

ΑΡΧΙΜ. ΝΙΚΟΔΗΜΟΣ ΓΑΛΙΑΤΣΟΣ
ΓΕΝΙΚΟΣ ΑΡΧΙΕΡΑΤΙΚΟΣ ΕΠΙΤΡΟΠΟΣ
ΙΕΡΑΣ ΜΗΤΡΟΠΟΛΕΩΣ ΛΑΡΙΣΗΣ ΚΑΙ ΤΥΡΝΑΒΟΥ

«ΤΟ ΣΤΑΔΙΟΝ ΤΩΝ ΑΡΕΤΩΝ»: ΑΓΙΑ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΗ ΤΕΣΣΑΡΑΚΟΣΤΗ

«**Τ**ό στάδιον τῶν ἀρετῶν ἠνέωκεται», παναρμονίως ψάλλει ἡ Μήτηρ ἡμῶν Ἐκκλησία καί προσκαλεῖ πάντας εἰς ἀγῶνας πνευματικούς καί ψυχοφελεῖς, λέγουσα: «οἱ βουλόμενοι ἀθλῆσαι εἰσέλθετε, ἀναζωσάμενοι τόν καλόν τῆς Νηστείας ἀγῶνα... ὡς τεῖχος ἄρρηκτον κατέχοντες τήν πίστιν, καί ὡς θώρακα τήν προσευχήν, καί περικεφαλαίαν τήν ἐλεμοσύνην· ἀντί μαχαίρας τήν νηστείαν, ἥτις ἐκτέμνει ἀπό καρδίας πᾶσαν κακίαν...» (Ἰδιόμ. Αἰνῶν Κυριακῆς Τῆς Τυρινῆς. Ἦχος πλ. α').

«Τάδε λέγει Κύριος Παντοκράτωρ· νηστεία ἡ τετάρτη, καί νηστεία ἡ πέμπτη, καί νηστεία ἡ ἕβδομη, καί νηστεία ἡ δεκάτη, ἔσονται τῷ οἴκῳ Ἰσραὴλ, εἰς χαράν καί εὐφροσύνην, καί εἰς ἑορτάς ἀγαθάς, καί εὐφρανθήσεσθε...» (Ζαχ. 8, 9).

Ἐκ τῶν λόγων αὐτῶν τοῦ Θεοῦ, τῶν ἀναγραφομένων εἰς τήν Παλαιάν Διαθήκην, καί εἰς τάς προφητείας τοῦ δικαίου Ζαχαρίου καθορῶμεν εὐλαβῶς τήν ἁγίαν Νηστείαν. Βλέπομεν αὐτήν ὡς ἐντολὴν Κυρίου Παντοκράτορος ἐφαρμοστέα ὑπὸ τῶν Ἰσραηλιτῶν εἰς τακτάς περιόδους: «Νηστεία ἡ τετάρτη... ἡ πέμπτη... ἡ ἕβδομη, καί νηστεία ἡ δεκάτη...» (Αὐτόθι), λέγει ὁ Προφήτης.

Ἄς ἴδωμεν, τί διαλαλεῖ ἡ ἀγιωτάτη Ἐκκλησία τοῦ Χριστοῦ, περὶ τῆς θείας ἐντολῆς τῆς Νηστείας, καί ποία τυγχάνει ἡ Ὁρθόδοξος καί Πατερικὴ διδασκαλία Αὐτῆς. Ἄς εὐφρανθῶμεν πνευματικῶς, ἐκ τοῦ ἀπαυγάσματος τῆς τοῦ Θεοῦ σοφίας τῶν Ποιπτῶν καί Ὑμνογράφων τῆς κατὰ Ἀνατολὰς Ὁρθοδόξου Ἐκκλησίας ἡμῶν.

Α) Τό ἱερόν Τριῶδιον, Λειτουργικόν βιβλίον, θά μᾶς φιλοξενήσει κατὰ τήν σύντομον περιήγησίν μας εἰς τούς πνευματικούς καί θείους λειμῶνας του μέ

ύμνους καὶ ᾠδὰς πνευματικὰς ἐκ τῶν ὁποίων θὰ λάβωμεν Πατερικὴν εὐλογίαν, οὐράνιον εὐωχίαν, μυστηρίων ἀποκάλυψιν, τέρψιν ψυχῆς, ρῶσιν πνεύματος, καὶ εὐλογίαν Κυρίου Σωτῆρος ἡμῶν.

Ἡ σοφία τῶν Ἁγίων Πατέρων τῆς Ἐκκλησίας ἡμῶν θὰ γίνῃ ὁ φωτισμὸς τῶν ἀθανάτων ψυχῶν μας διὰ τὴν κατανόησιν τῶν θείων Ἐντολῶν, αἱ ὁποῖαι εὐρίσκονται εἰς τὰς Ἁγίας Γραφάς.

Ἄς ξεκινήσωμεν, λοιπόν, πρὸς ἀναζήτησιν καὶ ἐμβάθυνσιν τῆς ἀρετῆς καὶ θείας ἐντολῆς τῆς Νηστείας, ζητῶντας τὴν χάριν καὶ τὴν ἐνίσχυσιν τοῦ εὐσπλάχνου Κυρίου τοῦ λέγοντος ἐν τῷ ἱερῷ Εὐαγγελίῳ Αὐτοῦ: «ἄνευ – χωρὶς– ἐμοῦ οὐ δύνασθε ποιεῖν οὐδέν» (Ἰωάν. 15, 5).

Μέγα, ὄντως, τὸ Κεφάλαιον τῆς Νηστείας. Νομοθετεῖται ἐκ τοῦ Δομῆτορος τῆς Ἐκκλησίας καὶ δίδεται εἰς τοὺς Πρωτοπλάστους ἐν τῷ κήπῳ τῆς Ἑδέμ, ὡς πρώτη καὶ ἱερά ἐντολή.

