Η αξία της νηστείας μέσα από τα κείμενα του Αγίου Ιωάννη του Χρυσοστόμου

Α’) ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΑΛΗΘΙΝΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

4364. Είναι δυνατόν να νηστεύει κανείς και χωρίς να νηστεύει. Και πώς είναι δυνατόν; Εγώ θα σας το πω˙ όταν τρώμε φαγητά, απέχουμε όμως από τα αμαρτήματα. Γιατί αυτή είναι η ωφέλιμη νηστεία και γι’ αυτήν απέχουμε και από τα φαγητά, για να βαδίζουμε ευκολότερα προς το δρόμο της αρετής. (Κατήχησις Ε’, 1, ΕΠΕ 30, 428, SOURCES CHRET.T. τ. 50, 200).

4365. Την αληθινή νηστεία να επιδείξουμε, εννοώ δηλαδή την αποχή από τα κακά. Γιατί αυτό είναι νηστεία. Επειδή η αποχή από τα φαγητά γι’ αυτό μας έχει παραδοθεί, για να χαλιναγωγήσει τη δύναμη της σάρκας και να κάνει τον ίππο των επιθυμιών μας πειθαρχικό. Εκείνος που νηστεύει πρέπει περισσότερο από όλους και από όλα να χαλιναγωγεί το θυμό, να έχει διδαχθεί την πραότητα και την επιείκεια, να έχει συντριμμένη την καρδιά, να απομακρύνει τις ενθυμήσεις των άτοπων και ανάρμοστων επιθυμιών, έχοντας μπροστά του το ακοίμητο εκείνο μάτι του Θεού και το αδωροδόκητο δικαστήριο. Επίσης, πρέπει να είναι ανώτερος από τα χρήματα, να δείχνει μεγάλη γενναιοδωρία στην ελεημοσύνη και να διώχνει από την ψυχή του κάθε κακία προς τον πλησίον. Αυτή είναι η αληθινή νηστεία, όπως λέει και ο Ησαΐας... «Ακύρωσε τις διεστραμμένες συμφωνίες που έχεις συνάψει με τη βία, κόβε το ψωμί σου και μοίρασέ το στους πεινασμένους. Βάλε φτωχούς άστεγους στο σπίτι σου»(1). Μαζί με την αποχή από τα φαγητά ας δείξουμε και την αποχή από εκείνα που μας βλάπτουν, και για την άσκηση και εργασία των πνευματικών ας δείξουμε μεγάλη προθυμία. Εκείνος που νηστεύει πρέπει να είναι μετριόφρων, ήσυχος, ήμερος, ταπεινός, να περιφρονεί τη δόξα της παρούσας ζωής. Με πολλή ακρίβεια και συνέπεια να προσεύχεται και να εξομολογείται προς το Θεό, και όσο μπορεί να βοηθάει τον εαυτό του με την ελεημοσύνη. Να μην κάνουμε τίποτε αποβλέποντας στον έπαινο των ανθρώπων.

(Εις Γεν., ομιλ. Η', 6-7, ΕΠΕ 2, 208-212 MG 53, 74-75 ε'-στ').(1). Ησ. 58, 6-7

4366. Εκείνος που νηστεύει, πρέπει να είναι συνεσταλμένος, συντριμμένος και ταπεινωμένος και όχι να κάνει σαν μεθυσμένος από την οργή.

(Κατά Ιουδαίων, λόγος Α', 2, ΕΠΕ 34, 108 - MG 48,846).

ΝΑ ΝΗΣΤΕΥΟΥΜΕ ΤΙΣ ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ ΜΑΣ

4367. Καλύτερα να κάνουμε νηστεία κακών επιθυμιών και όχι νηστεία πείνας. Καλύτερα να κάνουμε νηστεία παρακινούμενοι από αγάπη και όχι νηστεία αναγκαστική. Ο Σωτήρας μας είπε για τους δαίμονες: «Το γένος των δαιμόνων δεν βγαίνει από τον άνθρωπο, παρά μόνον με προσευχή και νηστεία»(1). Η προσευχή και η νηστεία διώχνει δαίμονες και δεν θα απομακρύνει τους βαρβάρους; (Ότι Π. και Κ. Διαθήκης εις νομοθέτης, 7, MG 56, 410). (1). Ματθ. 17,21 και Μάρκ. 9,29.

