23/04/2019

Τι μας συμβουλεύουν οι Πατέρες για τη νηστεία;

/ Ορθόδοξες Προβολές

Μέγας Βασίλειος

Η νηστεία προστατεύει τα νήπια, σωφρονίζει το νέο, κάνει σεβαστό το γέροντα. Διότι τα γεράματα, στολισμένα με τη νηστεία, γίνονται πιο σεβαστά. Για τις γυναίκες είναι ο πιο κατάλληλος στολισμός, γι' αυτούς που βρίσκονται στην ακμή της ηλικίας, το χαλινάρι· είναι το φυλακτό των συζύγων και η τροφός αυτών που παρθενεύουν. Με αυτούς τους τρόπους η νηστεία βοηθά σε κάθε σπίτι. Ποιά, όμως, είναι η σημασία της για τη δημόσια ζωή μας; Ολόκληρη την πόλη και όλο τον λαό τους επαναφέρει αμέσως στην τάξη, καταστέλλει τις κραυγές, απομακρύνει τις κακολογίες... Αν όλοι την παρελάμβαναν ως σύμβουλο σ᾽ αυτά που οφείλουν να πράξουν, τίποτε δεν θα εμπόδιζε να είχαμε βαθιά ειρήνη σ᾽ ολόκληρη την οικουμένη. Κι ούτε πάλι ο βίος μας θα ήταν τόσο πολυστένακτος και γεμάτος κατήφεια, αν η νηστεία κυβερνούσε τη ζωή μας. Διότι είναι φανερό ότι θα δίδασκε σε όλους όχι μόνο την εγκράτεια των τροφών, αλλά την πλήρη αποφυγή και αποξένωση από τη φιλαργυρία, την πλεονεξία και από κάθε άλλη κακία».

Πώς οφείλουμε να νηστεύουμε κατά τον Άγιο Ιωάννης ο Χρυσόστομος

Πώς οφείλουμε να νηστεύουμε Νηστεύεις; Απόδειξέ μου το διά μέσου των ίδιων έργων. Ποιά έργα εννοεί; Αν δεις φτωχό, να τον ελεήσεις. Αν δείς εχθρό, να συμφιλιωθείς μαζί του. Αν δεις μια όμορφη γυναίκα, να την αντιπαρέλθεις. Ας μη νηστεύει λοιπόν μόνο το στόμα, αλλά και το μάτι και η ακοή, και τα πόδια και τα χέρια και όλα τα μέλη του σώματος μας. Να νηστεύουν τα χέρια, παραμένοντας καθαρά από την αρπαγή και την πλεονεξία. Να νηστεύουν τα πόδια, ξεκόβοντας από τους δρόμους που οδηγούν σε αμαρτωλά θεάματα. Να νηστεύουν τα μάτια, εξασκούμενα να μην πέφτουν ποτέ αμαρτωλά πάνω σε όμορφα πρόσωπα, ούτε να περιεργάζονται τα κάλλη των άλλων. Δεν τρως κρέας; Να μη φας και την ακολασία διά μέσου των ματιών. Ας νηστεύει και η ακοή. Και νηστεία της ακοής είναι να μη δέχεται κακολογίες και διαβολές... Ας νηστεύει και το στόμα από αισχρά λόγια και λοιδορίες. Διότι τι όφελος έχουμε, όταν απέχουμε από πουλερικά και ψάρια, δαγκώνουμε όμως και κατατρώμε τους αδελφούς μας;