Θεσμός ἱερός μέ Νομοδότῃν καὶ Θεσμοθέτῃν τὸν ἴδιον τὸν Θεόν, τὸν «Ποιητὴν οὐρανοῦ καὶ γῆς, ὁρατῶν τε πάντων καὶ ἀοράτων (Σύμβολον τῆς Πίστεως). Ἐφαρμόζεται ὡς ἐκ τούτου ἀπὸ Προφῆτας, Δικαίους, Ἀποστόλους, Ἀποστολικούς Πατέρας, Ὁμολογητὰς, Μάρτυρας, Ἐγκρατεῦτάς, Ὁσίους, Ἱεράρχας, Ἀσκητὰς, Μοναστὰς καὶ Μιγάδας, εἰς Ἀσκητήρια μοναχικὰ καὶ ἀπέριττα, εἰς Ἱεράς Μονὰς καὶ Μεγάλας Λαύρας, ὡς τῆς Θηβαΐδος, τοῦ Ἰορδάνου, τοῦ Σινᾶ, τῆς Λιβύης τοῦ Ἁγίου Ὁρους, τοῦ Κιέβου καὶ ἀλλαχοῦ.

Θεοῦ ἐντολή ἡ Νηστεία, καὶ μάλιστα πρώτη. Δίδεται εἰς τοὺς πρωτοπλάστους. Ὁ ἄνθρωπος ἀκούει ἐν τῷ Παραδείσῳ τὴν φωνὴν τοῦ Θεοῦ! Εἰς τὸ πρῶτον βιβλίον τῆς Πεντατεύχου, *Γένεσιν*, τῆς Παλαιᾶς Διαθήκης: «Καὶ ἐνετείλατο Κύριος ὁ Θεὸς τῷ Ἀδὰμ λέγων» ἀπὸ παντός ξύλου τοῦ ἐν τῷ Παραδείσῳ βρώσει φαγῆ. Ἀπὸ δὲ τοῦ ξύλου τοῦ γινώσκειν καλὸν καὶ πονηρὸν, οὐ φάγεσθαι ἀπ' αὐτοῦ» (Γέν. 2, 16-17). Ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος, ὁμιλῶν περὶ μετανοίας, τονίζει τὰ ἑξῆς: «*Τὸν ἄνθρωπον ποιῶν ἐξ ἀρχῆς, εὐθέως αὐτὸν ταῖς τῆς νηστείας φέρων παρακατέθετο χερσίν, ὥσπερ φιλοστόργῳ μὲτρί καὶ ἀρίστῳ διδασκάλῳ τὴν ἐκείνου σωτηρίαν ἐγχειρίζων αὐτῇ*».

Τὸ γὰρ, «ἀπὸ παντός ξύλου τοῦ Παραδείσου βρώσει φαγῆ, ἀπὸ δὲ τοῦ ξύλου τοῦ γινώσκειν καλὸν καὶ πονηρὸν οὐ φάγεσθε» (Γέν. 2, 16-17), νηστείας εἶδος ἐστί» («Ὁμιλ. Ε΄ Περί Μετανοίας»). Εἰς δὲ τὸ Κυριακοδρόμιον τοῦ αἰμυνήστου Νικηφόρου Θεοτόκη, Ἀρχιεπισκόπου Σταυρουπόλεως, τοῦ ἐκ Κερκύρας καταγομένου, ἀναγράφονται ὑπ' αὐτοῦ τὰ ἀκόλουθα: «*Ἀκούεις; Ἐνετείλατο*», λέγει, *ἤγουν ἔδωκεν ἐντολήν. Ποίαν ἐντολήν; ὀφάγεσθε ἀπ' αὐτοῦ. Τί ἄλλο σημαίνει τὸ ὀφάγεσθε*» εἰμὴ τὴν νηστείαν; Ἐδωκε δὲ τῆς

νηστείας τὴν ἐντολὴν οὐκ ἀπλῶς καὶ ὡς ἔτυχεν, ἀλλὰ μετὰ φοβηρισμοῦ μεγάλου καὶ ποινηῆς φοβερᾶς: “ἢ ὃ ἂν ἡμέρα” εἶπε, “φάγητε ἀπ’ αὐτοῦ, θανάτῳ ἀποθανεῖσθε” (Γέν. 2, 16-17). Τοῦτο δὲ τί ἄλλο σημαίνει, εἰμὶ τό ἐάν μὴ νηστεύσῃτε, ἀποθνήσκετε;» (Ιδέ Κυριακοδρομιο *Εὐαγγελίων* ἔκδ. 9^η, σελ. 534).

Ἡ ἐντολή τῆς νηστείας τηρεῖται ἀνά τούς αἰῶνας. Ἐντολή Θεοῦ, Κυρίου Παντοκράτορος. Βλέπωμεν τούς Προφῆτας εἰς τὴν Παλαιάν Διαθήκην νά ὑπομνησκουν εἰς τόν λαόν τοῦ Θεοῦ ἐν λόγοις καὶ ἔργοις τὴν νενομοθετημένην ἐν Ἐδέμ Νηστείαν.

