



ΚΥΡΙΑΚΗ

ΣΥΝΤΟΜΟΝ ΚΗΡΥΓΜΑ



«Έγενόμην ἐν Πνεύματι ἐν τῇ Κυριακῇ ἡμέρᾳ καὶ ἤκουσα φωνὴν ὀπίσω μου μεγάλην ὡς σάλπιγγος» (Ἀπ. 1,10)

Ἐκδίδεται ἀπὸ τὴν Κοινοβιακὴ Γυναικεῖα Ἱερὰ Μονὴ Ἁγίου Αὐγουστίνου Φλωρίνης – 531 00 ΦΛΩΡΙΝΑ – τηλ. 23850-28610 – imaafflo@yahoo.gr

Περίοδος Δ' - Ἔτος ΜΒ' Φλώρινα - ἀριθμ. φύλλου 2658	Κυριακὴ τῆς Τυροφάγου 2 Μαρτίου 2025	Συντάκτης (†) ἐπίσκοπος Αὐγουστίνος Ν. Καντιώτης
--	---	---

Γαστριμαργία – νηστεία & ἐγκράτεια

Ἡ ζωὴ, ἀγαπητοί μου, εἶνε ἓνα θέατρο, πού μᾶς παίζει ἄλλοτε κωμωδίες κι ἄλλοτε τραγωδίες. «Θέατρον ἐγενήθημεν τῷ κόσμῳ...» (Α' Κορ. 4,9). Τὰ θέατρα ἀντλοῦν ὑποθέσεις ἀπὸ τὸ παρελθόν. Ἐμεῖς ἔχουμε τὴν **Ἀποκάλυψι**, τὸ θεόπνευστο βιβλίον πού λέει **τί θὰ γίνῃ στὸ μέλλον**.

Στὸ 12ο κεφάλαιον δεῖχναι ἓνα δράκοντα μὲ 7 κεφάλαια καὶ 10 κέρατα, πού θέλει νὰ κατασπαράξῃ μία μεγαλειώδη γυναῖκα, ἀλλ' αὐτὴ ἐνδυναμωμένη ἀπὸ τὸ Θεὸ μὲ φτεροῦνες ἀετοῦ διαφεύγει πετώντας στὴν ἔρημο. Ὁ δράκοντας εἰκονίζει τὸν διάβολο καὶ τὴν **πολυκέφαλη ἀμαρτία**, ἡ ὁποία διακρίνεται σὲ ἐπτὰ θανάσιμα ἀμαρτήματα· ὑπερηφάνεια, φιλαργυρία, πορνεία, θυμὸ, γαστριμαργία, φθόνος καὶ ἀμέλεια.

Σήμερα ἡ σάλπιγγα τοῦ οὐρανοῦ μᾶς καλεῖ ὅλους σὲ ἱερὸ **πόλεμο** 40 ἡμερῶν ἐναντίον τοῦ κακοῦ πού **φωλιάζει μέσα μας**. Συχνὰ ἡ καρδιά, ἀντὶ νὰ εἶνε ναὸς τοῦ ἁγίου Πνεύματος, γίνεται σπήλαιον λησῶν, ἄντρο πονηρῶν λογισμῶν καὶ φαύλων πράξεων.

Ἄς βγοῦμε στὸν πόλεμο. Διότι ἐκτός ἀπὸ τὸ δράκοντα τῆς ἀμαρτίας νὰ κι ἄλλος δράκοντας. Καὶ τέτοιος, σὰς εἰδοποιῶ, εἶνε ὁ **ὄρατος** ἡ δὲ ἠλιόμορφη κόρη, πού αὐτὸς θέλει νὰ καταβροχθίσῃ εἶνε ἡ **Ἡρώδοξια**. Πόλεμος λοιπὸν κατὰ τῆς ἀμαρτίας καὶ πόλεμος **κατὰ τῆς αἰρέσεως**.

Ἀφοῦ ὅμως αὔριο ξημερῶναι Καθαρὰ Δευτέρα κι ἀρχίζει ἡ ἁγία περίοδος τῆς νηστείας, ἄς προσπαθῶμεν τώρα νὰ σὰς δεῖξω πῶς μπορεῖ νὰ πολεμηθῇ εἰδικὰ τὸ πάθος τῆς **γαστριμαργίας**.

Ὁ ἄνθρωπος, ἀγαπητοί μου, δὲν εἶνε μάρμαρο, νεκρὴ φύσι· εἶνε μία ζωντανὴ ὑπαρξίς. Εἶνε μείγμα, ὅν πού ἀποτελεῖται ἀπὸ ὕλη καὶ ἀπὸ πνεῦμα. Αὐτὰ τὰ δύο κατὰ τρόπο μυστηριώδη εἶνε ἐνωμένα κ' ἔτσι ὁ διπλὸς ἄνθρωπος ἔχει διπλὲς καὶ τὶς ἐπιθυμίες. Ὁ κάτοικος τῆς γῆς, εἴτε τοῦ Βορείου Πόλου εἴτε τῆς κεκαυμένης ζώνης, εἶνε ἔτσι πλασμένος ἀπὸ τὸ Θεὸ· ἔχει τὶς εὐγενέστερες ἐπιθυμίες, τὶς νοερές, τοῦ πνεύματος, τῶν ἁγίων ἀνδρῶν (ὅπως λέμε π.χ. γιὰ τὸν προφήτη Δανιὴλ «*ἀνὴρ ἐπιθυμιῶν*» [Ἀν. 9,23], ἢ γιὰ ἓναν ἅγιο «*ἀνὴρ ἐπιθυμιῶν τῶν τοῦ πνεύματος*» [Ἀν. Εὐθὺμ.]). Ἀλλ' ὅσο πνευματικὸς κι ἂν εἶνε, πάλι ὡς σὰρξ, ἔχει συγχρόνως καὶ ἀνάγκες σωματικές, ὕλικές· ἔχει ἐπιθυμίες πού τοῦ ἐμφύτουσε ὁ Θεὸς γιὰ τὴ συντήρησί του καὶ τὴν διαίωνισι τοῦ ἀνθρωπίνου γένους.

