



Τριώδιον Κατανυκτικόν

Ένα Πνευματικό Ταξίδι
πρὸς τὸ **Τέλος** τοῦ **παλαιοῦ**
καὶ τὴν **Ἀρχή** τοῦ **Νέου**



■ Εὐλογημένη καὶ Χαρμόσυνη ἡ Περίοδος τῆς Ἁγίας Σαρακοστῆς

Ἡ Νηστεία εἶναι γιὰ μᾶς Ἑορτή!...*

Ἄνοιξη τῆς ψυχῆς ἢ Ἄνοιξη τῆς Νηστείας

Ὁ πολλοὺς ὑπάρχει ἡ ἐντύπωση, ὅτι ἡ Ὁρθόδοξη Πίστη μας θέλει τὸν ἄνθρωπο σκυθρωπὸ καὶ λυπημένο. **Ἀ**γέλαστο καὶ κατηφῆ. **Μ**ακριὰ ἀπ' τὶς χαρὲς τοῦ κόσμου. **Κ**αὶ ὡς παράδειγμα σ' αὐτό, ἂν θέλετε τὸ πιὸ κραυγαλέο, μᾶς φέρουν τὴν Νηστεία!



Ἐπὶ πλέον καὶ σὲ πολλοὺς ἀπὸ μᾶς ἔρχεται αὐτὸ σὰν πειρασμός. **Ὅ**τι δηλαδή, ἐνῶ οἱ ἄλλοι τρῶνε καὶ ἀπολαμβάνουν τὰ πάντα, ἐμεῖς νηστεύουμε καὶ στερούμαστε ἀκόμη καὶ αὐτὰ τὰ ὑλικά ἀγαθὰ. **Γ**ι' αὐτὸ καὶ ἐν τέλει, στερούμαστε δῆθεν τὴν χαρὰ τῆς ζωῆς.

Τί πλάνη! **Ἀ**λλὰ καὶ τί πειρασμός σ' ἀλήθεια!

* * *

Δὲν θὰ μιλήσουμε γιὰ τὴν **Χαρά**, τὴν πλέρια καὶ ἀνυπέροβλητη **Χαρά** πὺν ζῆ κανεῖς στὴν Ὁρθόδοξη Πίστη, ἀλλὰ γι' αὐτὴ τούτη τὴν **Χαρά** πὺν ἀπολαμβάνει ἀκόμη καὶ ὅταν νηστεύει, ὅσο ἀντιφατικὸ καὶ νὰ φαίνεται.

Λοιπόν, τὸ **πρῶτο** πὺν ἔχουμε νὰ ποῦμε ἐπ' αὐτοῦ εἶναι, ὅτι ὁ ἴδιος ὁ Χριστὸς μᾶς ἔδωσε τὸ παράδειγμα τῆς Νηστείας. **Τ**ότε πὺν νῆστεψε, καὶ μάλιστα πάρα πολὺ αὐστηρά, γιὰ 40 ἡμέρες καὶ λίγο πρὶν ἔρθει ἀντιμέτωπος μὲ τὸν σατανᾶ!

Τί μᾶς τονίζει, λοιπόν, καὶ μάλιστα στὴν Ἐπι τοῦ Ὁρους Ὁμιλία Του; **Ὅ**τι, «ὅταν νηστεύετε, νὰ μὴ γίνεστε σκυθρωποί...». **Κ**αὶ ἐπὶ πλέον αὐτό: «**Ἐ**σύ, ἀντίθετα, ὅταν νηστεύεις, περιποιήσου τὰ μαλλιά σου καὶ νίψε τὸ πρόσωπό σου...» (Ματθ. ζ' 16).



Και αὐτὸ τὸ εἶπε μὲν, γιὰ νὰ ξεχωρίσουμε ἀπὸ τοὺς ὑποκριτές, ὅπως τοὺς ἀποκαλεῖ, ἐκείνους δηλαδὴ πὺν γίνονταν παντοιοτρόπως σκυθρωποί, γιὰ νὰ δείχνουν στοὺς ἀνθρώπους πόσο «καλοὶ» καὶ «ἅγιοι» εἶναι, ἀφοῦ νηστεύουν καὶ τηροῦν τὶς Ἐντολὲς τοῦ Θεοῦ, ὅμως ἔχει καὶ τὴν διάσταση τῆς ψεύτικης εἰκόνας τοῦ πιστοῦ, ὅτι δηλαδὴ παρουσιάζει ἓνα τόσο θλιμμένο πρόσωπο, ἐνῶ αὐτὸ δὲν εἶναι ἀληθές.

