

Η εντός της αγιοπνευματικής ζωής της Εκκλησίας νηστεία ως μέσο πνευματικής παιδαγωγίας και ασκήσεως των πιστών

- **Θεολογική Διδασκαλία του Αγίου Βασιλείου περί Νηστείας στην περίοδο της Αγίας και Μεγάλης Τεσσαρακοστής, όπου βιώνεται «το στάδιον και η κλίμαξ των αρετών» στον αγώνα κατά των ποικίλων παθών**
- **Η Νηστεία μόνο ως αποχή από τις τροφές και η απολυτοποίησή της εκτός της ζωής της εκκλησίας είναι «νεκρός τύπος» και κενού περιεχομένου «θεσμός»**
- **Η Νηστεία δεν είναι «δίαιτα» αλλά άσκηση πνευματικής και σωματικής εγκρατείας μέσω της εκκοπής του «ιδίου θελήματος» των ανθρώπων**

Η περίοδος της Αγίας και Μεγάλης Τεσσαρακοστής αποτελεί την κατ' εξοχήν «πενθηφόρο» περίοδο του λειτουργικού έτους της Ορθοδόξου Εκκλησίας κατά την οποία αθλείται ψυχοσωματικώς το χριστεπώνυμο πλήρωμα στο στάδιο των αρετών, ανερχόμενο την «πνευματική κλίμακα των αρετών» εν νηστεία, προσευχή και μετανοία. Η έναθλος αυτή περίοδος παρομοιάζεται από τους Πατέρες της Εκκλησίας ως «πνευματική κολυμβήθρα» ψυχοσωματικής καθάρσεως και εν χριστώ νήψεως του κάθε καλής προαιρέσεως ανθρώπου, ο οποίος βιώνει την εγκράτεια σταυρώνοντας και θάμπτοντας τα πάθη του μεταμορφωνόμενος σε «ιερόν δοχείον της ακτίστου χάριτος» του Τριαδικού Θεού. Γι' αυτό ο Αστέριος Αμασειάς ορίζει ότι: «Νηστεία εστί ειρήνη κοινή ψυχής και σώματος, ατάραχος ζωή, ευσταθής πολιτεία, βίος Θεόν ευφραίνων και λυπών τον εχθρόν», ενώ ο ασκητικός Ισαάκ ο Σύρος θεοπνεύστως αναφέρει ότι η νηστεία: «εγκράτεια γαρ αυτεξουσίου και ελευθέρου φρονήματος εστί αγών. Η νηστεία υπερασπισμός εστί πάσης αρετής και αρχή του αγώνος και στέφανος των εγκρατών και το κάλλος της παρθενίας και του αγιασμού και η λαμπρότης της σωφροσύνης και η αρχή της οδού του χριστιανισμού και η μήτηρ της προσευχής και η πηγή της σωφροσύνης και της φρονήσεως και η διδάσκαλος της ησυχίας και η προηγουμένη πάντων των καλών έργων».

Ο Μέγας Βασίλειος, ο οποίος εξεφώνησε πλείστες όσες ηθικού και πρακτικού περιεχομένου ομιλίες, όπως αναφέρει ο αείμνηστος Πατρολόγος Παναγιώτης Χρήστου, επέδειξε ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τη θεολογική προσέγγιση της εκκλησιαστικής πράξεως της νηστείας ως θεόσδοτου και θεοσύστατου πνευματικού θεσμού. Έτσι εξεφώνησε δύο ομιλίες «περί Νηστείας», οι οποίες όμως δεν συνιστούν μία ενότητα, ούτε η δεύτερη είναι επιτομή της πρώτης, αλλά δύο αυτοτελείς ομιλίες. Εξεφωνήθησαν κατά την πρώτη Κυριακή της Αγίας και Μεγάλης Τεσσαρακοστής αλλά σε διαφορετικό έτος, το οποίο καθ' όσον αφορά την πρώτη παραμένει απροσδιόριστο, ενώ όσον αφορά τη δεύτερη πιθανόν να είναι το έτος 370 μ.Χ. Οι ειδικοί Πατρολόγοι ερευνητές υποθέτουν ότι η πρώτη προηγήθηκε κατά την εκφώνηση από τη δεύτερη.