Μία δὲ ἀπὸ τὶς ἐπιθυμίες καὶ ἐπιτακτικές ἀνάγκες του εἶνε καὶ τὸ **φαγητόν**. Κάθε ὕλης ὀργανισμὸς, αἰσθάνεται τὴν ἀνάγκη τῆς τροφῆς. Ἄν κοπῇ ἢ ὀρεθῇ τοῦ παιδιοῦ, ἢ μᾶνα ἀνισουχεῖ· σημαίνει, ὅτι πλησιάζει τὸ τέρμα. Ὅταν ὁ ἄρρωστος βοδίζει πιά πρὸς τὸν τάφο, δὲν θέλει νὰ φάῃ, ἀηδιάζει καὶ τὸ ἐκλεκτότερο φαγητόν· μόνον ὄρουσ δέχεται.

Κάθε ἄνθρωπος ἔχει τὴν ἐπιθυμία φαγητοῦ. Ἀκόμα καὶ **ὁ Υἱὸς τοῦ Θεοῦ**, ὅταν ἤλθε στὴ γῆ καὶ πῆρε ἀνθρώπινη σάρκα, ὡς τέλειος ἄνθρωπος, αἰσθάνθηκε τοὺς νυγμούς τῆς πείνας· καὶ λέει τὸ εὐαγγέλιον πού ἀκούμε τὴ Μεγάλῃ Δευτέρα, ὅτι ὁ Χριστὸς «*ἐπεινάσεν*» (Ματθ. 21,18).

Γι' αὐτὸ **ὁ Χριστὸς ἐνδιαφέρεται** γιὰ τὸν ἄνθρωπο, τὶς ἀνάγκες καὶ τὶς ὕλικές ἀκόμη ἐπιθυμίες του. Κάποτε **ἔθρεψε** στὴν ἔρημο χιλιάδες λαοῦ πολλαπλασιάζοντας «*πέντε ἄρτους καὶ δύο ἰχθύας*» (Ματθ. 14,17).

Ὁ Κύριος **εἶνε ὁ τροφεύς μας**. Κάθε μέρα μᾶς στρώνει τραπέζι μὲ ὅλα τ' ἀγαθὰ. Δὲν μᾶς ἔρριξε σ' ἓνα πλανήτιον, ἄνυδρο, ἄγονο. Σὰν πατέρας πού φροντίζει τὸ παιδί του μᾶς ἔβαλε σ' ἓνα «σπίτι» μὲ ὅλα τὰ καλὰ. Τὰ ἔφτιαξε γιὰ νὰ τ' ἀπολαμβάνῃ ὁ ἄνθρωπος μ' εὐγνωμοσύνη. Κάθε βρῶμα εἶνε «*καλόν*» καὶ «*οὐδὲν ἀπόβλητον μετὰ εὐχαριστίας λαμβανόμενον*» (Α' Τιμ. 4,4).

Τὰ εἶπα αὐτὰ γιὰ νὰ καταλήξω σ' ἓνα **συμπέρασμα**. Ἡ ἐπιθυμία τῆς τροφῆς δὲν εἶνε ἀμαρτία· **ἀμαρτία εἶνε μόνον ἡ κατάχρησι τῆς τροφῆς**. Μὴν ἀφήσῃς νὰ σὲ παρασύρῃ ἡ ἐπιθυμία καὶ γίνῃς δούλος τῆς γαστροῦ. Ἔχε μέτρο στὴν ἐπιθυμία σου. Μὴν ἀφήνεις νὰ σὲ σέρνουν τὰ πάθη σου, γιατί θὰ γίνῃς ἀνδράποδο, σκλάβος, δούλος τῆς κοιλιᾶς. Μὴ δώσης στὴν κοιλιά ὅ,τι ζητάει, λέει ὁ ἱερός Χρυσόστομος, δῶσε μόνον ἐκεῖνα πού χρειάζεται. Ἡ κοιλία εἶνε ἓνα γουρουνὶ πού δὲν χορταίνει, λέει ὁ ἅγιος Κοσμάς ὁ Αἰτουλός (ἡμ. ἐρη. διδ. 2, σ. 238). Μὴν κατανοῦμε σὰν τὰ ὄρνεα, πού πέφτουν ἀχόρταγα στὰ ψοφίμα καὶ μετὰ δὲν μποροῦν νὰ πετάξουν. Τὰ πλοῖα, λέει ὁ μέγας Βασίλειος, ἔχουν ἀπὸ τὸ ναυπηγεῖο στὰ πλευρὰ μία γραμμὴ (τὴν *ἰσάλο*) πού δεῖχνει μέχρι ποῖο βάρος φορτίου μποροῦν νὰ μεταφέρουν μὲ ἀσφάλεια. Ὅπως λοιπὸν τὸ καράβι σηκώνει ὀρισμέ-

νο βάρος καὶ ἅμα τὸ ὑπερβοῦν κινδυνεύει νὰ βυθισθῇ, ἔτσι κι ὁ ἄνθρωπος δέχεται ὀρισμένο βάρος τροφῆς. Μὴν πιέσης καὶ βαρύνῃς τὸ στομάχι μὲ περισσώτερη τροφή ἀπ' ὅ,τι χρειάζεται. Ὅσο λιγώτερη τροφή ἔχει ἀνάγκη τὸ σῶμα, τόσο εὐκολώτερα περνᾷ ὁ ἄνθρωπος τὴν ἐπίγειο αὐτὴ ζωὴ.

