

## Ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος για την νηστεία

/ [Ορθόδοξες Προβολές](#)



Καὶ τί δὲν κάμει ἡ νηστεία! Ξεφουσκώνει τὸ πρήξιμο τοῦ θυμοῦ, μεταπλάσσει τὴν σκληρότητα τοῦ φθόνου σὲ καλοσύνη, κάνει ἐγχείριση στοὺς ὄγκους τῶν ταπεινῶν ἐπιθυμιῶν, ἀφανίζει τοὺς πυρετοὺς τῶν αἰσchrῶν ἡδονῶν, διαλύει τὶς ψευδαισθησίες τῆς κενοδοξίας, χαρίζει ἡσυχονυπνον σ' αὐτοὺς ποὺ ταραζοῦνται τὴν νύχτα ἀπὸ τὶς βιωτικὲς μέριμνες, καθαρίζει τὶς ἀνήθικες φαγάνες ἀπὸ τὰ μάτια. Ἡ νηστεία μαθήτευσε κοντὰ στὸ Θεὸ καὶ ἔχει γιὰ ἐπιστήμη τῆς τὴν γιατροειὰ τοῦ ἀνθρώπου ποὺ εἶναι ἄρρωστος. Εἶναι ἀξία κάθε ἐμπιστοσύνης. Αὐτὸς ὁ γιατρὸς τῆς νηστείας, μετὰ τὴν θεραπεία ποὺ κάνει, δὲν ζητεῖ ἰατρικὴναμοιβὴν. Μπορῶ νὰ βεβαιώσω, συνεχίζει ὁ Ἅγιος, μάλιστα πὼς πληρώνει τὸν ἄρρωστό της. Ζητᾶς νὰ μάθεις τί μισθὸ δίνει; Καλὸν εἶναι νὰ μάθεις. Δίνει λοιπὸν γιὰ μισθὸ ὄχι χρήματα ἀλλὰ σώφρονας λογισμοὺς, δὲ δίνει χρυσάφι ἀλλὰ ἅγιον βίον. Δὲ σωριάζει μπροστὰ σου ἀσήμι, ἀλλὰ σου παρέχει καθαρότητα ἀνώτερη ἀπὸ τὴν καθαρότητα τοῦ ἀσημιοῦ στὰ σωματικὰ σου μέλη, δὲ σοῦ δωρίζει πολῦτιμα πετράδια, ἀλλὰ κάνει τὸ μυαλό σου νὰ γεννᾷ εὐλαβεῖς λογισμοὺς. Δὲ σοῦ ράβει λαμπρὰ φορέματα, σὲ ντύνει ὅμως μὲ ἀδιάβλητες σωματικὲς αἰσθήσεις. Στὶς ἀνήθικες δίνει γιὰ μισθὸ τὴ σεμνότητα. Στοὺς μέθυσους δίνει ξαστεριά στὸν ἐγκέφαλο, τοὺς νωθροὺς κάνει δημιουργικοὺς, τοὺς φιλαργύρους σπρώχνει στὴν φιλανθρωπία, σ' αὐτοὺς ποὺ

μισοῦν τὸν ἀδελφὸ τους, διδάσκει τὴν ἀγάπη καὶ τὴν φιλοξενία, καὶ ὅποιος εἶναι στενόκαρδος ἄνθρωπος μαθαίνει μὲ τὴν νηστεία νὰ μακροθυμεῖ. Καὶ τὸ μεγαλύτερο ποῦ δίνει ἡ νηστεία εἶναι ἡ νέα ζωὴ καὶ ἡ ἔνωσις μὲ τὸν Θεόν, γιατί πρέπει νὰ ξέρομε, δὲν μπορεῖ νὰ ἐπικοινωνήσῃ κανεὶς μὲ τὸν Θεόν, ἂν προηγουμένως δὲν πάρῃ τὸ καθαρτικὸ φάρμακο τῆς νηστείας. Οἱ ἄνθρωποι τῆς ἐποχῆς τοῦ Νῶε, ἐπειδὴ ζοῦσαν ἔκκλητο βίον, τράβηξαν πάνω τους τὴν φοβερὴ καταδίκη του κατακλισμοῦ ποῦ τοὺς ἀφάνισε κυριολεκτικῶς, οἱ Σοδομίτες, ἐπειδὴ εἶχαν βυθιστεῖ στὶς αἰσθησιακὰς ἡδονὰς, ὅπως γνωρίζουμε, δέχτηκαν στὰ κεφάλια τοὺς τοὺς κεραυνοὺς τῆς ὀργῆς τοῦ Θεοῦ, γιατί ἐπολιτεύθηκαν σὰν νὰ ἦταν ἐχθροὶ του. Σόδομα καὶ Γόμορα λοιπὸν θὰ καταντήσῃ καὶ ἡ ἐποχὴ μας ὅταν ἀπομακρύνεται ἀπὸ τὸ θεῖον αὐτὸ δῶρον τῆς διπλῆς νηστείας τῆς ψυχῆς καὶ τοῦ σώματος.