Ἐκτός τοῦ Προφήτου Ζαχαρίου καὶ ὁ προφήτης Ἰωὴλ ἀναφωνεῖ λέγων: «Τάδε λέγει Κύριος ἐπιστράφητε πρὸς με ἐξ ὅλης τῆς καρδίας ὑμῶν, ἐν νηστεία, καὶ ἐν κλαυθμῷ καὶ ἐν κοπετῷ καὶ διαρρήξατε τὰς καρδίας ὑμῶν, καὶ μὴ τὰ ἴματα ὑμῶν καὶ ἐπιστράφητε πρὸς Κύριον τόν Θεόν ὑμῶν, ὅτι ἐλεήμων καὶ οἰκτιρῶν ἐστί, μακρόθυμος καὶ πολυέλαιος, καὶ μετανοῶν ἐπὶ ταῖς κακίαις» (Ἰωὴλ 2, 12-13). Καὶ ὁ Προφητᾶναξ Δαυὶδ ἀνακραῖ ἐν τῷ ψαλτηρίῳ αὐτοῦ: «καὶ συνεκάλυψα ἐν νηστεία τὴν ψυχὴν μου, καὶ ἐγενήθη εἰς ὄνειδισμούς ἐμοί» (Ψαλμ. 69, 11). Ὡς καὶ ἀλλαχοῦ: «Τὰ γόνατά μου ἠσθένησαν ἀπὸ νηστείας, καὶ ἡ σάργξ μου ἠλλοιώθη δι’ ἔλαιον (Ψαλμ. 108, 24). Εἰς τό Δευτερονόμιον δὲ τῆς Παλαιᾶς Διαθήκης ὁ Μέγας Μωϋσῆς διδάσκει λέγων: «ἀναβαίνοντός μου εἰς τό ὄρος λαβεῖν τὰς πλάκας τὰς λιθίνας, πλάκας διαθήκης, ἃς διέθετο Κύριος πρὸς ὑμᾶς, καὶ κατεγινόμεν ἐν ὄρει τεσσαράκοντα ἡμέρας καὶ τεσσαράκοντα νύκτας ἄρτον οὐκ ἔφαγον καὶ ὕδωρ οὐκ ἔπιον» [(Δευτερ. 9, 9), ὁμοίως καὶ εἰς Ἔξοδ. 34, 28]. Ἐνίστευσεν ὁ Προφήτης Μωϋσῆς, ὁ Θεόπτης ἀναβαίνων ἐν τῷ ὄρει τῷ Σινᾶ τεσσαράκοντα ἡμερονύκτια.

Ὅχι μόνον οἱ Ἰουδαῖοι, ἀλλὰ καὶ οἱ Ἐθνικοὶ ἐνίστευσαν. Εἰς τὰς Πράξεις τῶν Ἀποστόλων ἀναφέρεται ἡ νηστεία τοῦ ἐθνικοῦ Κορνηλίου καὶ ἀναγράφονται τὰ ἑξῆς: «Καὶ ὁ Κορνήλιος ἔφη ἀπὸ τετάρτης ἡμέρας μέχρι ταύτης τῆς ὥρας ἤμην νηστεύων καὶ τὴν ἐνάτην ὥραν προσευχόμενος ἐν τῷ οἴκῳ μου» (Πράξ. 10, 30). Ἐπίσης, ἐκ τῆς Παλαιᾶς Διαθήκης λαμβάνομεν τὴν πληροφορίαν, περὶ τῆς νηστείας τῶν ἐθνικῶν Νινευϊτῶν.

«Τούς Νινευῖτας ψυχῇ ἀκίκοις μετανοοῦντας Θεῷ, σάκκῳ καὶ σποδῷ τούτους οὐκ ἐμμίσω, ἀλλ’ ὤφθης σκαιότερα, πάντων τῶν πρό νόμου, καὶ μετὰ νόμον, ἑπτακότων» ψάλλει ἐν τῷ Μεγάλῳ Κανόνι ὁ Ὑμνογράφος ἅγιος Ἄνδρέας ὁ Κρήτης (Μ. Κανών, ῥῆθ’ Η’).

Τελειώνοντας τὴν μικρὰν ἀναφορὰν μας εἰς τὴν Παλαιάν Διαθήκην παραθέτομεν ἐκ τοῦ ἰδίου Μεγάλου Κανόνος, τοῦ ἁγίου Ἄνδρέου ἐπισκόπου Κρήτης τρεῖς στροφὰς ἐκ τῆς ἰδίας ὠδῆς, τῆς Η’, ἀναφερομένης εἰς ἁγίας μορφάς,

ὡς τόν Ἱερεμίαν, Δανιὴλ, τοὺς τρεῖς Παῖδας ἐν καμίνῳ καὶ τόν Ἰωνᾶν, οἱ ὁποῖοι ὑπῆρξαν πιστοὶ τηρηταὶ τῶν Θείων Ἐντολῶν, καὶ δὴ τῆς νηστείας, περὶ ἧς ὁ λόγος ἀναφέρεται: «Τόν ἐν λάκκῳ, βορβόρου ἤκουσας, Ἱερεμίαν ψυχῆ, πόλιν τὴν Σιών, θρήνοις καταβοῶντα καὶ δάκρυα ζητοῦντα, μίμψαι τόν τούτου θρηνώδη βίον καὶ σωθήσῃ».

«Ὁ Ἰωνᾶς, εἰς Θαρσεῖς ἀπέδραμε, προγνούς τὴν ἐπιστροφή, τῶν Νινευιτῶν ἔγνω γάρ, ὡς προφῆτης Θεοῦ τὴν εὐσπλαγχνίαν ὄθεν παρεξήλου, τὴν προφητείαν μὴ ψευσθῆναι».

«Τόν Δανιὴλ, ἐν λάκκῳ, ἤκουσας πῶς ἔφραξεν ὃ ψυχῆ, στόματα θηρῶν ἔγνωκας πῶς οἱ παῖδες, οἱ περὶ Ἀζαρίαν, ἔσβεσαν τῇ πίστει καμίνου φλόγα καιομένους» (*Μέγας Κανὼν* Ἀνδρέου Κρήτης, ῥῆθ' Η΄).