ΌΛΑ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΤΑ ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ ΥΠΟ ΤΟΝ ΟΡΟ ΝΑ ΑΠΕΧΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΜΑΡΤΙΑ

4368. Απολάμβανε τα λουτρά σου, να συμμετέχεις σε τραπέζια φαγητού, να πίνεις κρασί με μέτρο, κι’ αν θέλεις να φας κρέας, κανείς δεν θα σε εμποδίσει. Όλα να τα απολαμβάνεις, μόνον από την αμαρτία να απέχεις. Είδες πώς σ’ όλους είναι εύκολη αυτή η νηστεία; (Κατά μεθυόντων και εις Ανάστασιν 1, ΕΠΕ 36, 144 – MG 50, 433).

Β’) ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

4369. Η νηστεία ταπεινώνει το σώμα και χαλιναγωγεί τις ορμές και τα σκιρτήματα της σάρκας, κάνει την ψυχή πιο καθαρή, της δίνει φτερά, την ανεβάζει ψηλά και την κάνει ανάλαφρη.(Εις Γέν., ομιλ. Ι’, 2, ΕΠΕ 2, 244 – MG 53, 83).

4370. Αν ρυθμίζαμε και κυβερνούσαμε τη ζωή μας με νηφάλια σκέψη και αν δείχναμε όλο μας το ενδιαφέρον για τα πνευματικά και αν παίρναμε τόση μόνον τροφή, όση χρειάζεται για τις ανάγκες του οργανισμού μας, και αν δαπανούσαμε ολόκληρη την περιουσία μας στις καλές πράξεις, δεν θα μας χρειαζόταν η βοήθεια από τη νηστεία. Αλλ’ επειδή η ανθρώπινη φύση είναι ράθυμη και παραδίδεται περισσότερο στις ανέσεις και στις απολαύσεις, γι’ αυτό ο φιλάνθρωπος Κύριος σαν φιλόστοργος πατέρας επενόησε για μας τη θεραπεία που μπορεί να γίνει με τη νηστεία, ώστε και από τις απολαύσεις να μας ξεκόψει και τη φροντίδα που έχουμε για τα βιοτικά και γήϊνα να την μεταφέρουμε στην εργασία των πνευματικών.

(Εις Γεν., ομιλ. Ι’, 1, ΕΠΕ 2, 240-242 - MG 53, 82).

4371. Σκοπός της νηστείας είναι η συμμετοχή στη θεία Κοινωνία με καθαρή ψυχή... Γι’ αυτό και οι Πατέρες παρέτειναν το στάδιο της νηστείας, δίνοντας σε μας προθεσμία για μετάνοια, ώστε να προσέλθουμε στη θεία Κοινωνία καθαρμένοι και τακτοποιημένοι ψυχικά. (Εις Ησ., ομιλ. ΣΤ’, 3, ΕΠΕ 8Α, 434 - MG 56, 139).

4372. Δεν νηστεύουμε για το Πάσχα, ούτε για τη θυσία του Σταυρού, αλλά για τα δικά μας αμαρτήματα, επειδή πρόκειται να προσέλθουμε στα μυστήρια˙ γιατί το Πάσχα δεν είναι βεβαίως υπόθεση νηστείας, ούτε πένθους, αλλά ευφροσύνης και χαράς.  (Κατά Ιουδαίων, λόγος Γ’, 4, ΕΠΕ 34, 178 - MG 48, 867).