Τὸ φαγητὸ εἶναι ἐκεῖνο ποῦ στέρησε τὸν Ἡσαὺ ἀπ' τὰ κληρονομικὰ προνόμια τῶν πρωτοτοκίων καὶ ἀπὸ τὴν ἀγάπη τοῦ πατέρα του. Τὸ ἀλόγιστο φαγοπότι τοῦ Ἰσραηλιτικοῦ λαοῦ μετέβαλε τὴν ἀγάπη τοῦ Θεοῦ σὲ ἐχθρότητα τοῦ Θεοῦ, ποῦ μὲ τόσα θαύματα καὶ σημάδια ὑπερφυσικὰ τὸν καθοδήγησε μετὰ τὴν ἔξοδο ἀπ' τὴ σκλαβιὰ τῆς Αἰγύπτου, στὴ γῆ Χαναάν. Ὁ προφήτης Ἡσαΐας κατηγοροῦσε τὸν λαὸν γιὰ κατάχρησιν τῶν οἴνοπνευματοδῶν ποτῶν. Τὸ κρασὶ καὶ ἡ μέθη διέλυσαν τὴν φιλία τοῦ Ἡρώδη πρὸς τὸν Ἰωάννη καὶ τὸν Ἰησοῦν Χριστόν. Λοιπὸν γνώρισες ἐκείνους ποῦ λόγῳ τῆς ἀκρασίας τῶν, ἔγιναν φίλοι του Θεοῦ. Ὁ Ἄβελ, ὅχι μὲ τὸ φαγοπότι, ἀλλὰ μὲ τὴν ἐκλεκτὴν προσφορὰ του στὸ Θεό, ἔγινεν εὐχάριστος. Μὲ τὴν νηστεία τοῦ ὁ Μωυσῆς ὀνομάσθη πιστὸς φίλος του Θεοῦ. Μὲ τὴν νηστεία ὁ προφήτης Ἡλίας σὰν φίλος του Θεοῦ ἀνελήθη στὸν οὐρανὸ καὶ οἱ προφῆται γενικῶς ἐγνώρισαν τὰ μυστήρια τοῦ Θεοῦ μὲ ἀποκαλύψεις ποῦ ἔλαβαν κατόπιν νηστείας. Ὁ προφήτης Ἡσαΐας ὕστερα ἀπὸ νηστεία εἶδε καὶ περιέγραψε τὰ ἑξαπτέρυγα Σεραφεῖμ. Ὁ προφήτης Ἰεζεκιὴλ ἐντελῶς νηστικὸς ἠξιώθη νὰ γνωρίσῃ καλὰ τὰ πολυόματα Χερουβείμ. Ὁ Θεὸς τόσον τοὺς τρεῖς παῖδας ποῦ ἐρίφθηκαν στὸ καμίνι τῆς Βαβυλῶνος, ὅσον καὶ τὸν Δανιὴλ στὸν λάκκο τῶν λεόντων, προφύλαξε σὰ φίλους ἐπειδὴ ἐνήστεψαν γιὰ χατίρι Του. Καὶ ἄς μὴν ξεχνᾶμε ὅτι ὁ Μωυσῆς ἦταν ἐκεῖνος ὁ ὁποῖος ἐνήστεψε κατ' ἐξοχὴν σαράντα ὀλόκληρες μέρες ὅταν εὐρίσκονταν πάνω στὸ ὄρος Σινὰ γιὰ νὰ πάρῃ τὶς ἐντολὰς τοῦ Ἁγίου Θεοῦ. Καὶ τί δὲ βέβαια δὲν θὰ μπορούσαμε νὰ ποῦμε ἀκόμα γιὰ τὴν νηστεία. Οἱ ἁμαρτωλοὶ Νινευῖτες, ἐνῶ ἦσαν ἐχθροὶ του Θεοῦ, μὲ τὴν νηστεία ἔγιναν φίλοι του. Καὶ ὁ Δαυὶδ ἀπὸ ἐχθρὸς, ἔτσι ἔγινε φίλος. Ὅσοι συνδέονται ἁμαρτωλά, συνδέοντο ἁμαρτωλὸ μὲ τὴν γυναῖκα τοῦ Ἀρείου, ἐχθρευόταν τὸ Θεό. Ἀπ' τὴ στιγμὴ ὅμως ποῦ ἐμετανόησε καὶ ἐταπεινώθη καὶ νήστεψε, τράβηξε τὴν συμπάθεια τοῦ Θεοῦ καὶ εἶπε: «Ἡύρον Δαυὶδ τὸν τοῦ Ἰεσσαί, ἄνδρα κατὰ τὴν καρδίαν». Ὁ Ἰωάννης ὁ Πρόδρομος ὁ υἱὸς τοῦ Ζαχαρία, ἦταν φίλος του Νυμφίου Χριστοῦ γιατί; γιατί ἔμεινε μακριὰ ἀπ' τὸν κόσμον στὴν ἐρημίᾳ, καὶ γιὰ τροφὴ τοῦ ἐμάζεψε ἀκρίδες καὶ