Ἡ **γαστριμαργία** εἶνε ἀμαρτία καὶ δικαίως οἱ πατέρες τὴν κατέταξαν μετὰ τῶν ἐπτὰ θανασίμων ἀμαρτημάτων· φτάνει αὐτὴ καὶ μόνον νὰ σὲ καταδικάσῃ στὴν αἰώνια κόλασι. Γιὰ νὰ φανῇ αὐτὸ, θ' ἀναφέρω **μερικὲς περιπτώσεις γαστριμαργίας πού τιμώρησε ὁ Θεός**.

✓ **Θυμηθῆτε τοὺς πρωτοπλάτους**. Τοὺς ἔβαλε ὁ Θεὸς σ' ἓνα περιβόλι, ὅπου τὰ εἶχαν ὅλα. Ἡ ἐντολὴ τοῦ Θεοῦ, τὴν ὁποία τοὺς ἔδωσε γιὰ νὰ ἀσκηθοῦν μὲ τὴ νηστεία στὴν ἐγκράτεια καὶ σωφροσύνη, ἦταν, ἐνὸς μόνου δέντρου τοὺς καρποὺς νὰ μὴν πλησιάσουν. Καὶ τοὺς προειδοποίησε· «*ἢ δ' ἂν ἡμέρα φάγητε ἀπ' αὐτοῦ, θανάτω ἀποθανεῖσθε*» (Ἰβ. 2,17). Καὶ τί ἔπαθε ἡ **Εὐᾶ**; Ἡ ὑπερηφάνεια καὶ ἡ γαστριμαργία τὴν ἔστρωσαν, ἄλλως τὸ χέρι, ἔφαγε τὸν καρπὸ, καὶ ἔχασε τὸν παράδεισο.

✓ **Θὰ** ἔχετε ἀκούσει καὶ γιὰ τὸν Ἰσαάκ τὸν πατριάρχη. Ἀπὸ τὴν Ἡρέβκα εἶχε ἀποκτήσει δύο παιδιά, τὸν ἀγροῖκο **Ἰσαάκ** καὶ τὸν εὐγενικό Ἰακώβ, ἄνθρωπο τοῦ σπιτιοῦ. Ὅταν μιά μέρα ὁ Ἰσαάκ γύρισε πεινασμένος ἀπ' ἔξω, ὁ Ἰακώβ μαγεῖρε φακές. Γαστριμαργος αὐτὸς, ὡσφράνθηκε τὸ φαγητόν καὶ ἀκράτητος εἶπε· –Δός μου νὰ φάω. –Μοῦ δίνεις σήμερα τὰ πρωτοτόκια σου; λέει ὁ Ἰακώβ (τὰ πρωτοτόκια τότε ἦταν πρόνοια μεγάλα). –Τί νὰ τὰ κάνω ἐγὼ τὰ πρωτοτόκια; –Ὅρκισόν μου πρὶ μοῦ τὰ παραδίδεις. –Τ' ὀρκίζομαι, λέει ὁ Ἰσαάκ. Καὶ πούλησε τὰ πρωτοτόκια ἀντὶ πινακίου φακῆς. Ἀπὸ γαστριμαργία λοιπὸν ἡ μὲν Εὐᾶ ἔχασε τὸν παράδεισο, ὁ δὲ Ἰσαάκ τὰ πρωτοτόκια του.

✓ **Καὶ παρακάτω** στὴν ἁγία Γραφὴ βρίσκουμε ἄλλο παράδειγμα. Ὁ **Μωυσῆς** εἶχε ἀνεβῆ στὴν κορυφὴ τοῦ Σινᾶ περιμένοντας τὸ Νόμον τοῦ Θεοῦ. Ἐκεῖ δάκτυλος Κυρίου ἔγραψε τὶς Δέκα Ἐντολές καὶ αὐτὸς κρατώντας τὶς πλάκες κατέβαινε. Ὅταν πλησίαζε κάτω, ὁ Ἰησοῦς τοῦ Ναυῆ πού τὸν συνώδευε λέει· Διδάσκαλε, ἀκούω φωνές μεθυσμένων... Τί εἶχε συμβῆ· οἱ Ἰσραηλίτες βαρέθηκαν νὰ περιμένουν τὸ Μωυσῆ, ζήτησαν ἀπὸ τὸν ἀδελφὸ του τὸν Ἀαρὼν καὶ τοὺς ἔφτιαξε ἓνα μοσχάρι χρυσοῦ καὶ ἄρχισαν νὰ τὸ λατρεύουν ὡς θεὸ μὲ θυσίες, φαγοπότη καὶ χορὸ. Λέει ἡ Γραφὴ· «*ἐκάθισεν ὁ λαὸς φαγεῖν καὶ πιεῖν καὶ ἀνέστησαν παίζειν*» (Ἔξ. 32,6–Α' Κορ. 10,7). Ἔχει σημασία ἐκεῖνο τὸ «*ἐκάθισαν φαγεῖν καὶ πιεῖν*». Ὅταν ἔφευγαν ἀπὸ τὴν Αἴγυπτο, τὴν τελευταία νύχτα ὁ Θεὸς δὲν τοὺς ἐπέτρεψε νὰ φᾶνε καθιστοί· ἔφαγαν ὄρθιοι. Ἄμα καθήσης, στρώνεσαι, ἐνῶ ὄρθιος τρώει κανεὶς συνήθως ὅταν βιάζεται· καὶ τρώει λιτά. Στὸν πόλεμο ὁ στρατιώτης δὲν στρώνει τραπέζι· παίρνει τὴν κουραμὰνα καὶ τὶς ἐλίτσες του ἐκεῖ στὰ βράχια, κάτι τσιμπάει στὰ γρήγορα καὶ φεύγει μὲ τὸ δάχτυλο στὴ σκανδάλη· ἄλλοιμονο ἂν καθήσῃ νὰ φάῃ. Ἐδῶ ἡ Γραφὴ λέει, «*ἐκάθισαν*», δηλαδή στρογγυλοκάθισαν, στρώθηκαν γιὰ καλὰ. Ἐφαγαν, ἦπιαν κρασί, καὶ μετὰ «*ἀνέστησαν παίζειν*», σηκώθηκαν, ὄχι γιὰ νὰ δοξάσουν τὸ Θεὸ, ἀλλὰ γιὰ ν' ἀρχίσῃ τὸ πανηγύρι, τὸ ξεφάντωμα ἐκεῖ στὴν ἔρημο γύρω ἀπὸ τὸ εἶδωλο. Βλέποντας αὐτὰ ὁ Μωυσῆς τόσο πολὺ ὠργίστηκε –μὲ τὸ δίκιο του–, ὡστε ἔρριξε κάτω τὶς δύο πλάκες καὶ τὶς ἔκανε κομμάτια. Ἀνάξιε λαέ, πού γλύτωσε ἀπὸ τὴν Αἴγυπτο, κ' ἐκεῖ πού βρέθηκες γιὰ ν' ἀκούσης τὴ φωνὴ τοῦ Θεοῦ, ἐσὺ τὸ ῥριξες σὲ εἰδωλικὸ φαγοπότη καὶ κραπάλη!