ΓΙΑΤΙ ΚΑΘΙΕΡΩΘΗΚΕ Η ΝΗΣΤΕΙΑ ΤΗΣ Μ. ΤΕΣΣΑΡΑΚΟΣΤΗΣ

4373. Για ποιο λόγο λοιπόν νηστεύουμε, λέγει, τις σαράντα αυτές ήμερες; Παλαιά πολλοί Χριστιανοί προσέρχονταν στα μυστήρια χωρίς καμιά προετοιμασία, και μάλιστα την εποχή που ο Χριστός τα συνέστησε. Αναλαμβανόμενοι λοιπόν οι πατέρες την βλάβη που προκαλούσε η έλλειψη προπαρασκευής, αφού συγκεντρώθηκαν, καθιέρωσαν σαράντα ημέρες νηστείας, προσευχών, ακροάσεως του θείου λόγου, συνάξεων, ώστε, αφού καθαρθούμε όλοι από τα πάθη μας με κάθε προσοχή και επιμέλεια και με προσευχές και ελεημοσύνες και νηστεία και αγρυπνίες και δάκρυα και εξομολόγηση και με όλα τα άλλα, να προσέλθουμε έτσι με καθαρή κατά το δυνατόν συνείδηση. (Κατά Ιουδαίων, λόγος Γ’, 4, ΕΠΕ 34, 176-178 - MG 48, 867).

Γ’) Η ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ ΕΙΝΑΙ ΟΠΛΟ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΔΙΑΒΟΛΟΥ

4374. Πόσο μεγάλο καλό είναι η νηστεία και μέγιστο όπλο κατά του διαβόλου και μετά το λουτρό του Βαπτίσματος δεν πρέπει να προσέχουμε στην καλοπέραση και στη μέθη και στο πλούσιο τραπέζι, αλλά στη νηστεία. Γι’ αυτό ακριβώς και ο Κύριος νήστεψε. Όχι επειδή ο Ίδιος είχε ανάγκη, αλλά για να διδάξει εμάς. Επειδή δηλαδή τα πριν από το Βάπτισμα αμαρτήματα τα έφερε η υποδούλωση στην κοιλιά, όπως ακριβώς ο γιατρός, αν θεραπεύσει τον άρρωστο, τον διατάζει να μην κάνει εκείνα από τα οποία προήλθε η αρρώστια, έτσι λοιπόν και εδώ ο Χριστός μετά το Βάπτισμα εισήγαγε τη νηστεία. Γιατί και τον Αδάμ η ακράτεια της κοιλιάς τον έβγαλε από τον παράδεισο... Γι’ αυτό λοιπόν και ο Κύριος νηστεύει σαράντα μέρες, υποδεικνύοντας σε μας τα φάρμακα της σωτηρίας. (Εις Ματθ., ομιλ. ΙΓ’, 1,2, ΕΠΕ 9, 408-410 - MG 57, 209-210).

ΕΙΝΑΙ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΑΡΕΤΕΣ

4375. «Μάθετε από μένα ότι είμαι πράος και ταπεινός στην καρδιά»(1)... Δεν είπε, ότι νήστεψα,... αλλά «ότι είμαι πράος και ταπεινός στην καρδιά»... Αυτά δε τα λέγω, όχι κατηγορώντας τη νηστεία˙ μη γένοιτο˙ αλλά αντίθετα και για να την επαινέσω πολύ˙ πονώ όμως όταν, ενώ παραμελείτε τα άλλα, νομίζετε ότι αυτή που κατέχει τελευταίο μέρος στην αρετή, αρκεί για τη σωτηρία σας.(Εις Ματθ., ομιλ. ΜΣΤ’, 4, ΕΠΕ 10, 826 - MG 58, 480-481).(1). Ματθ. 11,29.

Δ') ΩΦΕΛΕΙΕΣ

4376. Θαύμασε τη νηστεία και να την υποδεχθείς με ανοιχτή αγκαλιά. Γιατί, όταν και στο καμίνι βοηθεί και στο λάκκο των λιονταριών προφυλάσσει και δαίμονες διώχνει και ανακαλεί την απόφαση του Θεού και συγκρατεί τη μανία των παθών και μας επαναφέρει στην ελευθερία και φέρνει μεγάλη γαλήνη στους λογισμούς μας, δεν είναι δείγμα του πιο μεγάλου παραλογισμού να την αποφεύγουμε και να την φοβόμαστε, ενώ είναι πηγή τόσων πολλών αγαθών;... Αν θελήσεις με προσοχή να εξετάσεις το πράγμα, θα διαπιστώσεις ότι η νηστεία είναι μητέρα και της εξαιρετικής υγείας. (Περί μετάνοιας, ομιλ. Ε’ 4, ΕΠΕ 30, 202 - MG 49,312).

