῆς τρυφή. Διότι ἂν καὶ δὲν κατηγορήθηκε γιὰ ἀδικία, ἀλλὰ γιὰ τρυφηλὴ ζωὴ, ἐτηγανίζοταν στὴν φλόγα τῆς καμίνου. Γιὰ νὰ σβήσουμε λοιπὸν τὸ πῦρ ἐκεῖνο, χρειάζεται νερό. Καὶ ὄχι μόνον γιὰ τὰ μέλλοντα πράγματα εἶναι ὠφέλιμος ἡ νηστεία, ἀλλὰ καὶ σ' αὐτὴ τὴν σάρκα πιὸ ἐπωφελῆς. Διότι οἱ μεγάλες παχυσαρκίαι ἔχουν ὑποτροπὲς καὶ μεταπτώσεις, ὅποτε ἡ φύση κάμπτεται καὶ ἀδυνατεῖ νὰ σηκώσει τὸ βάρος τῆς παχυσαρκίας.

### **Ἡ ἀξία τοῦ νεροῦ γιὰ τὴν υἰεΐα.**

Πρόσεχε μὴ τυχόν τώρα, ἀποστρεφόμενος τὸ νερό, ἐπιθυμήσεις ὕστερα μία σταγόνα, ὅπως καὶ ὁ πλούσιος (Λουκ. 16, 24). Κανεὶς δὲν ἐμέθυσε ἀπὸ τὸ νερό. Κανενὸς δὲν ἐπόνεσε τὸ κεφάλι διότι ἐβαρύνθηκε ἀπὸ τὸ νερό. Κανεὶς δὲν ἐχρειάσθηκε ξένα πόδια πίνοντας νερό. Κανενὸς τὰ πόδια δὲν ἐδέθησαν, κανενὸς τὰ χέρια δὲν ἀχρηστεύθηκαν, ποτιζόμενα μὲ νερό. Διότι ἡ ἐλαττωματικὴ πέψη, πού ἀκολουθεῖ ἀναγκαστικὰ στοὺς ζῶντες μὲ τρυφηλότητα, αὐτὴ φέρνει τὰ φοβερὰ νοσήματα στὰ σώματα. Τὸ χρῶμα τοῦ νηστεύοντος σεμνὸ, δὲν κοκκινίζει ἀδιάντροπα, ἀλλὰ εἶναι στολισμένο μὲ τὴν σώφρονα χλωμάδα· ὀφθαλμὸς πρᾶος, βάδισμα σεμνοπρεπές, πρόσωπο σοβαρὸ πού δὲν ἀσχημίζει μὲ τὸ ἀκόλαστο γέλιο, λόγια μετρημένα, καρδιὰ καθαρὴ. Θυμήσου τοὺς ἀγίους ὄλων τῶν αἰῶνων, «γιὰ τοὺς ὁποίους δὲν ἦταν ἄξιος ὁ κόσμος» πού ἐγύριζαν «φορώντας δέρματα προβάτων καὶ δέρματα γιδιῶν, ἔχοντας στερήσεις, θλίψεις, κακουχίες» (Ἐβρ. 11, 37-38). Εκείνων νὰ θυμᾶσαι τὴν διαγωγή, ἐὰν ἀκριβῶς ἐπιζητεῖς νὰ εἶσαι μὲ τὸ μέρος τους.