✓ **Φεύγουν μετὰ ἀπὸ** κεῖ οἱ Εβραῖοι καὶ πέφτουν στὴ μεγάλη ἔρημο. Ἐκεῖ ὁ Θεὸς τοὺς προστάτευσε ἐξαιρετικά. Γιὰ νὰ μὴν τοὺς καίῃ ὁ ἥλιος, πάνω ἀπὸ τὰ κεφάλαια τοὺς ἔπλωσε τέντα κι ἄνοιξε ὀμπρέλλα, διέταξε δηλαδή ἓνα σύννεφο καὶ τοὺς σκέπαζε ὅλη τὴν ἡμέρα. Ὅσο γιὰ νερό, χτυποῦσε μὲ τὸ ραβδί του ὁ Μωυσῆς καὶ τὰ βράχια πετοῦσαν πίδακες, ποτάμια δλόκληρα ἔβγαιναν, καὶ τοὺς πότιζε. Καὶ ὡς πρὸς τὸ φαγητό, κάθε πρωὶ εἶχαν τὸ μάννα, ἐκλεκτὴ καθαρὴ τροφὴ πού ἔπεφε ἀπὸ τὸν οὐρανόν. Παρ' ὅλα αὐτὰ συχνὰ γόγγυζαν, παραπονοῦνταν, ἓνα «*Δόξα σοι, ὁ Θεός*» δὲν ἔλεγαν. Τὸν ἀχάριστο ἄνθρωπο, καὶ μέσ' στὸν παράδεισο νὰ τὸν βάλῃς δὲν θὰ πῆ εὐχαριστώ. Ἔτσι ἦταν κι αὐτοί. Καὶ μιά μέρα σήκωσαν ἐπανόστας, ἐπανόστας γιὰ τὴν κοιλία τους (βλ. Ἀριθ. 11ο κεφ.). Τί μᾶς ἔκανε ὁ Μωυσῆς! ἔλεγαν· μᾶς ἔβαλε ἀπὸ τὴν Αἴγυπτο

