

## Ο ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΣΤΟ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΠΕΛΑΓΟΣ ΤΗΣ ΑΓΙΑΣ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΗΣ ΤΕΣΣΑΡΑΚΟΣΤΗΣ

- ***Η πενθηφόρος και νηπτική περίοδος της σώζουσας μετανοίας και ανυποκρίτου ευσεβείας***

Δυσθεώρητα και φοβερά είναι τα κύματα του φουρτουνιασμένου πελάγους, που υψώνονται απειλητικά για να καταποντίσουν και καταπνίξουν τον αβοήθητο ναυαγό, ο οποίος παλεύει να σωθεί. Εξίσου φοβεροί και τρομακτικοί είναι και οι πολυποίκιλοι πειρασμοί και λογισμοί που ως πνευματικά φουρτουνιασμένα κύματα δέχεται ο αγωνιζόμενος πνευματικώς άνθρωπος καθώς παλεύει μέσα στο πνευματικό πέλαγος της πενθηφόρου και νηπτικής περιόδου της Αγίας και Μεγάλης Τεσσαρακοστής.

Στον στίβο τούτο των πνευματικών άθλων, όπου αθλοθέτης, αγωνοθέτης και τελικός στεφανοδότης είναι ο Χριστός, ο πτωτικός χοϊκός άνθρωπος θρηνεί την έξοδό του από της τρυφής του παραδείσου και την οντολογική πτώση του στη φθορά και τον θάνατο. Δέχεται τα τραύματα του μισόκαλου και μισανθρώπου απατεώνα διαβολέα, ο οποίος παντί σθένει και πάση δυνάμει αντιπαλεύει τον αγωνιζόμενο πνευματικώς άνθρωπο και αντιστρατεύεται το έργο της εν Χριστώ σωτηρίας αυτού.

Επειδή λοιπόν οι Θεοκίνητοι και Θεοφόροι Πατέρες γνωρίζουν ότι τα «όπλα» του μισανθρώπου απατεώνα είναι ποικίλα και ποικιλόμορφα, προστρέχουν να διδάξουν και να προτείνουν στα πιστά μέλη της Εκκλησίας, τα πνευματικά μέσα με τα οποία μπορούν να αποκρούσουν τα «βέλη του πονηρού» και να διέλθουν το πέλαγος της πνευματικής πάλης προκειμένου ν' αφιχθούν στον σωτήριο λιμένα σε κοινωνία με τον λυτρωτή και σωτήρα Χριστό.

«Η νηστεία δεν είναι αυτοσκοπός ούτε το μόνο μαγικό αντίδοτο» για την κάθαρση και πνευματική ανάβαση του πεπτωκότος ανθρώπου» Όλα αυτά τα πνευματικά μέσα, τα εφόδια της εν Χριστώ ασκήσεως, δεν ταυτίζονται βεβαίως μόνον με την νηστεία της Αγίας και Μεγάλης Τεσσαρακοστής, επειδή ακριβώς η νηστεία δεν είναι αυτοσκοπός ούτε το μόνο «μαγικό αντίδοτο» για την κάθαρση και πνευματική ανάβαση του πεπτωκότος ανθρώπου που ρέπει προς το ποικίλως αμαρτάνειν. Η από Θεού παραδεδομένη νηστεία εντάσσεται στην αγιοπνευματική μυστηριακή ζωή της Εκκλησίας και προσλαμβάνει την ουσιαστική πνευματική της σημασία όταν συνδυάζεται με την νοερά προσευχή, όπως την ανέδειξε με την θεόπνευστη θεολογική διδασκαλία του ο Άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς, την ιερά εξομολόγηση και την μετοχή στο υπέρτατο μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας.

«Η ελεημοσύνη, η προσευχή και η νηστεία πρέπει να γίνονται όχι χάριν επιδείξεως, αλλά χάριν εσωτερικής ευσεβείας προς τον Θεόν και αγάπης ανυποκρίτου προς τον πλησίον»

Η νηστεία από μόνη της δεν σώζει ουδέ ωφελεί τον πανταχόθεν υπό του μισανθρώπου διαβολέα πολεμούμενο άνθρωπο, αλλά καταντά ανούσια τυπολατρεία και κενό γράμμα που αποκτείνει το «πνεύμα του νόμου», και συνακόλουθα ουδόλως διαφέρει από τον θεσμό της νηστείας που υπάρχει σε άλλες θρησκείες (π.χ. μουσουλμανισμό, ιουδαϊσμό κ.ά). Έτσι, η πνευματική, νηπτική και ασκητική προσέγγιση της «αμώμου νηστείας» σημαίνει την ψυχοσωματική εγκράτεια, την αποχή από παντός ψυχοσωματικού πειρασμού και λογισμού, την νέκρωση και τον ενταφιασμό παντός ψυχοσωματικού πάθους που σκοτίζει τον νουν και τον απομακρύνει από τον «Εις Χριστόν εγκεντρισμό».