Αμφότερες οι θεολογικώς περισπούδαστες αυτές ομιλίες προϋποθέτουν πενθήμερη νηστεία. Ασφαλώς πρόκειται περί των πέντε νηστίμων ημερών της πρώτης εβδομάδος των νηστειών της Μεγάλης Τεσσαρακοστής κατά τις οποίες οι πιστοί ενήστευαν, ενώ τις άλλες δύο ημέρες της εβδομάδας, δηλαδή το Σάββατο και την Κυριακή, κατέλυαν έλαιον. Οι δύο αυτές πολύτιμες ομιλίες είναι ιδιαίτερα αξιόλογες και αξιοπρόσεκτες επειδή ακριβώς αποτελούν ιστορικές μαρτυρίες και

σπάνιες πηγές σχετικά με την αρχαία εκκλησιαστική πράξη της νηστείας κατά την αθλοφόρο περίοδο της Αγίας και Μεγάλης Τεσσαρακοστής.

Στην πρώτη και εκτενέστερη εκ των δύο ομιλιών, ο Μέγας Βασίλειος, γράφει: «...από ευεργεσία που διατυμπανίζεται κανένα όφελος και από νηστεία που γίνεται δημόσια κανένα κέρδος δεν προέρχεται. Διότι αυτά που γίνονται επιδεικτικώς δεν προεκτείνουν τον καρπό στη μέλλουσα ζωή, αλλά τον καταστρέφουν στον έπαινο των ανθρώπων. Τρέξε λοιπόν με χαρά στην δωρεά της νηστείας. Η νηστεία είναι παλαιό δώρο, που δεν παλαιώνει και δεν γηράσκει, αλλά πάντοτε ανανεώνεται και ανθίζει για να αποφέρει ωρίμους καρπούς...

Η νηστεία είναι παλαιότερα και από τον νόμο (εννοεί τις Δέκα Εντολές)... διότι το εφεύρημα δεν είναι νεώτερο. Το κειμήλιο είναι πατρικό. Κάθε τι που είναι αρχαίο, είναι σεβαστό. Να σέβασαι την ανθρωπότητα. Η νηστεία ενομοθετήθη στον παράδεισο. Είναι η πρώτη εντολή που έλαβε ο Αδάμ: «Από του ξύλου του γινώσκεις καλόν και πονηρόν ου φάγεσθαι»... είναι νομοθέτημα νηστείας και εγκρατείας. Η αμαρτία μας εταλαιπώρησε. Ας θεραπευθούμε με την μετάνοια. Η μετάνοια όμως χωρίς την νηστεία είναι αργή...

Επροστάχθης να δοκιμάζεσαι, όχι βέβαια να ζεις τρυφηλώς. Εξομολογήσου στο Θεό με νηστεία. Αλλά και ο τρόπος ζωής στον παράδεισο είναι εικών της νηστείας. Όχι μόνον διότι ο άνθρωπος με το να είναι ομοτράπεζος με τους αγγέλους μπορούσε να επιτύχει την «ομοίωσιν» προς αυτούς μέσω της ολιγαρκείας, αλλά διότι και όσα ύστερα εφεύρε η διάνοια των ανθρώπων, δεν είχαν επινοηθεί ουδόλως από τους τρεφομένους στον παράδεισο. Δεν υπήρχαν καθόλου οινοποσίες, καθόλου θυσίες ζώων, ούτε όσα θολώνουν τον ανθρώπινο νου.