### **Παραδείγματα νηστείας, ὁ Ἰωάννης ὁ Βαπτιστὴς, ὁ Κύριος καὶ ὁ Ἄπ. Παῦλος.**

Τί ἀνάπαυσε τὸν Λάζαρο στοὺς κόλπους τὸν Ἀβραάμ; Ὅχι ἡ νηστεία; Ἡ ζωὴ δὲ τοῦ Ἰωάννου ὑπῆρξε μιὰ συνεχῆς νηστεία· ὁ ὁποῖος δὲν εἶχε κρεββάτι, οὔτε τραπέζι, οὔτε καλλιεργήσιμη γῆ, οὔτε βόδι γιὰ ὄργωμα, οὔτε ἄρτοποιό, οὔτε τίποτε ἄλλο ἀπὸ τὰ πράγματα τῆς ζωῆς. Γιὰ τοῦτο «μεταξὺ τῶν γεννηθέντων ἀπὸ τὴς γυναῖκες μεγαλύτερος δὲν ἔχει ἀναφανεῖ ἄλλος ἀπὸ τὸν Ἰωάννη τὸν Βαπτιστὴ» (Ματθ. 11, 11). Τὸν Παῦλο μαζὶ μὲ τὰ ἄλλα καὶ ἡ νηστεία, πού ἀπαρίθμησε στὰ καυχήματα γιὰ τὴς θλίψεις του, τὸν ἀνέβασε στὸν τρίτο οὐρανὸ (Β' Κορινθ. 11, 27· 12, 2). Ὁ πρῶτος δὲ γιὰ ὅσα ἔχουμε πεῖ, ὁ Κύριός μας, ἀφοῦ ὀχύρωσε μὲ νηστεία τὴν σάρκα, πού ἐπῆρε γιὰ χάρη μας, ἔτσι ἐδέχθηκε σ' αὐτὴ (Ματθ. 4, 2) τοῦ διαβόλου τὴς προσβολῆς, καὶ γιὰ νὰ μᾶς διδάσκει νὰ ἐτοιμαζόμαστε μὲ νηστείες καὶ νὰ γυμναζόμαστε γιὰ τοὺς ἀγῶνες κατὰ τῶν πειρασμῶν, καὶ γιὰ νὰ προσφέρει στὸν ἀντίπαλο μὲ τὴν στέρηση κατὰ κάποιον τρόπο λαβὴ. Ἀπρόσιτος θὰ ἦταν σ' αὐτὸν λόγῳ τοῦ ὕψους τῆς θεότητος, ἐὰν μὲ τὴν φτώχεια δὲν εἶχε κατεβῆ πρὸς τὸ ἀνθρώπινο. Ἐπανερχόμενος λοιπὸν στοὺς οὐρανοὺς, ἔφαγε, γιὰ νὰ πιστοποιήσει τὴν φύση τοῦ ἀναστάντος σώματος. Σὺ δὲ παραπαχαίνοντας τὸν ἑαυτό σου καὶ ὄντας πολὺσαρκος, δὲν γίνεσαι μαλθακός; Ἐξασθενίζοντας δὲ τὸ νοῦ μὲ ἀτροφία, γιὰ τὰ σωτήρια καὶ ζωοποιὰ διδάγματα μπορεῖς νὰ μιλήσεις; Ἡ ἀγνοεῖς ὅτι, ὅπως σὲ πολεμικὴ παράταξη, ἡ συμμαχία μὲ τὸν ἄλλον φέρνει τὴν ἥττα τοῦ ἀντιπάλου, ἔτσι καὶ αὐτὸς πού συμμαχεῖ μὲ τὴν σάρκα, ἀνταγωνίζεται τὸ πνεῦμα καὶ αὐτὸς πού πηγαίνει μὲ τὴν παράταξη τοῦ πνεύματος ὑποδουλώνει τὴν σάρκα; «Διότι αὐτὰ μεταξὺ τοὺς εἶναι ἀντίθετα» (Γαλατ. 5, 17). Ὡστε, ἐὰν θέλεις νὰ κάνεις ἰσχυρὸ τὸ νοῦ, νὰ δαμάσεις τὴν σάρκα μὲ τὴ νηστεία. Διότι αὐτὸ εἶναι ἐκεῖνο πού λέγει ὁ ἀπόστολος· ὅτι «ὅσον ὁ ἐξωτερικὸς ἄνθρωπος φθείρεται, τόσον ὁ ἐσωτερικὸς ἀνακαινίζεται» (Β' Κορ. 4, 16)· καὶ τὸ «ὅταν ἀσθενῶ, τότε εἶμαι δυνατός» (Β' Κορ. 12, 10). Δὲν θὰ περιφρονήσεις τὰ φαγητὰ πού χάνονται; Δὲν θὰ ἐπιθυμήσεις τὴν τράπεζα τῆς βασιλείας, τὴν ὁποία ἐξάπαντος ἡ ἐδῶ νηστεία θὰ ἐξωραΐσει; Ἀγνοεῖς ὅτι μὲ τὴν ἀμετρία τοῦ χορτασμοῦ ἐτοιμάζεις γιὰ τὸν ἑαυτό σου παχὺ τὸν βασανιστὴ σκώληκα; Διότι ποιὸς ἀπ' αὐτοὺς πού ζοῦν μὲ πλούσια τροφή καὶ διαρκὴ τρυφή ἐδέχθηκε κάποια κοινωνία πνευματικῆς χαρίσματος; Ὁ Μωυσῆς γιὰ νὰ λάβει δευτέρη νομοθεσία ἐχρειάσθηκε μιὰ ἀκόμη δευτέρη νηστεία. Στους Νινευίτες, ἐὰν καὶ τὰ ζῶα δὲν εἶχαν νηστεύσει, δὲν θὰ εἶχαν διαφύγει τὴν ἀπειλὴ τῆς καταστροφῆς (Ἰωνᾶς 3, 4-10). Ποίων τὰ σώματα ἔπесαν στὴν ἔρημο; (Ἐβρ. 3, 17). Ὅχι αὐτῶν πού ἐπιζητοῦσαν τὴν κρεοφαγία; (Ἀριθμ. 11, 33). Εκείνοι μὲν ἕως ὅτου εἶχαν ἀρκεσθεῖ στὸ