πού είχαμε έκλεκτά φαγητά· πράσσα, σκόρδα, πεπόνια, κρέατα· τώρα έχουμε μόνο τὸ μάννα. Ἄκουσε Μωυσῆς τὴ γκρίνια. Εἶνε τραγικὸ γιὰ ἕναν ἡγέτη ὁ λαὸς νὰ γογγύζη. Τοὺς πλησιάζει –Τί θέλετε; –Κρέατα. –Μὰ πού νὰ τὰ βρούμε ἐδῶ; –Ἡ θὰ μᾶς δώσης κρέατα νὰ φάμε, ἢ καλύτερα νὰ μένουμε στὴν Αἴγυπτο. Προτίμοσαν νὰ 'νε σκλάβοι στὸν φαραὼ ἀρκεῖ νὰ τρώνε κρέας! Ὁ Θεὸς τὸν ἄνθρωπο τὸν ἔκανε χορτοφάγο, μετὰ τὸν κατακλισμὸ ἐπέτρεψε νὰ τρῶ κρέατα. Καὶ σήμερα ὅπως πάει ὁ κόσμος κατήντησε κρωφάφος· ἀρνία καὶ μοσχάρια πρέπει νὰ φυτρώνουν σάν τὰ χορτάρια. Τρώνε κρέας καὶ τὴ Μεγάλη Παρασκευή. –Κρέατα κρέατα, φώναζαν τότε ὅλοι. Καὶ ὁ Θεὸς εἶπε: –Αφοῦ ἐπιμένουν, θὰ τοὺς δώσω κρέας· τόσο, πού θὰ τοὺς βγῆ ἀπ' τὰ ρουθούνια: ὄχι μιὰ μέρα, ἀλλὰ ἕνα μῆνα θὰ μαζεύουν. Αποροῦσε ὁ Μωυσῆς πῶς εἶνε δυνατὸν νὰ βρεθοῦν στὴν ἔρημο τόσα κρέατα. Τὸ πρῶτ' σὰν ξημέρωσε τί ἦταν ἐκεῖνο! Ἔνα σύννεφο μαῦρο ἐρχόταν. Τί νὰ 'νε; ἔλεγαν κοιτάζοντας ψηλά. [Συνέβη αὐτὸ –θαύμα– καὶ στὰ χρόνια τῆς Κατοχῆς σ' ἕνα νησι τοῦ Αἰγαίου. Οἱ ἄνθρωποι δὲν εἶχαν τίποτα· οὔτε σιτάρι γιὰ ψωμί, οὔτε κριθάρι, λάδι οὔτε γὰ καντήλια· τὸ λάδι, πού εἶχαν στὸ νησί, τὸ πήρε ὁ Γερμανὸς καὶ τὸ ζύμωσε μὲ πίτουρα νὰ ταΐζη τὰ οὐγγαρέζικα ἄλογά του. Ἦταν ἀπελπισμένοι ὅταν εἶδαν ἀπὸ τὴ θάλασσα –«*μέγας εἶσαι, Κύριε, καὶ θαυμαστὰ τὰ ἔργα σου!*»–, νὰ πλησιάζη ὀλόκληρο σύννεφο πουλιά. Ἐπιασαν ὅλες οἱ οἰκογένειες, τὰ πάστωσαν καὶ ἔτσι πέρασαν τὴ μεγάλη δυσκολία. Ἄμα ὑπάρχη πίστι στὸ Θεὸ! Αὐτὰ ἢ νέα γενεὰ τὰ ξέχασε, ἢ παλαιὰ γενεὰ δὲν τὰ λέει, γι' αὐτὸ δὲν θ' ἀργήσῃ νὰ ξανάρθουν]. Ἔτσι λοιπὸν τότε στὴν ἔρημο. Τί ἦταν; Σύννεφο ἀπὸ ὀρτύκια. Ζυμποῦν καὶ βλέπουν στὸν οὐρανὸ ἕνα σύννεφο πού χαμήλωνε χαμήλωνε –τὰ μάζεψε ἀπὸ τὰ διάφορα σημεῖα τοῦ ὀρίζοντος ἢ δύναμις τοῦ Θεοῦ– καὶ κοουραμένα ἔπεσαν ὅλα μέσα στὸ στρατόπεδὸ τους σχηματίζοντας παχὺ στρώμα. Ὁρμησαν σάν τὰ ὄρνια οἱ Ἑβραῖοι στὰ ὀρτύκια, μάζεψαν κ' ἔφαγαν μικροὶ καὶ μεγάλοι μέχρι σκασμοῦ. Ἀλλὰ στὸ τέλος ἔπεσε χολέρα καὶ πέθαναν πολλοί. Τὴν ἄλλη μέρα ἄνοιξαν ὀμαδικοὺς τάφους. Τὸ μέρος πού θάφτηκαν οἱ γαστρίμαγοι ὠνομάστηκε «*Μνήματα τῆς ἐπιθυμίας*» [ἤρ. 11,34]. Ἡ γαστρίμαγία προκαλεσε χολέρα, ἀσθένεια, θάνατο· «*τὰ γὰρ ὀψώνια τῆς ἀμαρτίας θάνατος*» [Ρωμ. 6, 23]. Ὅπως εἶπε κάποιος ἱατροφιλόσοφος, ὁ ἄνθρωπος «σκάβουν τὸν τάφο τους μὲ τὰ μαχαίρια καὶ τὰ πρῶνια τους». Πολλὰ πιάτα –πολλές ἀσθένειες. Ἐνῶ στὰ χρόνια τῆς Κατοχῆς, ἂν θυμᾶστε, ὅταν τρώγαμε μόνο ψωμάκι καὶ χόρτα ἄγρια, πολλές ἀσθένειες θεραπεύτηκαν.

Ἀποτελέσματα λοιπὸν τῆς γαστρίμαγίας· ἡ Εὐα ἔχασε τὸν παράδεισο, ὁ Ἡσαὶ ἔχασε τὰ πρωτόκρια, οἱ Ἑβραῖοι ἔχασαν τὴ ζωὴ τους ἀφοῦ ἐξώκειλαν στὴν εἰδωλολατρία. Αὐτὰ προκαλεῖ τὸ ἐπικοῦρειο «*Φάγωμεν καὶ πῶμεν, αὐριον γὰρ ἀποθνήσκομεν*» [ἤσ. 22,13 = Α' Κορ. 15,32].

* * *

Ἄς πᾶμε τώρα, ἀδελφοί μου, στὸν ἀντίποδα, στὴν ἀπέναντι πλευρά· διότι κάθε κακία ἔχει τὴν ἀντίθετὴ τῆς ἀρετῆς. Ἀπέναντι λοιπὸν ἀπὸ τὴ γαστρίμαγία ποιά εὐρίσκειται; **Ἡ νηστεία καὶ ἐγκράτεια**, πού κάνει τὸν ἄνθρωπο «*ὀμοδίαιτον τοῖς ἀγγέλοις*» [Κυρ. Τυριν. στυχηρ. ἐστ.], τὸν μεταβάλλει σὲ ἔνσαρκο ἄγγελο. Θὰ πῶ μερικὰ παραδείγματα καὶ τελειώσω. Ἰδοὺ τὰ **θαυμαστὰ ἀποτελέσματα** τῆς νηστείας καὶ ἐγκρατείας.

- Βλέπουμε πρῶτα–πρῶτὰ τὸν **Μωυσῆ**. Νήστεψε 40 ἡμέρες στὴν κορυφὴ τοῦ Σινά, ἔγινε Θεόπτης, ἄκουσε τὴ φωνὴ τοῦ αἰωνίου Θεοῦ καὶ ἀξιώθηκε νὰ λάβῃ τὴς Δέκα Ἐντολές.

- Νήστεψε καὶ ὁ **Ἠλίας** 40 ἡμέρες στὴν ἔρημο, μὲ τὴν προσευχὴ του ἔκλεισε τοὺς οὐρανοὺς· ἐπὶ τρία χρόνια καὶ ἕξι μῆνες δὲν ἔβρεξε, καὶ πάλι μὲ τὴν προσευχὴ του ἔβρεξε.