ΗΡΕΜΕΙ ΤΟ ΠΝΕΥΜΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΕΛΛΕΙ ΤΙΣ ΑΛΟΓΕΣ ΕΠΙΘΥΜΙΕΣ

4377. Σ’ εκείνους που θέλουν να φιλοσοφούν είναι γλυκύς και ευχάριστος ο καιρός της νηστείας, η πνευματική άνοιξη των ψυχών, η αληθινή γαλήνη των λογισμών... Σ’ εμάς δε είναι γλυκειά και ευχάριστη η άνοιξη της νηστείας, γιατί συνήθως μας καταπραΰνει τα κύματα όχι των υδάτων, αλλά των άλογων επιθυμιών... Δεν διώχνει συνήθως τόσο γρήγορα το χειμώνα το χελιδόνι, όταν φανεί, όσο η νηστεία, όταν έρθει, απομακρύνει από τη σκέψη μας την τρικυμία των παθών. (Εις Γεν., λόγος Α',1, ΕΠΕ 8, 10 - MG 54, 581).

ΕΙΝΑΙ ΠΗΓΗ ΣΩΦΡΟΣΥΝΗΣ

4378. Αγαπώ την νηστεία, γιατί είναι μητέρα σωφροσύνης και πηγή φιλοσοφημένης πράξεως.(Εις Γέν., λόγος ΣΤ’ 1, ΕΠΕ 8, 98 - MG 54, 604).

ΕΙΝΑΙ ΠΗΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

4379. Πρόσεξε˙ ποιός μπορούμε να πούμε ότι ζει περισσότερο απολαυστικά, εκείνος που τρώει λάχανα και είναι υγιής και δεν παθαίνει τίποτε δυσάρεστο, ή εκείνος που διαθέτει πλούσιο (συβαρίτικο)(1) τραπέζι και είναι γεμάτος από άπειρες αρρώστιες; Είναι φανερό ότι ο πρώτος. Αν λοιπόν θέλουμε και απολαυστικά να ζούμε και υγιείς να είμαστε, ας μην επιζητούμε τίποτε περισσότερο από τα απαραίτητα˙ και έτσι ας εννοούμε την αυτάρκεια. Εκείνος που μπορεί να αρκείται στα όσπρια και να είναι υγιής, Ας μην ζητάει τίποτε παραπάνω, ενώ ο πιο αδύνατος που έχει ανάγκη θεραπείας με χορταρικά, ας μην εμποδίζεται να τα τρώει. Αν πάλι υπάρχει κάποιος που είναι πιο αδύνατος απ’ αυτόν και έχει ανάγκη να βοηθηθεί κατάλληλα από την κρεοφαγία, δεν θα τον εμποδίσουμε να χρησιμοποιήσει κρέας. Γιατί δεν δίνουμε αυτές τις συμβουλές, για να εξοντώσουμε και να καταστρέψουμε τους ανθρώπους, αλλά για να περιορίσουμε τα περιττά. Και περιττό είναι, κάθε τι που δεν είναι αναγκαίο. (Εις Β' Κορ., ομιλ. ΙΘ’ 3, ΕΠΕ 19,508 - MG 61,534).

(1). Η Σύβαρις ήταν αρχαία ελλην. πόλη της Κάτω Ιταλίας και οι κάτοικοί της ήταν γνωστοί για την τρυφηλή ζωή τους.

4380. Οι αγρότες, αν και αντιμετωπίζουν συνεχώς την πείνα, έχουν την υγεία τους και δεν έχουν ανάγκη από γιατρούς. (Εις Κολ., ομιλ. Α’, 4, ΕΠΕ 22, 90-92 – MG 62, 306 ε’).