Η Εκκλησία μας ψάλλει κατά την Κυριακή της Τυρινής:

*«Έφθασε καιρός, η των πνευματικών αγώνων αρχή, η κατά των δαιμόνων νίκη, η πάνοπλος εγκράτεια, η των αγγέλων ευπρέπεια, η προς Θεόν παρρησία, δι' αυτής γαρ Μωυσής γέγονε τω κτίστη συνόμιλος και φωνήν αοράτως εν ταις ακοαίς υπεδέξατο».*

*Προτρέπει λοιπόν η Εκκλησία: «Εγκρατεία την σάρκα ταπεινώσαι πάντες σπουδάσωμεν, το θείον υπερχόμενοι στάδιον της αμώμου νηστεία...».*

Αυτή η «πάνοπλος εγκράτεια», η ψυχωφελής αποχή από τις σαρκικές πτώσεις και τα της ψυχής πάθη έχει συγκεκριμένο περιεχόμενο, το οποίο εύγλωπτα αποκαλύπτει το παρακάτω τροπάριο της Εκκλησίας: «Αληθής νηστεία η των κακών αλλοτριώσις, εγκράτεια γλώσσης, θυμού αποχή, επιθυμιών χωρισμός, καταλαλιάς, ψεύδους και επιπορκίας. Η τούτων ένδεια νηστεία εστίν αληθής και ευπρόσδεκτος». Στο αγιοπνευματικό αυτό πλαίσιο και ο Μέγας Βασίλειος ερμηνεύει θεολογικώτατα τη συνάρτηση νηστείας και εγκράτειας, γράφοντας στον Α' Λόγο του «Περί Νηστείας», τα εξής: «Δεν εννοούμε με την λέξη εγκράτεια την παντελή αποχή από την τροφή, επειδή τούτο σημαίνει θάνατο, αλλά εννοούμε την αποχή από τις ηδονές της ζωής με τον σκοπό να ζήσουμε ως άνθρωποι ευσεβείς». Και επιπρόσθετα, όταν η νηστεία συνυφαίνεται με την προσευχή και την ελεημοσύνη, τότε γεννάται η δικαιοσύνη, όπως αψευδώς αποφαίνεται ο Κύριος: «Προσέχετε την δικαιοσύνην υμών μη ποιείν έμπροσθεν των ανθρώπων προς το θεαθήναι αυτοίς ει δε μη γε μισθόν ουκ έχετε παρά τω Πατρί υμών τω εν τοις ουρανοίς». Αμεταθέτως λοιπόν η Εκκλησία διδάσκει ότι η ελεημοσύνη, η προσευχή και η νηστεία πρέπει να γίνονται όχι χάριν επιδείξεως, αλλά χάριν εσωτερικής ευσεβείας προς τον Θεόν και αγάπης ανυποκρίτου προς τον πλησίον, τον οποίο σε πολλές περιπτώσεις λησμονούν οι υποκριτικώς νηστεύοντες, όταν κρύπτονται όπισθεν της νηστείας και την ίδια στιγμή κατατρώνουν τον αδελφό τους.

### **«Πικρά η νηστεία, αλλά ηδύς ο Παράδεισος»**

Οι Θεοκίνητοι Πατέρες της Εκκλησίας δεν απολυτοποιούν την νηστεία αλλά την εντάσσουν στο μυστήριο της ευσεβείας, όπως τούτο βιώνεται στο στάδιο των αρετών και στο στίβο της αγιοπνευματικής βιοτής. Ο Αμασειάς Αστέριος γράφει: «Νηστεία εστίν ειρήνη κοινή ψυχής και σώματος, ατάραχος ζωή, ευσταθής πολιτεία, βίος Θεόν ευφραίνων και λυπών τον εχθρόν». Ο δε μέγιστος των ασκητών Πατέρων Ισαάκ ο Σύρος συνδέει τη νηστεία με την καλή χρήση του «αυτεξουσίου» του ανθρώπου, επισημαίνοντας χαρακτηριστικά: «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 προηγούμενη των καλών έργων».