Κατέστη πιστεύομεν συνείδησις ὅτι ἡ νηστεία εἶναι Θεία Ἐντολή, καὶ δὴ ἡ πρώτη, δοθεῖσα εἰς τοὺς πρωτοπλάστους ἐν τῷ Παραδείσῳ καὶ ὅτι αὕτη μετὰ ταῦτα ὑπὸ τῶν ἐθνικῶν καὶ τῶν Ἑβραίων ἐτηρεῖτο.

Β) «Νηστεύσας ὁ Κύριος, ἡμέρας τεσσαράκοντα, ἐν τῇ ἐρήμῳ ὕστερον ἐπέινασε, δεικνύς τό ἀνθρώπινον. Ψυχὴ μὴ ἀθυμῆσις ἂν σοι προσβάλη ὁ ἐχθρός, προσευχαῖς τε καὶ νηστείας, ἐκ ποδῶν ἀποκρουσθήτω σοι» (*Μέγας Κανὼν*, ῥῆθ' Θ΄).

Εἰς τὴν Καινὴν Διαθήκην, ὁ Κύριος ἡμῶν Ἰησοῦς Χριστός, διὰ τοῦ θεοῦ Αὐτοῦ παραδείγματος ἐπεκύρωσεν καὶ ἐβεβαίωσεν τὴν νεομοθετημένην καὶ ἐνεργουμένην ἐν τῇ ζωῇ καὶ πράξει Ἐντολὴν τῆς Νηστείας, ὅταν ὁ ἴδιος ὁ Κύριος νηστεύει τεσσαράκοντα ἡμέρας καὶ νύκτας. Ἀναγράφεται ὑπὸ τοῦ Εὐαγγελιστοῦ Ματθαίου, ἐν ἀγίῳ Εὐαγγελίῳ: «ἀνήχθη εἰς τὴν ἔρημον ὑπὸ τοῦ Πνεύματος... νηστεύσας ἡμέρας τεσσαράκοντα καὶ νύκτας τεσσαράκοντα» (*Ματθ.* 4, 1-2). Εἰς τὴν ζωὴν πλέον τῆς Ἐκκλησίας Του ἡ ἐντολή τῆς Νηστείας καταλαμβάνει ἐξέχουσαν θέσιν.

Ἔχομεν εἰς τὴν Ἐκκλησίαν μας νηστείας μᾶς ἡμέρας, ὡς ἐξῆς: α) Τετάρτη καὶ Παρασκευή, παραμονὴ ἑορτῆς τῶν Θεοφανίων, (5^η Ἰανουαρίου), Ὑψωσις Τιμίου καὶ Ζωοποιοῦ Σταυροῦ (14^η Σεπτεμβρίου), Ἀποτομὴ Τιμίας Κεφαλῆς τοῦ Προδρόμου καὶ Βαπτιστοῦ Ἰωάννου (29^η Αὐγούστου). Καὶ β) Περιόδων, ἥτοι: Μεγάλῃ Τεσσαρακοστή, Μεγάλῃ Ἑβδομάδῃ, Ἀγίων Ἀποστόλων, Δεκαπενταγούστου καὶ τῶν Χριστουγέννων ἢ Σαρανταήμερου.

Ἀξίζει νὰ σημειώσωμεν καὶ τὴν νηστείαν ἐκάστης Δευτέρας, ἡ ὁποία παλαιότερον ἐφυλάσσετο εἰς Ἱεράς Μονάς καὶ ὑπὸ πολλῶν πιστῶν, πρὸς τιμὴν τῶν Τιμίων Ἐπουρανίων Θείων Δυνάμεων, Ἀσωμάτων.

Εἰς τὴν ἐρμηνείαν τοῦ νε' (55) Κανόνος, τῆς Πενθέκτης Συνόδου (Πηδάλιον, ἐρμηνεία Ζωναρά καὶ Βαλσαμῶνος) διαβάζομεν: «Αἶ νηστεία τηροῦνται Τετάρτης διὰ τὴν προδοσίαν πρὸς τὸν Κύριον – Παρασκευῆς διὰ τὸ πάθος Χριστοῦ» (Παντελεΐμονος Καρανικόλα, Μητροπολίτου Κορίνθου, *Κλείς τῶν Ἱερῶν Κανόνων*, σ. 359).

Ἡ ἀσφαλὴς ὁδὸς διὰ τὸν πνευματικὸν ἀνθρώπων εἶναι πάντοτε ἡ πεπατημένη ὁδὸς, ὑπὸ ἀγίων Προτύπων τῆς Ἐκκλησίας. Ὁ χριστιανὸς ὑπακούει εἰς τὰ κελεύσματα τοῦ Εὐαγγελίου πρῶτον, καὶ ἀκολουθεῖ ἔπειτα τὰς Ἀποστολικὰς διαταγὰς καὶ τὰς Πατερικὰς νοουθεσίας.

Ἄς γευθοῦμε τὴν γλυκύτητα τῶν λόγων Κυρίου, ὡς ὁ προφήτης Δαυὶδ καταγγέλλει: «ὡς γλυκέα τῷ λάρυγγί μου τὰ λόγια σου, ὑπὲρ μέλι τῷ στόματί μου» (*Ψαλμ.* 118, 103). Καὶ ἄλλοῦ ὁ ἴδιος Προφήτης λέγει: «Τὰ λόγια Κυρίου λόγια ἀγνά, ἀργύριον πεπτρωμένον δοκίμων τῇ γῆ, κεκαθαρισμένον ἑπταπλασίως» (*Ψαλμ.* 13, 7).