μάννα και στο νερό που βγήκε από την πέτρα, ένικοῦσαν τοὺς Αἰγυπτίους, περπατοῦσαν μέσα ἀπὸ τὴν θάλασσα. «Δὲν ὑπῆρχε στὶς φυλὲς τοὺς κανέναν ποὺ δὲν μπορούσε νὰ περπατήσει» (Ψαλμ. 104, 37)· ἐπειδὴ δὲ ἐθυμήθηκαν τὰ κρέατα στοὺς λέβητες (Ἐξοδ. 16, 3) καὶ ἐστράφησαν μὲ τὶς ἐπιθυμίες τους στὴν Αἴγυπτο, δὲν εἶδαν τὴν γῆ τῆς ἐπαγγελίας.

### **Ἡ πολυφαγία ἀτονεῖ τὴν πνευματικότητα τοῦ ἀνθρώπου.**

Δὲν φοβεῖσαι τὸ παράδειγμα; Δὲν φρίττεις γιὰ τὴν πολυφαγία, μήπως σὲ ἀποκλείσει ἀπὸ τὰ ἐλπιζόμενα ἀγαθὰ; Ἀλλ' οὔτε ὁ σοφὸς Δανιὴλ θὰ ἔβλεπε τὰ ὁράματα, ἐὰν μὲ τὴ νηστεία δὲν ἔκανε καθαρότερη τὴν ψυχὴ. Διότι ἀπὸ τὴν παχειὰ τροφὴ κατὰ κάποιον τρόπο καπνώδεις ἀναθυμιάσεις ἀνερχόμενες, σὰν πυκνὸ σύννεφο, διακόπτουν τὶς ἐλλάμψεις ποὺ ἔρχονται ἀπὸ τὸ Ἅγιο Πνεῦμα στὸ νοῦ. Ἐὰν δὲ καὶ ἀγγέλων ὑπάρχει κάποια τροφή, εἶναι ὁ ἄρτος, καθὼς λέγει ὁ προφήτης· «ἄρτον ἀγγέλων [«Εἶναι ἡ λογικὴ καὶ οὐράνιος δύναμη ποὺ διατρέφονται οἱ ἄγγελοι», ἐξηγεῖ ὁ Μ. Αθανάσιος (βλέπε τόμος 6ος σελ. 262. Ε.Π.Ε.)]. Δὲν ἔχει καμμία σχέση μὲ τὴν ὑλικὴ τροφὴ τοῦ ἀνθρώπου] ἔφαγεν ὁ ἄνθρωπος» (Ψαλμ. 77, 25). Ὅχι κρέας, οὔτε οἶνος, οὔτε ὅσα εἶναι στὴν φροντίδα τῶν δούλων τῆς κοιλιᾶς. Ἡ νηστεία εἶναι ὄπλο γιὰ τὴν ἐκστρατεία κατὰ τῶν δαιμόνων. «Διότι τὸ γένος αὐτὸ δὲν ἐξέρχεται, παρὰ μόνον μὲ τὴν προσευχὴ καὶ τὴ νηστεία» (Μαρκ. 9, 28).