μέλι ἄγριο. Καὶ πολλοὶ ἄλλοι τὸ ἴδιο ἔκαμαν. Μπροστὰ μας ἔχουμε τὴ νηστεία, συνεχίζει ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος, ποὺ σώζει ψυχὴ καὶ σῶμα, γιατί δίδει μία ἰδιότυπη ἀνάσταση καὶ μᾶς ἀσκεῖ σὲ πνευματικούς ἀγῶνες ὅπως ἀσκοῦνται οἱ ἀθληταὶ ποὺ ἀλείφουν τὰ σώματά τους μὲ λάδι, κατὰ συμβουλήν τῶν προπονητῶν καὶ ἔτσι μπαίνουν στὸ στίβο.

Ἡ προσευχὴ καὶ ἡ νηστεία εἶναι ἔργον ἀγγελικόν, εἶναι ἡ πύλη τοῦ οὐρανοῦ, εἶναι μέσον καθαρμοῦ τῶν ἀμαρτωλῶν. Ἡ νηστεία δίνει παρρησία γιὰ νὰ ἀτενίζει ὁ ἄνθρωπος τὸν Θεόν, εἶναι ἡ τῆς καρδιάς καθαρότης, εἶναι τὸ κεφάλαιο ὅλων τῶν ἀγαθῶν ποὺ μᾶς ἔδωσεν ὁ Θεός. Ἡ νηστεία εἶναι ὁ ἀγιασμὸς τῆς ψυχῆς, ἡ ὑγεία τοῦ σώματος, τοῦ σπιτιοῦ μας ἢ ἀσφάλεια, ὁ παιδαγωγὸς τῶν νέων, ὁ φύλακας τῶν νηπίων, ὁ σωφρονισμὸς τῶν γερόντων, ἡ σεμνότης καὶ ἡ στερεότης τοῦ χαρακτήρος τῆς γυναικός. Ὅταν μάλιστα μαζί μὲ τὴν προσευχὴ καὶ τὴν νηστεία βρίσκεται καὶ ἡ ἐλεημοσύνη καὶ ἡ πίστις, τότε ὁ θρησκευτικὸς ὁ ἄνθρωπος, ὁ ἀγωνιζόμενος χριστιανός, ποὺ πιστεύει καὶ ἐργάζεται γιὰ τὴν δόξαν τοῦ Θεοῦ, γίνεται πλούσιος πνευματικά. Ποιὰ ἡ ὠφέλεια ὅταν κανεὶς νηστεύει ἀποφεύγοντας νὰ παίρνει ὀρισμένες τροφές στὸ στόμα του, τὴ στιγμὴ ποῦ μὲ τὰ ἔργα τοῦ γίνεται φονιάς; Γι' αὐτὸ λοιπόν, νὰ προσέξουμε ὅπως μαζί μὲ τὴν νηστεία ἐφαρμόζουμε τὶς ἐντολὰς καὶ καλλιεργοῦμε τὸν ὑπολοιπονκατάλογον τῶν ἀρετῶν. Ἀμήν.