Τί κελεύει λοιπὸν ὁ Θεῖος Διδάσκαλος ἡμῶν εἰς τὸ κατὰ Ματθαῖον Εὐαγγέλιον Του; Πῶς μᾶς διδάσκει, καὶ τί μᾶς καλεῖ νὰ πράξομεν ὅταν νηστεύομεν; «Ὅταν δέ νηστεύητε» λέγει, «μὴ γίνεσθε ὡσπερ οἱ ὑποκριταὶ σκυθρωποί» (*Ματθ.* 6, 16). Μᾶς ζητᾶ, λοιπὸν ὁ Ἰησοῦς Χριστὸς νὰ εἴμεθα χαρούμενοι ὅταν νηστεύομεν. «Μὴ γίνεσθε... σκυθρωποί». Ἡ σκυθρωπότης, μᾶς λέγει, ἀνήκειταιριάζει, εἰς τοὺς ὑποκριτὰς, «ὡσπερ οἱ ὑποκριταὶ» (Αὐτόθι). Τοῦ λόγου τὸ ἀσφαλὲς ὁρῶμεν καὶ εἰς τὸ κατὰ Λουκᾶν Ἱερὸν Εὐαγγέλιον Αὐτοῦ. Κατὰ τὴν παραβολὴν τοῦ Τελώνου καὶ τοῦ Φαρισαίου «νηστεύω δις τοῦ Σαββάτου» (*Λουκ.* 18, 12) ἔκραζεν ὁ Φαρισαῖος. Ὑποκριτὴς ὁμως ὑπάρχων δέν ἔτυχεν τῆς παρὰ Θεοῦ δικαιοσύνης ὡς ὁ Τελώνης τοῦ Εὐαγγελίου· «λέγω ὑμῖν, κατέβη οὗτος δεδικαιωμένος... ἢ γὰρ ἐκεῖνος· ὅτι πᾶς ὁ ὑψὼν ἑαυτὸν ταπεινωθήσεται, ὁ δέ ταπεινῶν ἑαυτὸν ὑψωθήσεται» (Αὐτόθι). Κανόνας ἀσφαλῆς διὰ τοὺς νηστεύοντας ἡ ταπεινοφροσύνη. Ὁ «ταπεινῶν ἑαυτὸν» (Αὐτόθι).

Ἡ χαρὰ, ἡ ὁποία πηγάζει ἐκ Θεοῦ, εἶναι καρπὸς τοῦ Ἁγίου Πνεύματος. Τὸ «Σκεῦος τῆς Ἐκλογῆς», ὁ Μέγας τῶν Ἐθνῶν Ἀπόστολος, Θεῖος Παῦλος ἐπισφραγίζων λέγει: «Ὁ καρπὸς τοῦ Πνεύματος ἐστὶν ἀγάπη, χαρὰ, εἰρήνη, μακροθυμία...» (*Γαλ.* 5, 22).

Ὁ πνευματικὸς ἀγὼν τῆς νηστείας εἶναι δυνατόν νὰ διεξαχθῇ ἐφ' ὅσον ἀκούσωμεν καλῶς τὰς ρῆσεις τοῦ Εὐαγγελίου.

Ἐφαρμόζοντας τὰ προστάγματα Κυρίου μὲ ὑπακοὴν εἰς τὴν Ἁγίαν Του Ἐκκλησίαν γινόμεθα ἀσφαλεῖς καὶ δυνατοί, διὰ νὰ ἀντιμετωπίσωμεν εἰς τοὺς πνευματικὸς ἀγῶνας «τὰς μεθοδεῖας τοῦ διαβόλου».

Ὁ ἀπόστολος Παῦλος κηρύσσει: «Τό λοιπόν, ἀδελφοί μου, ἐνδυναμοῦσθε ἐν Κυρίῳ καί ἐν τῷ κρατεῖ τῆς ἰσχύος αὐτοῦ. Ἐνδύσασθαι τήν πανοπλίαν τοῦ Θεοῦ πρὸς τό δύνασθαι ὑμᾶς στήναι πρὸς τάς μεθοδείας τοῦ διαβόλου, ὅτι οὐκ ἔστιν ἡμῖν ἡ πάλιν πρὸς αἷμα καί σάρκα, ἀλλά πρὸς τάς ἀρχάς, πρὸς τάς ἐξουσίας, πρὸς τούς κοσμοκράτορας τοῦ σκότους τοῦ αἰῶνος τούτου, πρὸς τά πνευματικά τῆς πονηρίας ἐν τοῖς ἐπουρανίοις (Ἐφεσ. 6, 10-12). Καί πρὸς τόν Τιμόθεον παραγγέλλει ὁ ἴδιος Ἀπόστολος: «Σύ οὖν, τέκνον μου, ἐνδυναμοῦ ἐν τῇ χάριτι τῇ ἐν Χριστῷ Ἰησοῦ» (Β΄ Τιμόθ. 2, 1).

Ἡ ἐφαρμογή καί τήρησις τῆς Νηστείας ὡς Θεϊκῆς ἐντολῆς, καί ἡ ἐξ αὐτῆς στέρησις ὑλικῶν ἀγαθῶν («Βρωσις καί πόσις») δέν ἀποβλέπει μόνον εἰς τήν λέπτυνσιν τῆς σαρκός καί τόν μί κορεσμόν τῆς ἀδηφάγου «γαστέρας», ἀλλ' ἐπιπλέον, στόχον ἔχει καί κατεύθυνσιν τήν «ἄσκησιν σὺν ἀγιασμόν» (Δοξαστικόν Αἰνῶν Πέμπτης Κυριακῆς Νηστειῶν).