### **Ἡ ἐγκράτεια δὲν ὑπάρχει χωρὶς τὴ νηστεία.**

Καὶ τὰ μὲν ἀγαθὰ ποὺ προέρχονται ἀπὸ τὴ νηστεία εἶναι τόσα πολλὰ· ὁ δὲ κορεσμὸς εἶναι ἡ ἀρχὴ τῶν πτώσεων. Διότι συγχρόνως εἰσορμᾷ μὲ τὴν τρυφή καὶ τὴν μέθη καὶ τὰ ποικίλα καρυκεύματα κάθε εἶδος κτηνώδους ἀκολασίας. Ἀπ' ἐδῶ οἱ ἄνθρωποι γίνονται ἵπποι θηλυμανεῖς» (Ἰερεμ. 5, 8) ἀπὸ τὸν οἶστρο τῆς τρυφῆς ποὺ γεννᾶται στὴν ψυχὴ. Οἱ διαστροφές τῆς φύσεως προέρχονται ἀπὸ τοὺς μεθύσους, ποὺ ἐπιζητοῦν τὴν μὲν γυναῖκα στὸν ἄνδρα, τὸν δὲ ἄνδρα στὴν γυναῖκα. Ἡ νηστεία ὁμῶς γνωρίζει ὅρια καὶ στὰ ἔργα τοῦ γάμου καὶ τιμωρώντας τὴν ἀμετρία τῶν ἐπιτρεπομένων ἀπὸ τὸ νόμο, ἐπιφέρει σύμφωνη ἀνάπαυλα, γιὰ νὰ ἀφιερωθοῦν στὴν προσευχὴ (Α' Κορ. 7, 5).

### **Ἡ ἀληθινὴ νηστεία εἶναι ἀποξένωση ἀπὸ τὰ κακὰ.**

10. Μὴ λοιπὸν περιορίζεις τὸ καλὸ τῆς νηστείας στὴν ἀποχὴ μόνον ἀπὸ τὰ φαγητά. Διότι ἡ ἀληθινὴ νηστεία εἶναι ἀποξένωση ἀπὸ τὰ κακὰ. «Νὰ λύσεις τὰ δεσμὰ τῆς ἀδικίας» (Ἠσ. 63, 6)· συγχώρησε τὸν πλησίον γιὰ τὴν λύπη, συγχώρησε τὸν γιὰ τὰ χρέη. «Νὰ μὴ νηστεύετε χάριν διαμάχης καὶ φιλονικίας» (Ἠσ. 63, 4). Δὲν τρώγεις κρέατα, ἀλλὰ τρώγεις τὸν ἀδελφὸ σου. Δὲν πίνεις οἶνο, ἀλλὰ δὲν εἶσαι ἐγκρατὴς στὶς ὕβρεις. Περιμένεις τὸ βράδυ γιὰ νὰ λάβεις τροφὴ, ἀλλὰ ξοδεύεις τὴν ἡμέρα στὰ δικαστήρια. «Ἀλλοίμονο σ' αὐτοὺς ποὺ δὲν μεθοῦν μὲ κρασί» (Ἠσ. 28, 1).