Η νηστεία ως εγκράτεια είναι άθλημα επίμοχθο και επίπονο, το οποίο έθεσε ο αθλοθέτης και αγωνοθέτης Κύριος προκειμένου να ασκείται ο άνθρωπος και να κατακτά σταδιακώς τις ανώτερες αρετές της εν Χριστώ ζωής, όπως εύγλωττα γράφει ο Ισαάκ ο Σύρος: «Πικρά η νηστεία, αλλά ηδύς ο Παράδεισος. Επαχθής η δίψα, αλλ' εγγύς η πηγή, εξ ης ο πίνων ου διψήσει εις τον αιώνα. Άτονον το σώμα, αλλ' ισχυροτέρα η ψυχή η ασώματος. Νεκρά η δύναμις, αλλ' εγγύς η ανάστασις».

Η ελευθέρα επιλογή της «πανόπλου εγκρατείας» από τον νηστεύοντα άνθρωπο έχει αντίκτυπο στον ουρανό και για τον λόγο αυτό και ο Μέγας Βασίλειος γράφει: «Κανείς να μη θέσει τον εαυτό του εκτός του καταλόγου των νηστευόντων, στον οποίο όλα τα γένη και όλες οι ηλικίες και τα διάφορα αξιώματα συγκαταλέγονται. Άγγελοι είναι αυτοί που σε κάθε εκκλησία απογράφουν τους νηστεύοντες. Βλέπε μήπως εξαιτίας της μικρής ηδονής των τροφών ζημιωθείς κατά την απογραφή του Αγγέλου και καταγραφείς ως υπόδικος λειποταξίας...».

Τα πνευματικά οφέλη και ευεργετήματα της νηστείας για τους «εραστής της εγκρατείας» μέσα στο πνευματικό πέλαγος της ψυχοσωματικής πάλης για την κατάκτηση των φιλοχρίστων αρετών επισημαίνει και καταγράφει ο Αμασειάς Αστέριος στον πολύφημο λόγο του «Εις την Είσβασιν των Αγίων Νηστειών», ως εξής: «Η νηστεία γεννά προφήτες, ενδυναμώνει τους δυνατούς. Η νηστεία σοφίζει τους νομοθέτες, καθίσταται αγαθό φυλακτήριο της ψυχής και ασφαλής σύνοικος του σώματος, όπλο για τους αρίστους και γυμνάσιο για τους αθλητές. Δι' αυτής αποκρούονται οι πειρασμοί... Και η ίδια καθίσταται σύνοικος της νήψεως και δημιουργός της σωφροσύνης. Στους πολέμους γεννά την ανδραγαθία και στην ειρήνη διδάσκει την πνευματική ησυχία. Τον ασκητή αγιάζει και τον ιερέα τελειοποιεί. Δεν είναι δυνατόν άνευ νηστείας ο Ιερέας να κατατολήσει ιερουργία...».

### ***«Η νηστεία έσβεσε δύναμιν πυρός, έφραξε στόματα λεόντων»***

Τα πνευματικά παλαίσματα γεννούν και πνευματικά κατορθώματα όταν ο εμφιλόσοφος βίος της εν Χριστώ εγκρατείας γίνεται βίωμα, αγγελικός βίος που αναγάγει τον άνθρωπο στην αγγελική τάξη, όπως γλαφυρά γράφει ο Μέγας Αθανάσιος. Τόσο σημαντική είναι η «νηστευτική εγκράτεια» για τον βίο των ανθρώπων σε όλα τα επίπεδα, ώστε ο Μέγας Βασίλειος με έμφαση διακηρύττει ότι: «Η νηστεία έσβεσε δύναμιν πυρός, έφραξε στόματα λεόντων. Νηστεία προσευχήν εις ουρανόν αναπέμπει, οιονεί πτερόν αυτή γινομένη προς την άνω πορείαν. Νηστεία οίκων αύξησις, υγείας μήτηρ, νεότητος παιδαγωγός, κόσμος πρεσβύταις, αγαθή συνέμπορος οδοιπόροις, ασφαλής ομόσκηνος τοις συνοίκοις».

«Η νηστεία είναι αποδεκτή από το Θεό, όταν μαζί με την αποχή από τις τροφές υπάρχει και η αποστροφή των αμαρτημάτων» Το μέγα ερώτημα που πάντοτε τίθεται και από τους Θεοφόρους Πατέρες της Εκκλησίας είναι:

Πότε η νηστεία είναι ευάρεστη στο Θεό;