Μέ τήν Νηστείαν ἐνδυναμοῦται τό ψυχικόν καί πνευματικόν φρόνημα τοῦ ἀγωνιζομένου πιστοῦ, καθ' ὅσον γνωρίζει ἐκ τῶν εἰρημένων, ὅτι εἶναι θέλημα καί προσταγὴ Κυρίου ἡ «ἄσκησις» καί ὁ «ἀγιασμός» τοῦ ἀνθρώπου.

Ἡ πιστή τήρησις τῶν θείων ἐντολῶν ἀποδεικνύει τήν ὑπακοήν τοῦ τέκνου πρὸς τόν οὐράνιον Πατέρα, τόν Θεόν, ὁ ὅποιος ἐπαγγέλλεται διὰ τοῦ προφήτου Του Ἡσαΐου, τοῦ Μεγαλοφωνοτάτου, πρὸς τούς τηροῦντας καί ὑπακούοντας τῶν Θεϊκῶν προσταγμάτων Του, ταῦτα: «Καί ἂν θέλτε καί εἰσακούσητέ μου, τά ἀγαθὰ τῆς γῆς φάγεσθε· ἐάν δέ μὴ θέλτε μηδέ εἰσακούσητέ μου, μάχαρα ὑμᾶς κατέδετα· τό γάρ στόμα Κυρίου ἐλάλησε ταῦτα» (Ἠσ. 1, 19-20).

Νηστεία εἶναι ἡ ἀποχή βρωμάτων. Ὁ μὴ χορτασμός τῆς κοιλίας. Ἡ στέρησις τῶν γευστικῶν ἀπολαύσεων, τῶν ὑλικῶν ἐπιθυμιῶν τῆς γλώσσης, τοῦ φάρυγγος καί τῆς γαστροῦ. Ἡ ἐλάττωσις τῆς βρώσεως καί πόσεως. Νηστεία εἶναι ὁ καλός ἀγών τῆς διαίτης εἰς τό πνευματικόν «σκάμμα» τῆς ἀσκήσεως. Ὁ μὴ κορεσμός βιοτικῶν ἀγαθῶν καί ἀπολαύσεων. Νηστεύω σημαίνει ἀγωνίζομαι κατὰ τῆς φιλαυτίας μου, ταπεινώνοντας τήν σάρκα καί τάς χαμαιζήλους ἐπιθυμίας αὐτῆς. Παύω νά ἐντροφῶ εἰς τά χαμερπῆ, ἀτενίζων εἰς τά ὑψηλά δώματα τῆς κατὰ Χριστόν ἀρετῆς καί ἀγιότητος.

Ἄς ἀκούσωμεν τόν Ὅσιον Ἰωσήφ τόν Στουδίτην ἐν τῷ Τριωδίῳ ψάλλοντα: «Νηστεία καθαρά, μακροσμός ἁμαρτίας, ἄλλοτρίωσις παιθῶν, ἀγάπη πρὸς Θεόν, προσευχῆς ἐπιμέλεια, δάκρυα σὺν κατανύξει, καί πενήτων προμίσθεια, ὡς ὁ Χριστός ἐν Γραφαῖς ἐπηγγείλατο» (Ἰωσήφ Στουδ., ᾠδή Α΄, Δευτέρα τῆς Β΄ Ἑβδομ. Τριωδίου).

Ἡ τροφή, ὡς ἀγαθόν Θεοῦ, πρὸς ἐξυπηρέτησιν τοῦ ἀνθρωπίνου σαρκίου,

ἐδόθη ἀπό τόν Δημιουργόν διά τίν ἀδύναμον φύσιν του. Ὅφείλει λοιπόν ὁ ἄνθρωπος νά κάμη καλὴν χρῆσιν τοῦ ἀγαθοῦ αὐτοῦ, ἐνθυμούμενος τὴν Δεσποτικὴν ἐντολήν: «Οὐκ ἐπ' ἄρτῳ μόνῳ ζήσεται ἄνθρωπος, ἀλλ' ἐπὶ παντὶ ρήματι ἐκπορευομένῳ διὰ στόματος Θεοῦ» (Ματθ. 4, 4). Μὲ τὴν Νηστείαν ἐνδυναμοῦται ἡ ψυχὴ τοῦ νηστεύοντος καὶ πνευματικῶς ἀνυψοῦται γενόμενος «ἐπίγειος ἄγγελος καὶ οὐράνιος ἄνθρωπος».

Τὸ σῶμα εἰς οὐδέν βλάπτεται, ἀντιθέτως πολλά ὠφελεῖται. Τοῦτο τὸ διακηρύσσουν τρανότατα Ἅγιοι Πατέρες τῆς Ἐκκλησίας.

Ὁ Μέγας Βασίλειος λέγει: «Νηστεία ὑγείας μήτηρ». Ὁ Ὅσιος Ἰωάννης τῆς Κλίμακος τονίζει: «Ἡ νηστεία εἶναι μήτηρ τῆς ὑγείας καθὼς μᾶς βεβαιοῦσιν οἱ ἱατροί» (Ἰδέ βιβλ. αὐτοῦ *Ἡ Νέα Κλίμαξ*, ἔκδ. 3^η, σ. 186).

Εἰς τὸ Λειτουργικόν βιβλίον τοῦ Τριωδίου, τὴν Δευτέραν τῆς Τυρινῆς Ἑβδομάδος εἰς τὰ Ἀπόστιχα τῶν Αἰῶνων ψάλλωμεν: «Πάντα τὸν χρόνον, ἡ νηστεία ὠφέλιμος ἐστὶ, τοῖς αἵρουμένοις καὶ ποιοῦσιν αὐτὴν (Ἰδιομ. τῶν Αἰῶνων, ἦχος Γ', Αὐτόθι).