- Νήστεψαν οἱ **Τρεῖς Παῖδες**, πού ἔρριξε ὁ Ναβουχοδονόσωρ στὴν κάμιντο τοῦ πυρός. Τοὺς εἶχε σὲ κολλῆσιο τῶν ἀνακτόρων καὶ τοὺς ἔτρεφε μὲ ὄ,τι καλύτερο. Αὐτοὶ εἶπαν στὸ μάγευρο· –Κάνε γιὰ τοὺς ἄλλους ὄ,τι θέλεις· γιὰ μᾶς κάθε μέρα ὄσπρια. –Μὰ θὰ ἀδυνατίσετε κ' ἔχω εὐθύνη. –Ἀναλαμβάνουμε ἐμεῖς τὴν εὐθύνη. Καὶ ἐνῶ τρέφονταν μὲ ὄσπρια, τὰ μάγουλά τους ἦταν κόκκινα σάν τὰ μῆλα· τοὺς εὐλόγησε ὁ Θεὸς καὶ εἶχαν ὑγεία. Καὶ ὅταν ὁ Ναβουχοδονόσωρ τοὺς ὑποχρέωσε νὰ ἀρνηθοῦν τὸν Κύριο, αὐτοὶ προτίμησαν νὰ πέσουν στὴ φωτιά. Καὶ ἐκεῖ, λέει ὁ μέγας Βασίλειος, τὰ παρθενικά σώματά τους, πού μὲ τὴ νηστεία κρατήθηκαν ἀγνά καὶ ἀμόλυντα, τὰ φοβήθηκε ὁ διάβολος καὶ ἡ φωτιά· ἔγιναν ἀμίαντος, δὲν κήσαν.

- Ἄλλο παράδειγμα εἶνε ὁ **Δανιὴλ**, πού τὸν ἔρριξαν στὸ λάκκο· τὸν ἀγίασε ἡ νηστεία καὶ τὰ λιοντάρια δὲν τὸν πείραξαν· ἔγιναν κοντὰ του σὰν ἀρνία. Γεμάτη εἶνε ἡ Γραφή, Παλαιὰ καὶ Καινὴ Διαθήκη, ἀπὸ τέτοια παραδείγματα.

- Στὸ μεταίχμιο Παλαιᾶς καὶ Καινῆς Διαθήκης, στὰ σύνορα Νόμου καὶ Χάριτος, στέκεται ὁ **Ἰωάννης ὁ Πρόδρομος**. Ἀπὸ μικρὸς βγήκε στὴν ἔρημο, ὅπου στρώμα του εἶχε τὴν ἄμμο, ὄροφτὴ τὰ ἄστρα, ποτὸ τὸ νερὸ τοῦ Ἰορδάνου, τροφὴ τὴς ἀκριδῆς καὶ τὸ ἀγριόμυλο. Γι' αὐτὸ ἀξιώθηκε νὰ βαπτίσῃ τὸν Κύριο. Σὰν ἔνσαρκος ἄγγελος μᾶς διδάσκει τὴ νηστεία.

- Ὑστερὰ ἔχουμε τὸ παράδειγμα τοῦ **ἀποστόλου Παύλου**, ὁ ὁποῖος ἔζησε «*ἐν λιμῶ καὶ δίψει, ἐν νηστείαις πολλαῖς*» [β' Κορ. 11,27] καὶ ἔγινε ὁ ἀπόστολος τῶν ἐθνῶν στὴν οἰκουμένη.

- Τέλος εἶνε τὸ ἀσύγκριτο ὑπόδειγμα τῆς **υπεραγίας Θεοτόκου**· ἀπὸ τὰ δικά της καθαρὰ αἵματα ἔλαβε σάρκα καὶ ἐνανθρώπησε ὁ Υἱὸς τοῦ Θεοῦ. Ἔχοντας ὑπ' ὄψιν τέτοια παραδείγματα, ἀπὸ τὴν πρώτη μέχρι τὴν τελευταία σελίδα τῆς ἀγίας Γραφῆς, μπορεῖ κανεὶς νὰ διαγράψῃ ἀπὸ τὴ ζωὴ του τὴ νηστεία καὶ ἐγκράτεια; Ὅποιος τὸ τολμήσῃ δὲν θὰ εἶνε Χριστιανός. Διότι ὑπεράνω ὅλων εἶνε τὸ ὑπόδειγμα τοῦ Κυρίου ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ, ὁ ὁποῖος προτοῦ νὰ ἐξέλθῃ στὸν δημόσιο βίο, ἔμεινε στὴν ἔρημο πέραν τοῦ Ἰορδάνου σαράντα ἡμέρες· οὔτε ἔφαγε οὔτε ἤπια. Ἀπέκρουσε ὅλους

τοὺς πειρασμούς, καὶ μετὰ «*ἄγγελοι προσῆλθον καὶ διηκόνουν αὐτῷ*» [Ματθ. 4,11]. Ἄς μὴν τὸ πιστεύουν οἱ ἄπιστοι, ἐμεῖς τὸ πιστεύουμε.

Ἡ νηστεία καὶ ἐγκράτεια **εἶνε ὄπλο**, ὅπως ψάλλει σήμερα ἡ Ἐκκλησία μας, εἶνε «*μάχαιρα ἣτις ἐκτέμνει ἀπὸ καρδίας πᾶσαν κακίαν*» [Κυρ. Τυριν., αὐν.]. Εἶνε ὄπλο ἀπαραίτητο. Γιὰ νὰ φέρῃ ὁμως ἀποτέλεσμα τὸ ἀγιασμένο αὐτὸ ὄπλο, πρέπει νὰ ξερῇ κανεὶς τὸν χειρισμὸ του. **Πῶς λοιπὸν θὰ τὸ χειριστοῦμε;** τί πρέπει νὰ προσέξουμε; Τί λένε οἱ πατέρες, τὸ Πηδάλιο, ἡ πείρα τῶν πνευματικῶν; τί λέει ἡ ψυχολογία, ἡ ἱατρικὴ, ἡ πραγματικότητα;