Επειδή δεν ενηστεύσαμεν, εξεπέσαμεν από τον παράδεισο. Ας νηστεύσουμε λοιπόν για να επανέλθουμε σ' αυτόν... Να μη μιμηθείς την παρακοή της Εύας, μη παραδεχθείς το φίδι πάλιν ως σύμβολο, που προτείνει τη βρώση φροντίζοντας για το σώμα. Να μη προφασίζεσαι σωματική αρρώστεια και αδυναμία, διότι τις δικαιολογίες δεν τις λέγεις σ' εμένα, αλλά σ' αυτόν που γνωρίζει. Δε δύνασαι να νηστεύσεις; Πες μου. Δύνασαι όμως να παραχορταίνεις καθ' όλη την ζωή και να συντριβείς το σώμα σου κάτω από το βάρος των εσθιομένων. Και όμως γνωρίζω πολύ καλά ότι οι γιατροί επιβάλλουν στους ασθενείς όχι ποικιλία βρωμάτων, αλλά ασιτία και δίαιτα. Πώς λοιπόν εσύ που μπορείς αυτά, προφασίζεσαι ότι δεν μπορείς εκείνα; Τι είναι ευκολότερο για την κοιλία, να περάσει την νύκτα με την λιτότητα της διαίτης ή με την αφθονία των φαγητών να κείται βαρέως; Ή μάλλον ούτε καν να κείται, αλλά να περιστρέφεται παραφορτωμένη και στενοχωρημένη.

Και τα σώματα των ανθρώπων λοιπόν όταν παραφορτώνονται με τον συνεχή κόρο, εύκολα υποκύπτουν στις ασθένειες... Δηλαδή κατά τη γνώμη σου, εάν ισχυρίζεσαι ότι για τους ασθενείς είναι καταλληλότερη η τροφή από την λιτή δίαιτα, τότε και η ησυχία είναι πιο επίπονος από το τρέξιμο και η ηρεμία από την πάλη.

Αλλά ο λόγος μας ας βαδίζει δια μέσου της ιστορίας, ενώ εξετάζει την αρχαιότητα της νηστείας, και πώς όλοι οι Άγιοι, ωσάν να διεδέχθησαν κάποια πατρική κληρονομία, έτσι την διεφύλαξαν, παραδίδοντας ο πατέρας στο παιδί, οπότε και σ' εμάς διεσώθη διαδοχικώς το κτήμα...

Η νηστεία γεννά προφήτες, δυναμώνει δυνατούς. Η νηστεία κάνει σοφούς νομοθέτες, είναι φυλακτήριο της ψυχής, στο σώμα ασφαλής σύνοικος, όπλο στους ανδρείους, γυμναστήριο στους αθλητές. Αυτή αποκρούει τους πειρασμούς, αυτή προετοιμάζει προς την ευσέβεια. Είναι σύνοικος της νηφαλιότητος και δημιουργός της σωφροσύνης. Στους πολέμους κάνει ανδραγαθήματα και κατά τον καιρό της ειρήνης διδάσκει την ησυχία... κάνει τέλειο τον ιερέα. Διότι δεν είναι δυνατόν να αποτολμήσει την ιεουργία, όχι μόνον τώρα στην μυστική και αληθινή λατρεία, αλλά και στην τυπική που γινόταν κατά νόμο...

Η νηστεία «έσβεσε δύναμιν πυρός, έφραξε στόματα λεόντων». Η νηστεία αναπέμπει την προσευχή στον ουρανό ωσάν να είναι πτερό στην πορεία της προς τα άνω. Η νηστεία είναι η προκοπή των οίκων, μητέρα της υγείας, παιδαγωγός της νεότητας, στολίδι των γερόντων, καλή συνοδοιπόρος στους πεζοπόρους, ασφαλής ομόσκηνος στους συνοίκους. Ο άνδρας δεν υποψιάζεται επιβουλή του γάμου, όταν βλέπει την γυναίκα να συζεί με τη νηστεία. Η γυναίκα δεν λυώνει από την ζηλοτυπία, όταν βλέπει τον άνδρα να νηστεύει.