Ἦμπορεῖ ὁ ἄνθρωπος, ἐάν τὸ θέλει, νά νικᾷ τὴν σάρκα ἀτενίζων εἰς τὸν Οὐρανόν. Ἦμπορεῖ, ἐάν καὶ ἐφ' ὅσον σκοπὸν του θέσει τὰ ἐν Οὐρανοῖς. Ὁ ἀρχαῖος Σοφὸς Σίμων σημειώνει: «ἄς θέλωμεν καὶ ἄς θέλωμεν σταθερῶς καὶ ἐπιμόνως καὶ τότε αἱ δυσκολίαι ἐκλείπουσι καὶ αἱ ἐπιχειρήσεις τελεσφοροῦσι». Ὁ Μέγας Γρηγόριος ὁ Θεολόγος φρονεῖ λέγων: «Ἡμεῖς τῇ δυνάμει (τῇ σωματικῇ) τὴν νηστείαν συνεμετρῆσαμεν». Ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Σιναΐτης, ὁ τῆς «Κλίμακος» συγγραφεύς, διδάσκει σοφῶς: «Ὁ νοῦς τοῦ νηστεύοντος καὶ ἐγκρατευομένου εἶναι καθαρὸς πάντοτε, καὶ προσεύχεται πρὸς τὸν Θεόν μὲ τὴν προσήκουσαν προσοχὴν καὶ ἐργήγορσιν». «Ποιεῖ νά ἴσταται» τὴν ψυχὴν ἡ νηστεία «εἰς τὴν προσευχὴν τῆς ἡσυχίας καὶ ἀσύγχυστος καὶ νά φωτίζεται ἀπὸ τὸν Θεόν καὶ νά φυλάττη τὸν νοῦν τῆς καὶ νά ἔχη ἀνεωγμένους τοὺς ὀφθαλμούς τῆς καὶ νά κατανύσσεται» (ὄρα τὸ βιβλ. αὐτοῦ *Ἡ Νέα Κλίμαξ* ἔκδ. 3^η, σσ. 182-185). Ὁ δὲ Χρυσορράς καὶ Χρυσορρήμων Ἰωάννης λέγει: «Ἡ νηστεία ... ἐκπορθεῖ τὰ πάθη, καὶ γαλιναῖ τοὺς λογισμούς». Ὁ ἴδιος, Ἅγιος Πατὴρ Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος Ἀρχιεπίσκοπος Κωνσταντινουπόλεως, κατηχεῖ ἅπαντας λέγων: «ἠλίκον ἡ νηστεία καλόν, καὶ πῶς ὄπλον ἐστὶ κατὰ τοῦ διαβόλου» (Ἰδέ *Χρυσοστόμου Εὐρισκόμενα Ἄπαντα*. Τομ. 1^{ος}, σ. 141). Καὶ ἀλλαγῶ: «Ὅταν λοιπόν τοὺς πολεμίους τῆς σωτηρίας μας τόσο ἐκδιώκει (ἡ νηστεία) καὶ εἰς τοὺς ἐχθρούς τῆς ζωῆς μας (τοὺς δαίμονας) τόσο εἶναι φοβερά, νά ἀγαπῶμεν αὐτὴν καὶ νά ἀποδεχώμεθα πρέπει, καὶ ὅχι νά φοβώμεθα» (Ὁμιλ. Ε', περὶ Μετανοίας, εἰς τὰ *Χρυσοστόμου Εὐρισκόμενα Ἄπαντα* ὑπὸ Μιχ. Γαλανοῦ. Τόμος 2^{ος}, σ. 845).

Γ) «Ἐφθασε καιρός», ἡ τῶν πνευματικῶν ἀγώνων ἀρχή, ἡ κατά τῶν δαιμόνων νίκη, ἡ πάνοπλος ἐγκράτεια...» (Δοξαστικόν τῶν Αἰῶνων Κυριακῆς Ἀπόκρεω). «Νηστεύσωμεν νηστείαν δεκτὴν, εὐάρεστον τῷ Κυρίῳ. Ἀληθὴς νηστεία, ἡ τῶν κακῶν ἀλλοτριώσεις, ἐγκράτεια γλώσσης, θυμοῦ ἀποχή, ἐπιθυμιῶν χωρισμός, καταλαλιᾶς, ψεύδους καὶ ἐπιπορκίας· ἡ τούτων ἔνδεια, νηστεία ἔστιν, ἀληθὴς καὶ εὐπρόσδεκτος» (Ἰδιόμ. τῶν Ἀποστίχων Ἐσπερινοῦ Δευτέρας τῆς Α΄ Ἑβδομάδος Νηστειῶν). «Νηστεύοντες ἀδελφοί σωματικῶς, νηστεύσωμεν καὶ πνευματικῶς. Λύσωμεν πάντα σύνδεσμον ἀδικίας· διαρρήξωμεν στραγγαλιᾶς βιαίων συναλλαγμάτων πᾶσαν συγγραφὴν ἄδικον διασπάσωμεν δώσωμεν πεινῶσιν ἄρτον, καὶ πτωχοῦς ἀστέγους εἰσαγάγωμεν εἰς οἴκους, ἵνα λάβωμεν παρὰ Χριστοῦ τοῦ Θεοῦ, τό μέγα ἔλεος» (Στιχηρὸν Ἰδιόμ. Ἐσπερ. Τετάρτ. τῆς Α΄ Ἑβδομ. Τῶν Νηστειῶν).