Την πλήρη και σαφή απάντηση στο παραπάνω εύλογο πνευματικό ερώτημα δίδει ο πολύς Μέγας Φώτιος, όταν γράφει ότι: «η νηστεία είναι αποδεκτή από το Θεό, όταν μαζί με την αποχή από τις τροφές υπάρχει και η αποστροφή των αμαρτημάτων, του φθόνου, του μίσους, της συκοφαντίας, της λοιδορίας, της γλωσσαλγίας, των άλλων κακών. Όλα αυτά, εκείνος που νηστεύει νηστεία αληθή, την οποία λογαριάζει (θετικά) ο Θεός, πάση δυνάμει και πάση σπουδή οφείλει να τα υπερπηδά και από τις εκ του πονηρού επινοημένες προσβολές να μένει ανάλωτος και ασάλευτος. Ενώ εκείνος ο οποίος ασκείται με την ένδεια της τροφής, αλλά δεν τηρεί την εγκράτεια έναντι των προαναφερθέντων παθών, ομοιάζει με την οικία που έχει περίλαμπρα θεμέλια αλλά ο ίδιος κατοικεί μέσα σ' αυτή με όφεις, σκορπιούς και έχιδνες». Ο ίδιος Θεοφόρος Πατέρας δεν παραλείπει να νουθετήσει και να παιδαγωγήσει πνευματικά το πλήρωμα της Εκκλησίας, γράφοντας: «Νηστεύεις από τις τροφές; Καλώς πράττεις, γιατί αυτό είναι όπλο κατά των παθών από εκείνους που καλώς το χρησιμοποιούν. Να νηστεύεις και από τον φθόνο, προκειμένου η νηστεία να λογίζεται ως (αληθής) νηστεία και για σένα και για το Θεό, και όχι να είναι το προσωπίδιο πίσω από το οποίο «ως υπό παραπετάσματος» καλύπτονται άλλες κακίες, κυρίως υπό το σχήμα της ασιτίας... Νήστεψε άνθρωπε από τον φθόνο. Ο φθόνος είναι το εντρύφημα του διαβόλου, το γεώργιο της πονηράς εκείνης φύσεως. Προσθήκει στους ανθρώπους να νηστεύουν από τις τροφές; Πολύ περισσότερο πρέπει να απέχεις από της σιτεύσεως των δαιμόνων.

Νηστεύεις από τις τροφές; Νήστεψε και από την κενοδοξία. Αυτή είναι η μητέρα του φθόνου που συνανδρώνει την άνοια... Νήστεψε από την καταλαλιά και την συκοφαντία. Και αυτά είναι γεννήματα του φθόνου και πρωτότοκες αδελφές του φθόνου... Ας αποφύγουμε αυτά και ας απορρίψουμε με βδελυγμία την κακία... Ας προσφέρουμε καθαρή νηστεία στο Θεό με την φιλαδέλφια που ωραΐζει την ψυχή και με την ταπεινοφροσύνη που λαμπρύνει το σώμα και με τις πρέπουσες υμνολογίες που αγιάζουν τον νου και με τους μεταξύ μας προσήκοντες λόγους που ευωδιάζουν τα χείλη και δια της εμμελούς ασκήσεως αυτών οδηγούν προς την απάθεια...».

«Δεν επιτυγχάνει τίποτα εκείνος που απέχει μόνο από τις τροφές, αλλά εκείνος που απέχει από παντός πονηρού πράγματος»

Επειδή όμως οι Θεοφόροι Πατέρες γνωρίζουν καλώς ότι σε πολλές των περιπτώσεων πίσω από την κατ' επίφαση νηστεία γεννάται και κρύπτεται το αδηφάγο εωσφορικό τέρας της υποκρισίας, που κατατρώγει κάθε πνευματική αρετή, θεολογούν και υπογραμμίζουν το αλυσιτελές της νηστείας ως αποχής μόνον από τις τροφές. Ο Μέγας Βασίλειος γράφει σχετικά: «Και μη νομίσεις ότι είναι κάτι το απλό η νηστεία. Γιατί δεν επιτυγχάνει τίποτα εκείνος που απέχει (νηστεύει) μόνο από τις τροφές, αλλά εκείνος που απέχει από παντός πονηρού πράγματος. Αυτό είναι η (αληθής) νηστεία. Διότι εάν νηστεύσεις και δεν ελέγξεις το στόμα σου να μη λαλήσει λόγο πονηρό ή οξυκολία ή ψεύδος ή επιορκία ή εάν καταλαλήσεις εναντίον του πλησίον σου. Εάν αυτά εξέλθουν του στόματός σου ενώ νηστεύεις, σε τίποτα δεν θα ωφελήσει και όλο τον κόπο σου θα απωλέσεις».