### **Τί εἶναι ὁ θυμὸς, ἡ λύπη καὶ ὁ φόβος.**

Ὁ θυμὸς εἶναι ἡ μέθη τῆς ψυχῆς, διότι τὴν κάνει παράφρονα ὅπως ὁ οἶνος. Ἡ λύπη εἶναι μέθη καὶ αὐτὴ, διότι καταπνίγει τὴν διάνοια. Ὁ φόβος εἶναι ἄλλη μέθη, ὅταν συμβαίνει ἐκεῖ ποὺ δὲν πρέπει. «Διότι, ἀπὸ τὸν φόβο, λέγει, τοῦ ἐχθροῦ νὰ ἀπαλλάξεις τὴν ψυχὴ μου» (Ψαλμ. 63, 2). Καὶ γενικά, καθένα ἀπὸ τὰ πάθη ποὺ παραλογίζει τὸ νοῦ δικαίως θὰ ὀνομαζόταν μέθη. Σκέψου, παρακαλῶ, τὸν ὀργιζόμενο πῶς μεθᾷ ἀπὸ τὸ πάθος. Δὲν εἶναι ὁ ἴδιος κύριος τοῦ ἑαυτοῦ του· ἀγνοεῖ τὸν ἑαυτό του, ἀγνοεῖ τοὺς παρόντες, σὰν νὰ μάχεται μέσα στὴ νύχτα τὰ πιάνει ὅλα, σκοντάφτει σ' ὅλα, δὲν ξέρει τί λέγει, εἶναι δυσκολοσυγκράτητος, ὑβρίζει, κτυπᾷ, ἀπειλεῖ, ὀρκίζεται, κραυγάζει, ξεσχίζεται. Ἀπόφυγε αὐτὴ τὴν μέθη, μήτε νὰ καταδεχθεῖς τὴν μέθη ἀπὸ τὸν οἶνο. Νὰ μὴν περιφρονήσεις τὴν ὑδροποσία ἀπὸ τὴν οἰνοποσία. Νὰ μὴν σὲ ὀδηγήσει ἡ μέθη στὴ νηστεία. Δὲν ὑπάρχει εἰσοδος στὴ νηστεία ἀπὸ τὴν μέθη· οὔτε βέβαια ἀπὸ τὴν πλεονεξία στὴν δικαιοσύνη, οὔτε ἀπὸ τὴν ἀκολασία στὴ σωφροσύνη, οὔτε, γιὰ νὰ πῶ γενικά, ἀπὸ τὴν κακία στὴν ἀρετή. Ἄλλη εἶναι ἡ θύρα γιὰ τὴ νηστεία.

### **Ἡ μέθη εἰσάγει στὴν ἀκολασία καὶ ἡ ἐγκράτεια στὴ νηστεία.**

Ἡ μέθη εἰσάγει στὴν ἀκολασία, καὶ ἡ ἐγκράτεια στὴ νηστεία. Ὁ ἀθλητὴς προγυμνάζεται, ὁ νηστευτὴς προεγκρατεύεται. Μὴ θέτεις τὴν μέθη πρὸ τῶν πέντε ἡμερῶν, σὰν νὰ ἐκδικεῖσαι τὶς ἡμέρες, οὔτε σὰν νὰ

ἐξαπατᾶς μὲ σοφίσματα τοῦ νομοθέτη. Καθ' ὅσον μάλιστα ἀνώφελα κοπιᾶζεις, τὸ μὲν σῶμα νὰ διαλύεις, οὔτε δὲ νὰ παρηγορεῖσαι γιὰ τὴν στέρηση. Ἡ ἀποθήκη εἶναι ἀναξιόπιστη, ἀντλεῖς σὲ τρυπημένο πιθάρι. Διότι ὁ μὲν οἶνος διαρρέει, τρέχοντας τὸν ἴδιο δρόμο, ἢ δὲ ἁμαρτία παραμένει. Ὁ δούλος δραπετεύει ὅταν τὸν κτυπᾷ ὁ κύριος, σὺ ὅμως παραμένεις στὸν οἶνο, ποῦ καθημερινὰ σου κτυπᾷ τὸ κεφάλι; Μέτρο ἄριστό της χρήσεως τοῦ οἴνου, ἢ ἀνάγκη τοῦ σώματος (Α΄ Τιμ. 5, 23). Ἐὰν δὲ φύγεις ἔξω ἀπὸ τὰ ὄρια, αὔριο θὰ εἶσαι μὲ βαρὺ κεφάλι, θὰ χάσκεις, θὰ ζαλίζεσαι, θὰ μυρίζεις κρασίλα· ὅλα θὰ σοῦ φαίνονται ὅτι γυρίζουν, ὅλα ὅτι κλονίζονται. Ἡ μέθη βέβαια ὕπνο μὲν φέρει, ἀδελφὸ του θανάτου, ἐγρήγορη δὲ ποῦ μοιάζει μὲ ὄνειρα.