✓ Ὁ **ἅγιος Κασσιανὸς** στὸ σύγγραμμά του λέει, ὅτι ὁ κανὼν τῆς νηστείας δὲν εἶνε ἴδιος γιὰ ὅλους. Ἐξηγοῦμαι. Ἐνας πού κατοικεῖ στὴν Αἴγυπτο πού 'νε κεκαυμένη ζώνη, ἐκεῖ πού ζοῦν οἱ βεδουῖνοι, ἐκεῖ πού ἀσκήτευσαν πολλοὶ ἀσκηταί, ἐκεῖ πού ἡ θερμοκρασία εἶνε 30 - 40 βαθμοί, αὐτὸς ἀναγκαστικὰ εἶνε λιτοδίαιτος. Δὲν ἔχει ἀνάγκη ἀπὸ βαρεῖα ροῦχα καὶ γούνες. Ἐκεῖ καὶ νὰ θέλῃ νὰ φάῃ δὲν μπορεῖ. Σὲ τόση ζέστη, τοῦ φτᾶνε νὰ φάῃ 5 - 10 χουρμάδες καὶ νερὸ ἀπὸ τὸ Νεῖλο. Αὐτὸς πρέπει νὰ νηστεύῃ σύμφωνα μὲ τὸ κλίμα πού ζῇ. Ἄν πάρῃς ὁμως τὸν βεδουῖνο καὶ τὸν πᾶς στὴ Γερμανία καὶ στὴ Νορβηγία πού τὸ ψυχρὸ εἶνε μεγάλο, δὲν μπορεῖ αὐτὸς νὰ ζῆσθ ἐκεῖ μὲ τὸ νεράκι καὶ τοὺς χουρμάδες. Ἐχομε παραδειγμα. Ἀσκητὰί πού ἔφυγαν ἀπὸ τὴν ἔρημο, ἀπὸ μοναστήρια τῆς Λιβύης, καὶ ἦρθαν στὸ Ἅγιο Ὄρος, πού 'νε ψύχρα καὶ βόρειοι ἄνεμος, αὐτοὶ θέλοντας νὰ ἐφαρμοσοῦν τὸν ἴδιο κανὼνα δὲν ἄντεξαν, πέθαναν. Ὁ κανὼνας εἶνε, ἡ νηστεία νὰ γίνεται **σύμφωνα μὲ τὸ κλίμα**. Ἄλλη νηστεία ἔχει ὁ Γερμανός, ἄλλη ὁ βεδουῖνος, ἄλλη ὁ Λάπνας κοντὰ στὸν Βόρειο Πόλο· εἶνε ἀνάλογη μὲ τὸ κλίμα, μὲ τὸν τόπο πού μένει ὁ καθένας. Ἐνας χωρικός πού μένει στὸ Καρπενήσι, πού ὑπάρχουν ἔλατα, δὲν τρῶει κρέας ἀλλὰ ὁ καθαρὸς ἄερας πού ἀναπνέει εἶνε ἀνώτερος ἀπὸ μπιφτέκι καὶ ἐξυγιαίνει τὰ πνευμόνια. Ἀναπνέει ἄερα πού ἀξίζει περισσότερο ἀπὸ τὸ κρέας. Ἄν αὐτὸς κατεβῆ στὴν Ἀθήνα, σὲ ὑπόγειο πού ἐργάτες ἀναπνέουν ἀντιμόνιο, πετρέλαιο, καυσαέρια, δὲν μπορεῖς νὰ τὸν βάλῃς νὰ νηστεύῃ ὅπως ὁ ἄλλος πού ζῇ στὰ ἔλατα καὶ στὰ πεῦκα.

Ἡ νηστεία ἐξαρτᾶται ἀκόμα ἀπὸ **τις συνθήκες ἐργασίας**. Μιὰ κυρία πού κάθεται ὅλη μέρα καὶ δὲν ἔχει καμμιά δουλειά, πρέπει νὰ νηστεύῃ περισσότερο. Ἀλλὰ μὴ νὰ νοσηλεύτρια, πού διακυβεύεται ὄρθια στὸ νοσοκομεῖο καὶ ἀναπνέει τὴ βεβαρημένη ἀπὸ μικρόβια ἀτμόσφαιρα, αὐτὴ καταποντεῖται σάν καλόγρια καὶ κάτι παραπάνω, ζῇ ἀσκητικά· αὐτὴ, ἂν δὲν φάῃ, πῶς θὰ σταθῇ στὰ πόδια της;

Ἡ νηστεία ἐξαρτᾶται ἀκόμη ἀπὸ τὴν **ἡλικία**. Ἔνα μικρὸ παιδί, πού 'νε στὴν ἀνάπτυξί του, δὲν μπορεῖς νὰ τοῦ ζητήσῃς νὰ νηστεύῃ ὅπως ἐσὺ ὁ καλόγρος, ὁ ἀσκητὴς ὁ πνευματικός. Τὸ παιδί αὐτὸ ἔχει ἀνάγκη τροφῆς. Θὰ νηστεύῃ σύμφωνα μὲ τὰ μέτρα του. Ἐνῶ ἕνας γέρος, πού πρέπει νὰ τρῶγ λίγο, ἴσα γιὰ νὰ συντηρητῇ, νηστεύει ἀκριβέστερα. Μιὰ γυναίκα πού θηλάζει βρέφος, μιὰ λεχώνα πού εἶνε ἀκόμη στὸ κρεβάτι, ἔχουν ἀνάγκη ἐνισχύσεως καὶ θὰ νηστεύουν ελαφρότερα. Βλέπετε λοιπὸν, ἔχουν δίκιο οἱ πατέρες, ὅτι **ὁ κανὼνας τῆς νηστείας εἶνε ἀνάλογος** μὲ τὸ κλίμα, τὴν ἡλικία, τὴν ἐργασία, τὴς συνθήκες ζωῆς τοῦ καθενός. Τὸ ἕνα εἶνε αὐτὸ.