Ὡς ἐπίσης «βρωμάτων νηστεύουσα ψυχὴ μου, καὶ παθῶν μὴ καθαρεύουσα, μάτην ἐπαγάλλι τῇ ἀτροφίᾳ εἰ μὴ γὰρ ἀφορμὴ σοι γένηται πρὸς διόρθωσιν, ὡς ψευδὴς μισεῖσαι παρὰ Θεοῦ, καὶ τοῖς κακίστοις δαίμοσιν ὁμοιοῦσαι, τοῖς μηδέποτε σιτουμένοις μὴ οὖν ἁμαρτάνουσα, τὴν νηστείαν ἀχρειώσης...» (Ἰδιόμ. Ἀποστίχων τῶν Αἰῶνων Τετάρτης τῆς Τυρινῆς).

«Τῆς Νηστείας τῇ Θεῖᾳ ἀπαρχῇ, κατάνυξιν κτησόμεθα ψυχῆς, ἐκβοῶντες. Δέσποτα Χριστέ, τὴν προσευχὴν ἡμῶν δέξαι ἐκλεκτόν ὥσπερ θυμίαμα...» (Κάθισμα Τριωδίου Δευτέρας τῆς Α΄ Ἑβδομ. Τῶν Νηστειῶν). «Βλέπε ψυχὴ μου, νηστεύεις; τὸν πλησίον σου μὴ ἀθέτει βρωμάτων ἀπέχη; τὸν ἀδελφόν σου μὴ κατακρίνης» (Ἰδιόμ. τῶν Αἰῶνων Κυριακῆς τῆς Ἀπόκρεω).

«Καθαρίσωμεν ἑαυτοὺς ἀδελφοί, ἀπὸ παντός μολυσμοῦ, σαρκὸς καὶ πνεύματος τὰς λαμπάδας τῶν ψυχῶν ἡμῶν φαιδρύνωμεν, διὰ φιλοπτωχείας, μὴ κατεσθίοντες ἀλλήλους τῇ συκοφαντίᾳ...» (Ἰδιόμ. Ἀποστιχ. Ἐσπερινοῦ Σαββ. Τυρινῆς).

«Ἐάν λοιπόν νηστεύης, καθὼς νηστεύει καὶ τό στόμα σου ἀπὸ τῶν βρωμάτων, οὕτω νηστεύει καὶ ἡ γλῶσσα σου ἀπὸ τοῦ ψεύδους, ἀπὸ τῆς συκοφαντίας, ἀπὸ τῆς καταλαλιᾶς καὶ ἀπὸ πάσης ἄλλης ἁμαρτίας διὰ λόγου γινομένης. Ἐάν, ὅταν νηστεύεις, καθὼς νηστεύει καὶ τό στόμα σου ἀπὸ τῆς τροφῆς, νηστεύωσι καὶ τὰ ὄμματά σου ἀπὸ ὅσα βλεπόμενα σκανδαλίζουσι τὴν ψυχὴ σου καὶ ἡ ἀκοή σου ἀπὸ τὰ ἀίσχρά καὶ ρυπαρά ἀκούσματα καὶ ἡ ὄσφρησις σου ἀπὸ τὰς ἡδονικὰς ὀσμῆς καὶ πᾶν τό σῶμα σου ἀπὸ πάσης σωματικῆς ἡδυπαθείας καὶ ὅλος ὁ νοῦς σου ἀπὸ παντός πονηροῦ λογισμοῦ· ἐάν, ὅταν νηστεύεις σχίζεις τὰ χειρόγραφα τῶν τόκων καὶ τῆς ἀδικίας, ἐνδύης τὸν γυμνόν καὶ τρέφης τὸν πεινῶντα καὶ ἐκτείνης τὰς χεῖρας σου πρὸς εὐεργ-

γεσίαν τῶν δεομένων, τότε, λέγει ὁ προφήτης Ἡσαΐας, τό φῶς τῆς ἀρετῆς σου ἀστράπτει γλυκύ καί λαμπρόν, καθῶς τό πρωϊνόν φῶς τοῦ ἡλίου. Τότε εὐθύς ἀνατέλλει ἐπί σοί ἡ ἄφεσις πασῶν τῶν ἁμαρτιῶν σου καί ἡ ἰατρεία τῆς ψυχῆς σου· τότε ἡ δικαιοσύνη σου, προπορευομένη ἐνώπιον σου εὐθύνει καί ἐξομαλεῖ τόν δρόμον τόν φέροντά σε εἰς τόν οὐρανόν, τότε ἡ δόξα τοῦ Θεοῦ περικυκλοῖ τίν ψυχίν σου· τότε προσεύχεσαι, καί πρὶν ἢ τελειώσης τίν προσευχίν, ὁ Θεός εἰσακούει τίν δέσπίν σου» (Ἰδέ *Κυριακοδρομίον Εὐαγγελίων* Νικηφόρου Θεοτόκου, ἔκδ. 9^η, σσ. 539-540).

Μέ τά ἀνωτέρω λόγια, λόγια μεστά Πνεύματος καί Χάριτος, ὁ αἰίδιμος Ἀρχιεπίσκοπος Σταυρουπόλεως Νικηφόρος Θεοτόκης ἐπισφραγίζει τά ὅσα ψυχωφελῆ περί τῆς Θείας Νηστείας παραθέσαμεν, ὡς Ἐντολῆς Μεγάλης Κυρίου Παντοκράτορος, «χθές καί σήμερον καί εἰς τούς αἰῶνας» ἐν τῇ Ἁγίᾳ Αὐτοῦ Ἐκκλησίᾳ.

«Βοηθός καί σκεπαστής ἐγένετό μοι εἰς σωτηρίαν, οὗτος μου Θεός καί δοξάσω αὐτόν· Θεός τοῦ Πατρός μου καί ὑψώσω αὐτόν, ἐνδόξως γάρ δεδόξασται» (Μέγας Κανὼν Ἀνδρέου Κρήτης, ῥῆδι Α΄).

Ἄμίν.