11. Ἄραγε γνωρίζεις ποιὸς εἶναι αὐτὸς ποῦ πρόκειται νὰ ὑποδεχθεῖς; Αὐτὸς ποῦ μᾶς ὑποσχέθηκε, ὅτι «ἐγὼ καὶ ὁ πατέρας θὰ ἔλθουμε, σ' αὐτὸν καὶ θὰ κατοικήσουμε μαζὶ» (Ἰω. 14, 23). Γιατί λοιπὸν δείχνεις προτίμηση στὴ μέθη καὶ κλείνεις τὴν εἴσοδο στὸν Δεσπότη; Γιατί προτρέπεις τὸν ἐχθρὸ νὰ προκαταλάβει τὰ ὀχυρώματά σου; Ἡ μέθη δὲν ὑποδέχεται τὸν Κύριο· ἡ μέθη ἀπομακρύνει τὸ ἅγιο Πνεῦμα. Διότι ὁ μὲν καπνὸς ἀποδιώχνει τὶς μέλισσες, ἢ κραιπάλη ἀποδιώχνει τὰ πνευματικὰ χαρίσματα.

### **Ἡ κοινωνικὴ σημασία τῆς νηστείας.**

Ἡ νηστεία εἶναι ἡ εὐπρέπεια τῆς πόλεως, ἡ σταθερότητα τῆς ἀγορᾶς, ἡ εἰρήνη τῶν σπιτιῶν, ἡ σωτηρία τῶν ὑπαρχόντων. Θέλεις νὰ δεῖς τὴν μεγαλοπρέπειά της; Σύγκρινε, παρακαλῶ, τὴν σημερινὴ ἔσπερα μὲ τὴν αὔριο καὶ θὰ δεῖς νὰ μεταπίπτει ἡ πόλις ἀπὸ τὴν ταραχὴ καὶ τὴν ζάλη σὲ βαθιὰ γαλήνη. Εὐχομαι δὲ ἡ σημερινὴ νὰ μοιάζει μὲ τὴν αὐριανὴ κατὰ τὴν σεμνότητα καὶ ἡ αὐριανὴ νὰ μὴν ὑπολείπεται σὲ φαιδρότητα ἀπὸ τὴν σημερινή. Ὁ δὲ Κύριος ποῦ μᾶς ὀδήγησε σ' αὐτὴ τὴν περίοδο τοῦ χρόνου, εἶθε νὰ μᾶς χαρίσει, κατὰ κάποιον τρόπο σὰν ἀγωνιστές, ἀφοῦ ἐπιδείξουμε στοὺς προκαταρκτικούς ἀγῶνες τὴν στερεότητα καὶ τὴν δύναμη τῆς καρτερίας, νὰ φθάσουμε καὶ στὴν κυρία ἡμέρα τῶν στεφάνων· τώρα μὲν τῆς ἀναμνήσεως τοῦ πάθους τοῦ Σωτῆρος, στὸν μέλλοντα δὲ αἰῶνα, τῆς ἀνταποδόσεως αὐτῶν ποῦ ἔχουμε ἐμεῖς ζήσει κατὰ τὴν δίκαιη κρίση αὐτοῦ τοῦ Χριστοῦ, διότι σ' αὐτὸν ἀνήκει ἡ δόξα στοὺς αἰῶνες. Ἀμήν.