Υπολόγισε σήμερα τα πράγματα του σπιτιού, υπολόγισέ τα και μετά. Δεν θα λείπει τίποτα με την νηστεία από τα υπάρχοντα στα σπίτια... Το τραπέζι αρκείται στα πρόχειρα... Ας γίνει η νηστεία ανάπαυση από τους συνεχείς κόπους για τους υπηρέτες που υπηρετούν καθ' όλο το έτος. Ανάπαυσε τον μάγειρά σου και δώσε άδεια στον τραπεζοκόμο. Σταμάτησε το χέρι του κερασιού. Ας σταματήσει κάποτε και ο κατασκευαστής των ποικίλων γλυκισμάτων. Ας ησυχάσει κάποτε και το σπίτι από τους μυρίους θορύβους και από τον καπνό και την τσίκνα και από αυτούς που ανεβοκατεβαίνουν και που υπηρετούν την κοιλία ωσάν να είναι κάποια αμείλικτη κυρία. Εξάπαντος κάποτε και οι φοροεισπράκτορες επιτρέπουν για λίγο στους υποχειρίους τους να ζήσουν ελεύθερα. Ας δώσει κάποια ανάπαυλα και η κοιλιά στο στόμα, ας κάνει για εμάς πενήθημερη ανακωχή, αυτή που πάντοτε απαιτεί και ουδέποτε σταματά, αυτή που σήμερα λαμβάνει και αύριο λησμονεί. Όταν χορτάσει, φιλοσοφεί περί εγκράτειας, και όταν κενωθεί λησμονεί τα δόγματα.

Η νηστεία δεν γνωρίζει τη φύση του δανείου. Δεν γνωρίζει από τόκους το τραπέζι του νηστεύοντος. Οι πατρικοί τόκοι, ωσάν φίδια περιπλεκόμενα, δεν συμπνίγουν το ορφανό παιδί του νηστευτού. Και διαφορετικά η νηστεία γίνεται αφορμή για ευφροσύνη. Διότι όπως η δίψα καθιστά γλυκύ το ποτό και η πείνα, που προηγήθηκε, παρασκευάζει γλυκεία την τράπεζα, έτσι και η νηστεία φαιδρύνει την απόλαυση των φαγητών. Διότι με το να παρεμβληθεί στο μέσο και να διακόψει τη συνέχεια της τροφής, θα σε κάνει να αισθανθείς ωσάν απόδημη επιθυμητή, την θεία μετάληψη. Έτσι εάν θέλεις να ετοιμάσεις επιθυμητή για τον εαυτό σου την τράπεζα, δέξου την μεταβολή που επιβάλλει η νηστεία. Εσύ όμως περικυκλωμένος σφόδρα από την τροφή, έχεις ξεχάσει τον εαυτό σου με το να αμαυρώνεις την τρυφή και να εξαφανίζεις την ηδονή με την φιληδονία.

Διότι δεν υπάρχει τίποτα τόσο επιθυμητό, ώστε να μην καταφρονείται με την συνεχή απόλαυση. Αυτών δε των οποίων η απόκτηση είναι σπάνια, αυτών η απόλαυση γίνεται περισπούδαστη... Λοιπόν και η τράπεζα γίνεται πιο ευχάριστη μετά την νηστεία. Ομοίως στους πλουσίους και στους παρέχοντες πλούσια γεύματα και στους λιτούς και προχείρους κατά τη δίαιτα...

Να φοβάσαι το παράδειγμα του πλουσίου. Η συνεχής τροφή στον βίο παρέδωσε εκείνον στο πυρ. Διότι, αν και δεν κατηγορήθηκε για αδικία αλλά για τρυφήλη ζωή, φλέγεται στο πυρ της καμίνου. Για να σβήσουμε λοιπόν το πυρ εκείνο χρειάζεται νερό. Και η νηστεία δεν είναι μόνο ωφέλιμη για τα μέλλοντα πράγματα, αλλά και στην ίδια την σάρκα περισσότερο επωφελής...

Το χρώμα του νηστεύοντος είναι σεμνό. Δεν κοκκινίζει αδιάντροπα, αλλά είναι στολισμένος με την σώφρονα χλωμάδα, οφθαλμός πράος, βάδισμα σεμνοπρεπές, πρόσωπο περίσκεπτο, που δεν ασχημίζει με το ακόλαστο γέλιο. Λόγια μετρημένα, καρδιά καθαρά. Να ενθυμείσαι τους Αγίους όλων των αιώνων, «ων ουκ ην άξιος ο κόσμος». Αυτοί περιπλανούνταν φέροντες δέρματα προβάτων και δέρματα αιγών, εστερούντο, υπέφεραν θλίψεις και κακουχίες. Αυτούς να μιμείσαι στην διαγωγή, εάν βέβαια επιζητείς να είσαι με τη μερίδα τους...