ΕΙΝΑΙ ΜΗΤΕΡΑ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΑΓΑΘΩΝ

4381. Την μητέρα όλων των αγαθών και δάσκαλο της σωφροσύνης και κάθε άλλης αρετής, εννοώ τη νηστεία. (Εις Γεν., ομιλ. Α’, 1, ΕΠΕ 2,14 - MG 53,22).

ΜΕΣΟΝ ΓΙΑ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΤΗΣ ΑΓΝΟΤΗΤΑΣ

4382. Όποιος νηστεύει και προσεύχεται, ενισχύεται πολύ στον αγώνα για τη διατήρηση της ηθικής καθαρότητας. (Περί κενοδοξίας και ανατροφής των τέκνων, 80, ΕΠΕ 30, 692).

4383. Να μαθαίνει (το παιδί) να νηστεύει, όχι βεβαίως πάντοτε, αλλά τουλάχιστον δύο ημέρες της εβδομάδας, την Τετάρτη και την Παρασκευή.

(Περί κενοδοξίας και ανατροφής των τέκνων, 79, ΕΠΕ 30, 694).

ΠΕΡΙΟΡΙΖΕΙ ΤΟ ΔΙΑΣΚΟΡΠΙΣΜΟ ΤΟΥ ΝΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΨΥΧΗΣ ΚΑΙ ΒΟΗΘΕΙ ΤΗΝ ΑΥΤΟΣΥΓΚΕΝΤΡΩΣΗ

4384. Η νηστεία είναι χρήσιμη, γιατί περιορίζει τις μέριμνες της ψυχής, και με το να ανακόπτει την αμέλεια, που πολιορκεί το νου, βοηθεί πολύ στην αυτοσυγκέντρωση.

(Περί παρθενίας, λ’, 2, ΕΠΕ 29, 538 - MG 48, 554).

ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΕΞΑΓΙΑΖΕΙ

4385. Θα πει κάποιος, αν έχουμε πίστη, τι χρειάζεται η νηστεία; Χρειάζεται, γιατί και η νηστεία μαζί με την πίστη προσφέρει πολύ μεγάλη δύναμη. Γιατί χαρίζει μεγάλη ευσέβεια και φιλοσοφημένη σκέψη και μεταβάλλει τον άνθρωπο σε άγγελο, ώστε να μπορεί να αγωνίζεται εναντίον των πονηρών ασωμάτων δυνάμεων˙ αυτό όμως δεν μπορεί να το κάνει μόνη της η νηστεία, αλλά χρειάζεται και προσευχή, και μάλιστα η προσευχή είναι πρώτη. Αυτός που νηστεύει είναι ανάλαφρος και έχει φτερά (βρίσκεται πάντοτε σε διέγερση πνευματική) και προσεύχεται με άγρυπνο πνεύμα και σβήνει τις πονηρές επιθυμίες και εξευμενίζει το Θεό και ταπεινώνει την ψυχή που υπερηφανεύεται. Γι’ αυτό και οι Απόστολοι σχεδόν πάντοτε ενήστευαν.(Εις Ματθ., ομιλ. ΝΖ', 4, ΕΠΕ 11, 302-304 - MG 58, 563).

ΕΙΝΑΙ ΠΑΙΔΑΓΩΓΟΣ ΝΕΩΝ ΚΑΙ ΓΕΡΟΝΤΩΝ

4386. Η νηστεία είναι η γαλήνη των ψυχών μας, το στόλισμα και η ευπρέπεια των γερόντων, η παιδαγωγός των νέων, ο δάσκαλος των συνετών και σωφρόνων, εκείνη που στολίζει κάθε ηλικία και κάθε χαρακτήρα σαν με κάποιο ωραίο στέμμα.

(Εις Γέν., ομιλ. Β', 1, ΕΠΕ 2, 30 - MG 53, 27).

ΕΙΝΑΙ ΤΡΟΦΗ ΤΗΣ ΨΥΧΗΣ

4387. Η νηστεία είναι τροφή της ψυχής. (Εις Γέν., ομιλ. Α', 4, ΕΠΕ 2, 22 - MG 53, 25).