Ο Ιερός Χρυσόστομος με ιδιαίτερη προσοχή προσεγγίζει τον τρόπο με τον οποίο κάποιος τηρεί τα της νηστείας και υπογραμμίζει την ανάγκη να τελούνται όλα σε πνευματικό επίπεδο με την αρετή της διακρίσεως και όχι με

ακρότητες, οι οποίες δεν έχουν καμία πνευματική ωφέλεια. Ο ίδιος γράφει σχετικά: «Επειδή λοιπόν είναι τόσο ο κίνδυνος της νηστείας για εκείνους που δεν γνωρίζουν πώς πρέπει να νηστεύουν, ας μάθουμε τους νόμους της νηστείας, προκειμένου να μην τρέχουμε αδήλωτος, ούτε να δέρνουμε τον αέρα και ούτε να σκιαμαχούμε...

«Όλα στην Εκκλησία θα πρέπει να γίνονται “Ευσχημόνως και κατά τάξιν”»

Η νηστεία είναι φάρμακο, αλλά το φάρμακο κι αν ακόμη είναι μυριάκις ωφέλιμο, εντούτοις γίνεται πάρα πολλές φορές άχρηστο εξαιτίας της απειρίας του νηστεύοντος. Πρέπει λοιπόν να γνωρίζει την κατάλληλη ευκαιρία και την ποσότητα αυτού του φαρμάκου που πρέπει να λάβει ανάλογα με την κράση του σώματός του, τη φύση της χώρας, την ώρα του έτους, την κατάλληλη δίαιτα και πολλά άλλα, τα οποία αν τα παραβλέψει, καταστρέφει όλα τα προαναφερθέντα. Εάν λοιπόν πρέπει και είναι ανάγκη με τόση μεγάλη ακρίβεια να θεραπεύει κάποιος το σώμα του, τότε πολύ περισσότερο, όταν επιμελούμεθα της ψυχής και θεραπεύουμε λογισμούς, είναι αναγκαίο να τα διερευνούμε και να τα εξετάζουμε μετά πάσης ακριβείας». Στο ίδιο πλαίσιο, για την χρησιμότητα της διακρίσεως στα θέματα της νηστείας, αναφέρεται και ο Ισαάκ ο Σύρος, ο οποίος γράφει ότι: «Δρόμος μέγας εις παν αγαθόν εστίν η νηστεία η μετά διακρίσεως».

Είναι μάλιστα χαρακτηριστικό ότι οι Θεοφόροι Πατέρες επισημαίνουν τις μοχθηρές παγίδες που στήνει ο μισόκαλος και μισάνθρωπος διαβολέας προκειμένου η νηστεία να είναι αλυσιτελής πνευματικά. Ο Μέγας Αθανάσιος γράφει εν προκειμένω ότι: υποβάλλει δε ο εχθρός και άσκησιν μεγάλην, ίνα το σώμα ασθενές και αχρήσιμον ποιήση. Σου η νηστεία μέτρον εχέτω». Και ο ιερός Χρυσόστομος εύστοχα συμπληρώνει: «Αυτή είναι η διαβολική παγίδα, δηλαδή να μη τηρείται καθόλου η συμμετρία, αλλά σε κάθε τι να επικρατεί ο πλεονασμός προκειμένου να δυσφημούνται εκείνοι που κυριεύονται από αυτή».

Η Εκκλησία έχει λογική λατρεία και τα πάντα στην αγιοπνευματική ζωή της περικυκλώνονται με τις πνευματικές αρετές, οι οποίες ωφελούν πνευματικά τους ανθρώπους. Στη ζωή της Εκκλησίας τίποτα δεν είναι ακραίο, αλλά ο πνευματικός αγώνας των πιστών της μέσα στο πολυκύμαντο και ταραχώδες πέλαγος του ανθρωπίνου βίου των πειρασμών και των λογισμών γίνεται με γνώμονα και κριτήριο την αρετή της πνευματικής διακρίσεως προκειμένου να έχει καλή πνευματική καρποφορία. Όταν λείπουν οι παραπάνω πνευματικές προϋποθέσεις τις οποίες θέτουν οι Θεοκίνητοι και Θεοφώτιστοι Πατέρες της Εκκλησίας, τότε ο πνευματικός αγώνας γίνεται εις μάτην, δεν ωφελεί αλλά βλάπτει. Η απολυτοποίηση και η μονοδιάστατη προσέγγιση σε θέματα πνευματικής ασκήσεως και ζωής γεννά την ανούσια τυπολατρεία, που αποκτείνει το πνεύμα του νόμου, και συνακόλουθα γίνεται πρόξενος της υποκρισίας, της αλαζονείας και του εωσφορικού εγωισμού. Όλα στην Εκκλησία, κατά την προτροπή του Αποστόλου των Εθνών Παύλου, θα πρέπει να γίνονται «Ευσχημόνως και κατά τάξιν».