Και συ με το να παραπαχαίνεις και να είσαι πολύσαρκος, δεν γίνεσαι μαλθακός; Και με το να εξαντλείς τον νου δια της πνευματικής ατροφίας κανένα λόγο δεν κάνεις για τα σωτήρια και ζωοποιά διδάγματα; Ή μήπως αγνοείς ότι, όπως στην πολεμική

παράταξη, η συμμαχία του ενός επιφέρει την ήττα του άλλου, έτσι και αυτός που συμμαχεί με την σάρκα ανταγωνίζεται το πνεύμα, και αυτός που πηγαίνει με την παράταξη του πνεύματος υποδουλώνει τη σάρκα; Επομένως, εάν θέλεις να ισχυροποιήσεις τον νου, να δαμάσεις την σάρκα με νηστεία.

Δε θα περιφρονήσεις τα βρώματα που χάνονται; Δε θα επιθυμήσεις την τράπεζα της Βασιλείας, την οποία εξάπαντος θα εξωραΐσει η νηστεία εδώ; Δε γνωρίζεις ότι με την αμετρία του κόσμου κατασκευάζεις για τον εαυτό σου παχύ τον βασανιστή σκώληκα; Διότι ποιος από αυτούς που ζουν με πλούσια τροφή και διαρκή τροφή εδέχθη κάποια κοινωνία πνευματικού χαρίσματος;

Όχι κρέας, ούτε οίνος, ούτε όσα είναι για την φροντίδα των δούλων της κοιλίας. Η νηστεία είναι όπλο για την εκστρατεία εναντίον των δαιμόνων, διότι «τούτο γαρ το γένος ουκ εξέρχεται, ει μη εν προσευχή και νηστεία». Και αυτά μεν είναι τα αγαθά που προέρχονται από τη νηστεία. Ο κόρος όμως είναι η αρχή των ύβρεων. Διότι συγχρόνως με την τροφή και την μέθη και τα διάφορα και ποικίλα καρυκεύματα εισορμά και κάθε είδος κτηνώδους ακολασίας.

Οι άνθρωποι γίνονται «ίπποι θηλυμανείς» εξ αιτίας του οίστρου της τρυφής που γίνεται στην ψυχή. Οι διαστροφές της φύσεως προέρχονται από τους μέθυσους, που επιζητούν τη μεν γυναίκα στον άνδρα, του δε άνδρα στη γυναίκα. Η νηστεία όμως γνωρίζει το μέτρο και στα έργα του γάμου και με το να τιμωρεί την αμετρία των επιτρεπομένων από το νόμο, επιφέρει σύμφωνη ανάπαυλα για να αφιερωθούν στην προσευχή.

Μη λοιπόν περιορίζεις το καλό της νηστείας σε μόνη την αποχή από τα φαγητά. Διότι αληθινή νηστεία είναι η αποξένωση από τα κακά. Να λύσεις τα δεσμά της αδικίας. Συγχώρεσε τον πλησίον για την λύπη που σου προκάλεσε, συγχώρεσέ τον για τα χρέη. Να μη νηστεύετε χάριν διαμάχης και έριδος. 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. Ο θυμός είναι η μέθη της ψυχής διότι την κάμνει παράφρονα όπως ο οίνος. Η λύπη είναι και αυτή μέθη, διότι καταπνίγει τη διάνοια. Ο φόβος είναι άλλη μέθη, όταν συμβαίνει εκεί που δεν πρέπει... Και γενικώς, καθένα από τα πάθη που παραλογίζει τον νουν δικαίως θα ονομαζόταν μέθη. Σκέψου, σε παρακαλώ, τον οργιζόμενο πως μεθά με το πάθος. Ο ίδιος δεν είναι κύριος του εαυτού του. Δεν γνωρίζει τον εαυτό του. Δεν γνωρίζει αυτούς που είναι παρόντες, ωσάν να μάχεται μέσα στην νύκτα αγγίζει το κάθε τι, σκοντάπτει σε όλα, δεν γνωρίζει τι λέγει, είναι δυσκολοσυγκράτητος. Υβρίζει, κτυπά, απειλεί, ορκίζεται, κραυγάζει, ξεσχίζεται. Να αποφεύγεις τη μέθη αυτή, μήτε να καταδεχθείς την μέθη από οίνο. Να μη περιφρονήσεις την υδροποσία αντί της οινοποσίας. Μη σε οδηγήσει η μέθη στη νηστεία. Δεν υπάρχει είσοδος στη νηστεία διά της μέθης.