Ε') ΑΛΛΕΣ ΠΤΥΧΕΣ ΤΟΥ ΘΕΜΑΤΟΣ. ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΜΕΤΡΟ ΣΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

4388. Ούτε το σώμα βασάνιζε (1), για να μην μπλεχθούν τα πόδια του αλόγου και πάψει να τον υπηρετεί, ούτε το άφηνε να γίνει υπερβολικά εύρωστο, για να μην παχύνει πολύ και επαναστατήσει εναντίον του λογικού, που κυβερνάει σαν ηνίοχος το σώμα˙ αλλά εφρόντιζε ταυτόχρονα και για την υγεία του σώματος και για την ισορροπία του.

(Ότε πρεσβύτερος προεχειρίσθη, 3, ΕΠΕ 28, 26 - MG 48, 698). (1). Μιλάει για τον Επίσκοπο Φλαβιανό, που τον είχε πριν από λίγο χειροτονήσει.

Η ΕΝ ΧΡΙΣΤΩ ΕΛΕΥΕΘΕΡΙΑ ΚΑΙ Η ΝΗΣΤΕΙΑ

4389. Επιτρέπεται να απολαμβάνει κανείς όλα τα φαγητά και να παρέχει την κατάλληλη περιποίηση στο σώμα και να φροντίζει όσο πρέπει για την ψυχή. Κατ’ αρχήν δεν σε προτρέπω να απέχεις τώρα από κανένα υλικό αγαθό. Μόνον από την αμαρτία να απέχεις και την αποχή απ’ αυτή να την δείχνεις διαρκώς. Δεν απαγορεύεται η με μέτρο απόλαυση˙ η αμαρτία όμως έχει απαγορευθεί εντελώς. Η αμαρτία δε από πουθενά αλλού δεν γεννιέται, παρά μόνον από την τρυφηλή ζωή. (Κατήχησις Ε’ 2, ΕΠΕ 30, 430 - SOURCES CHRΕT. τ. 50, 201).

ΤΟ ΚΑΘΗΚΟΝ ΕΚΕΙΝΩΝ ΠΟΥ ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΝΗΣΤΕΨΟΥΝ

4390. Αν το σώμα σου είναι ασθενικό και αδύναμο, ώστε να μην μπορείς να νηστεύεις συνεχώς, όμως δεν είναι ασθενικό και για την προσευχή, ούτε ανίσχυρο, για να περιφρονήσει την κοιλιά. Γιατί, αν δεν μπορείς να νηστεύεις, μπορείς όμως να μην κάνεις τρυφηλή ζωή. Δεν είναι δε και αυτό μικρό, ούτε απέχει πολύ από τη νηστεία, αλλά είναι ικανό και αυτό να καταβάλει τη μανία του διαβόλου. (Εις Ματθ., ομιλ. ΝΖ’, 4, ΕΠΕ 11,304 - MG 58,563).

ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΛΗΡΩΝΟΥΝ ΟΙ ΑΡΡΩΣΤΟΙ

4391. Εκείνος που τρώει και δεν μπορεί να νηστέψει, ας επιδεικνύει πιο πλούσια την ελεημοσύνη, ας κάνει εκτενείς προσευχές, ας έχει έντονη προθυμία να ακούει τα λόγια του Θεού. Στις περιπτώσεις αυτές η ασθένεια του σώματος δεν μας εμποδίζει καθόλου. Ας συμφιλιώνεται με τους εχθρούς του, ας απομακρύνει από την ψυχή του κάθε μνησικακία. Αν θέλει να τα πετυχαίνει αυτά, απέδειξε ότι γνωρίζει την αληθινή νηστεία, την οποία περισσότερο από όλα απαιτεί και ζητεί από μας ο Κύριος. Αφού και την αποχή από τις τροφές ακριβώς γι’ αυτό διατάζει να γίνεται, ώστε χαλιναγωγώντας τις ορμές της σάρκας, να την καθιστούμε υπάκοη και ευπειθή στην εκπλήρωση των εντολών του Θεού. (Εις Γεν., ομιλ. Ι’, 2, ΕΠΕ 2, 242 - MG 53, 83).