✓ Τὸ ἄλλο εἶνε, ὅτι ἡ νηστεία πρέπει νὰ **συμβαδίζῃ μὲ τὴς ἄλλες ἀρετές**. Τί ἐννοῶ;

Πάντα τὸ ζήτημα αὐτὸ ἐγείρει δυσαρέσκεις. Ἐχω ὑπ' ὄψιν ἕνα μοναστήρι στὴ Χίο, ὅπου μαζεύτηκαν κάτι καλόγεροι μὲ κοσμικὸ φρόνημα. Ἐκεῖ κοντὰ ἦταν ἡ θάλασσα, πήγαιναν αὐτοὶ, ἔρριχναν παραγάδια καὶ κάθε μέρα σχεδὸν εἶχαν ψάρια κ' ἔτρωγαν. Ὁ ἠγούμενος πού ἀνέλαβε ἦταν ἀσκητὴς. Τοὺς λέει· Ἀδελφοί καὶ πατέρες, αὐριο ἀρχίζει νηστεία, τὰ παραγάδια τέλος, νὰ τ' ἀφήσουμε αὐτὰ!... Αὐστηρὸς ὁ ἠγούμενος, τὸς ζήτησε πειθαρχία. Κρέμασαν τὰ παραγάδια, σταμάτησαν τὰ ψάρια. Κάθησαν ἔτσι μιὰ - δυὸ μέρες. Μετὰ, **καλόγεροι αὐτοί, γόγγυσαν**. Τί εἶπαν; Μιὰ φράσι πού τὴ λένε ἄλλοι...

Γι' αὐτὸ λέω· δὲν ἔχει ἀνάγκη ὁ Θεός! Ὁ Θεὸς δὲν ἔκανε τὴ νηστεία γιὰ τὸν αὐτὸ του· τὴν ἔκανε γιὰ τὸν ἄνθρωπο. Ἐχει ἀνάγκη ὁ Θεὸς ἀπὸ τὴς νηστεῖες μας; Τὸ ἔκανε γιὰ μᾶς, ὡς ἕνα **φάρμακο ψυχῆς καὶ σώματος**.

Ἔφτασαν λοιπὸν σὲ γόγγυσμό. Ὅταν τοὺς ἔσφιγγε ὁ ἠγούμενος καὶ εἶπε, «*Ἄν δὲν νηστεύουν οἱ κοσμικοὶ, νὰ νηστεύσῃτε ἐμεῖς;*», ἔξερξε τί εἶπαν; Τὰ βάλαν μὲ τὸν ἠγούμενο πού ἦταν αὐστηρὸς. Ἐπαναστάτησαν. Πῆγαν στὸ δεσπότη, ζήτησαν ἄλλον ἠγούμενο πού νὰ 'νε ἐπιεικής. Ἐπαναστάτησαν ἐναντίον τοῦ μοναστηριοῦ, τῆς τάξεως. Ἀλλὰ τὸ μεγαλύτερο ἀμάρτημά τους ἦταν, ὅτι ἐπαναστάτησαν ἀκόμα καὶ ἐναντίον τῶν ἁγίων πατέρων. Τί εἶπαν· Ἀνάθεμα στοὺς πατέρες, πού μᾶς βάλανε τέτοια δεσμά... **Ἀκοῦς ποῦ ἔφτασαν;** νὰ καταριῶνται τοὺς πατέρες τῆς Ἐκκλησίας, γιὰτὶ ὤρισαν τέτοια αὐστηρὴ νηστεία.

Κάποτε, πᾶνε τώρα χρόνια, τὸ θέμα ἦταν πάλι περὶ νηστείας καὶ βρέθηκα σ' ἕνα ἀκροατήριο ψυχρὸ. Νὰ σᾶς πῶ ἕνα πράγμα; εἶπα ἡ νηστεία εἶνε δῶρο τοῦ Θεοῦ καὶ πρέπει νὰ τὸ δεχώμαστε μὲ εὐγνωμοσύνη. Ἄν πρόκειται, ἀγαπήτη μοῦ, αὐριο πού ἀρχίζει ἡ νηστεία, **νὰ γογγύζετε, τότε μὴ νηστεύετε**· ποτέ! Ἡ νηστεία εἶνε τρόμος τῶν δαιμόνων, χαρὰ ἀγγέλων καὶ ἀνθρώπων, ἡ ὑγεία τῆς οἰκογενείας. Δὲν θέλεις νὰ νηστεύῃς; δὲν πείθεσαι στὰ εὐαγγέλια, στοὺς πατέρας, στοὺς γιατροὺς; τότε κάνε ὄ,τι θέλεις. Ἀλλὰ μὴ νηστεύῃς αὐριο μὲ γόγγυσμό, μὴ μουρμουρίζεις. Ἀλλοῖμονο σ' αὐτοὺς πού μουρμουρίζουν αὐριο.

Δὲν εἶνε ἐφεύρεσι τῶν πατέρων ἡ νηστεία, δὲν εἶνε ἀνθρώπου ἐπίνοησι. Αφοῦ νήστεψε ὁ Χριστός, ἡ Παναγία οἱ ἅγιοι Πάντες, δὲν εἶνε, κύριε, ἐφεύρεσι τῶν παπάδων· **εἶνε θεῖος Θεσμός**, ὁ ἀρχαιότερος Θεσμός, ἡ πρώτη ἐντολή τὴν ὁποία θέσπισε ἐν τῷ παραδείσῳ αὐτὸς ὁ Θεός.

(†) ἐπίσκοπος Αὐγουστίνος