Ούτε βέβαια εισέρχεται κανείς στη δικαιοσύνη δια της αδικίας, ούτε στην εγκράτεια δια της ακολασίας, ούτε για να μιλήσουμε γενικώς, στην αρετή δια της κακίας. Άλλη είναι η θύρα της νηστείας. Η μέθη εισάγει στην ακολασία και η εγκράτεια στην νηστεία. Ο αθλητής προγυμνάζεται και αυτός που νηστεύει προεγκρατείται. Μη ωσάν να εκδικείσαι τις ημέρες, μη ωσάν να εξαπατάς με σοφίσματα τον νομοθέτη, μη θέτεις το όργιο της μέθης προ των πέντε ημερών. Διότι ανώφελα κοπιάζεις με το να καταπιέζεις μεν το σώμα, αλλά να μη παρηγορείσαι για τη στέρηση. Η αποθήκη είναι αξιόπιστη. Ρίπτεις σε τρυπημένο πιθάρι. Διότι ο μεν οίνος διαρρέει με το να τρέχει γρήγορα τον ίδιο δρόμο, η αμαρτία όμως παραμένει. Ο δούλος δραπετεύει όταν ο Κύριος τον κτυπά, συ όμως παραμένεις στον οίνο, που καθημερινώς κτυπά την κεφαλή; Η ανάγκη του σώματος είναι μέτρο άριστο για την χρήση του οίνου. Εάν δεν ξεφύγεις 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 επιφέρει βέβαια ύπνο, αδελφό του θανάτου, και εγρήγορση που ομοιάζει με όνειρα.

Άραγε γνωρίζεις ποιός είναι αυτός τον οποίο πρόκειται να υποδεχθείς...; Γιατί λοιπόν προπορεύεσαι στην 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 αποδιώκει τα μελίσσια, το όργιο δε της μέθης αποδιώκει τα πνευματικά χαρίσματα. Η νηστεία είναι η ευπρέπεια της πόλεως, η σταθερότητα της αγοράς, η ειρήνη των οικιών, η σωτηρία των υπαρχόντων. Θέλεις να δεις την μεγαλοπρέπειά της;

Σύγκρινε, παρακαλώ, τη σημερινή εσπέρα με το αύριο και θα δεις να μεταβάλει την πόλη από την ταραχή και τη ζάλη σε βαθιά γαλήνη. Εύχομαι δε και η σημερινή να ομοιάζει με την αυριανή κατά τη σεμνότητα και η αυριανή να μη υπολείπεται σε φαιδρότητα από τη σήμερα.

Και ο Κύριος, που μας οδήγησε σ' αυτή την περίοδο του χρόνου, μακάρι να μας παράσχει, ωσάν σε αγωνιστές, αφού επιδείξουμε τη στερεότητα και τη δύναμη της καρτερίας στους προκαταρτικούς αιώνες, να φθάσουμε και στην κύρια ημέρα των στεφάνων, τώρα μεν της αναμνήσεως του πάθους του Σωτήρος, στον δε μέλλοντα αιώνα της ανταποδόσεως αυτών που έχουν βιωθεί από εμάς εν όψει της δικαιοκρισίας αυτού του Χριστού, διότι σ' Αυτόν ανήκει η αιώνιος δόξα. Αμήν».