Ποιος ο τρόπος της αληθινής νηστείας κατά τον Άγιο Κύριλλο Αλεξανδρείας

Ποιος ο τρόπος της αληθινής νηστείας; Ας έρθει, λοιπόν, ανάμεσά μας ο μαθητής του Χριστού. Ας μας διδάξει τον τρόπο της νηστείας. Ας τον ακούσουμε που λέει: «Νηστεία καθαρή και αμόλυντη ενώπιον του Θεού και Πατέρα είναι αυτή: να επισκέπτεται κανείς ορφανά και χήρες στη θλίψη τους και να τηρεί τον εαυτό του αμόλυντο από τόν κόσμο». Πώς όμως και με ποιό τρόπο θα επιτύχουμε αυτά που ελέχθησαν, είναι εύκολο να ανεύρουμε. Διότι αρκεί, νομίζω, γι᾽ αυτούς που σκέπτονται σωστά και αυτός ο φυσικός νόμος, που αφ᾽ ενός μας διδάσκει να μισούμε όσα φαίνεται να είναι αντίθετα στίς θείες εντολές και αφ᾽ ετέρου μας παρακινεί να κρατούμε μέσα μας το θέλημα του Νομοθέτου.
Αν τώρα κάποιος νομίζει ότι γι᾽ αυτό χρειαζόμαστε ακόμη πιο σαφή παραγγέλματα, ας ακούσει τον Παύλο που λέει: «Νεκρώσατε ό,τι γήινο είναι μέσα σας, δηλαδή την πορνεία, την ακαθαρσία, το πάθος, την κακή επιθυμία». Διότι, βέβαια, δεν θα επιτύχουμε τη χάρη που παρέχει η αληθής νηστεία απλώς με την ασιτία και με την απόρριψη μόνο των τροφών. Ούτε πάλι, έχοντας απόσχει από αυτά και μόνο, θα γίνουμε εξάπαντος καθαροί και άγιοι, αλλά αποδιώκοντας από τη διάνοιά μας εκείνα, για τα οποία βρέθηκε και το φάρμακο της νηστείας.
Άγιος Κύριλλος Αλεξανδρείας

Οι ωφέλειες της νηστείας κατά τον Μέγα Βασίλειο

Η νηστεία γεννά τους προφήτες, δυναμώνει τους δυνατούς. Η νηστεία κάνει

σοφούς τους νομοθέτες· είναι το καλό φυλαχτό της ψυχής, ο πιστός σύντροφος του σώματος, το όπλο γι᾽ αυτούς που αριστεύουν, το γυμναστήριο για τους αθλητές. Αυτή αποκρούει πειρασμούς, αυτή προετοιμάζει για την απόκτηση ευσέβειας· είναι σύντροφος της νήψεως και δημιουργός της σωφροσύνης. Στους πολέμους φέρεται με γεναιότητα, εν καιρώ ειρήνης διδάσκει την ησυχία. Αγιάζει τον ναζιραίο και τελειοποιεί τον ιερέα». Η νηστεία έσβησε τη δύναμη της φωτιάς κι έφραξε τα στόματα των λιονταριών. Η νηστεία ανεβάζει την προσευχή στον ουρανό, με το να γίνεται τρόπον τινά η φτερούγα στην πορεία προς τα άνω. Η νηστεία κάνει τα σπίτια να προκόβουν, είναι η μητέρα της υγείας, η παιδαγωγός της νεότητας, το στολίδι των γερόντων, η καλή σύντροφος των οδοιπόρων, ο πιστός συγκάτοικος αυτών που συνοικούν.
Μέγας Βασίλειος

Άγιος Κοσμάς ο Αιτωλός

Πρέπει και ημείς, αδελφοί μου, οι ευσεβείς χριστιανοί, να νηστεύωμεν πάντοτε, μα περισσότερον την Τετράδη, διατί επουλήθηκε ο Κύριος και την Παρασκευή διατί εσταυρώθη. Ομοίως έχομε χρέος να νηστεύωμεν και τες άλλες Τεσσαρακοστές, καθώς εφώτισε το Άγιον Πνεύμα τους αγίους Πατέρας της Εκκλησίας μας και μας έγραψαν δια να νηστεύωμεν, να νεκρώνωμεν τα πάθη, να ταπεινώνωμεν τη σάρκα, το σώμα, οπού είναι ένας λύκος, ένα γουρούνι, ένα θηρίον, ένα λιοντάρι. Και μάλιστα με τα ολίγα ζούμεν με ευκολία και όταν τρώγομεν πολλά, θέλομεν και έξοδα πολλά. Εγώ τώρα ημπορώ να ζήσω με εκατό δράμια ψωμί. Εκείνα τα ευλογεί ο Θεός διατί είναι αναγκαία και όχι να τρώγομεν εκατόν δέκα. Εκείνα τα δέκα τα καταράται, διατί είναι χαράμι, είναι εκεινού του πεινασμένου. Φυλάγετε αυτές τις τέσσερες Τεσσαρακοστές, χριστιανοί μου; Εδώ πώς πηγαίνετε; Αν είσθε χριστιανοί, πρέπει να τες φυλάγετε, μάλιστα την Μεγάλην Τεσσαρακοστή.
Άγιος Κοσμάς ο Αιτωλός.