Ἐξ ἄλλου ὁ Χριστός, σὲ καμμιά περίπτωση καὶ γιὰ τίποτα ἀπολύτως δὲν μᾶς θέλει θλιμμένους καὶ σκυθρωπούς, οὔτε καὶ γιὰ τὸν θάνατο ἀκόμη, πολὺ δὲ περισσότερο, ὅταν τηροῦμε τὶς Ἐντολὲς Του, ὅπως καὶ τὸ Παράδειγμά Του.

Τὸ δεύτερο πὺν ἔχουμε νὰ ποῦμε εἶναι αὐτὸ πὺν τονίζει ὁ Μέγας Βασίλειος, ὁ τόσο ὀλιγαρκῆς καὶ ἀσκητικὸς, ἂν θέλετε καὶ ἀπὸ τὴν δική του ἐμπειρία.

Ἀναφέρει, λοιπόν, τοῦτο:

• **«Εἶναι ἄτοπο νὰ μὴ χαιρόμαστε γιὰ τὴν ὑγεία τῆς ψυχῆς, ἀλλὰ νὰ λυπούμαστε μὲ τὴν ἐναλλαγὴ τῶν τροφῶν καὶ νὰ φαινόμαστε, ὅτι χαριζόμαστε στὴν εὐχαρίστηση τῆς σαρκός, παρὰ στὴν ἐπιμέλεια τῆς ψυχῆς. Γιατί, ὁ μὲν κόρος περιορίζει τὴν τέρψη στὴν κοιλιὰ, ἡ δὲ Νηστεία ἀνεβάζει τὸ κέρδος στὴν ψυχὴ. **Νὰ χαιρέσαι**, γιὰτὶ σοῦ ἔχει δοθεῖ ἀπὸ Ἰατρὸ **φάρμακο**, τὸ ὁποῖο καταστρέφει τὴν ἁμαρτία».**

Βλέπουμε, λοιπόν, ὅτι τὸ **φάρμακο** αὐτὸ πὺν μᾶς ἔδωσε ὁ Χριστός, ἡ Νηστεία δηλαδὴ, ἐπειδὴ φέρνει τὴν ὑγεία καὶ μεγάλο κέρδος στὴν ψυχὴ μας, ἐν τέλει μᾶς γεμίζει μὲ **Χαρὰ**. **Δόξα Σοι Κύριε!**

Ἀκολουθῶς, ὁ Ἱερὸς Χρυσόστομος πανηγυρικὰ τονίζει τὸ ἴδιο, λέγοντας καὶ τοῦτο ἀκόμη: **Ὅτι ἡ Νηστεία εἶναι γιὰ μᾶς Ἑορτὴ!**

Ἄς τὸ δοῦμε...

• **«Ἡ Περίοδος τῆς Νηστείας εἶναι γιὰ μᾶς Ἑορτὴ. Καὶ οἱ κοσμικοὶ μὲν καὶ οἱ ἄπιστοι ἄς ὀνομάζουν ἑορτὲς καὶ πανηγύρια τὴν μέθη καὶ ὅλη τὴν ἀκολασία καὶ τὶς αἰσχροὺς πράξεις, τὶς ὁποῖες εἶναι φυσικὸ νὰ πράττουν ἔνεκα αὐτοῦ. Ἡ Ἐκκλησία τοῦ Θεοῦ, ὅμως, ἀντίθετα πρὸς αὐτούς, ὀνομάζει Ἑορτὴ τὴν Νηστεία, τὴν περιφρόνηση τῆς κοιλιᾶς, ὅπως καὶ κάθε ἀρετὴ πὺν ἀκολουθεῖ ἀπὸ τὴν Νηστεία. Γιατί ἡ Νηστεία εἶναι ἡ ἀληθινὴ Ἑορτὴ, ὅπου ὑπάρχει ἡ σωτηρία τῶν ψυχῶν, ὅπου ὑπάρ-**

χει ειρήνη και όμόνοια, όπου έχει απομακρυνθει κάθε κοσμική έκδηλωση».

Επί πλέον τονίζει, ότι ακόμη και αυτή ή ανάμνηση της Νηστείας μᾶς δίνει Χαρά! Δέστε...

• «**Όχι μόνο ή παρουσία της Νηστείας, αλλά και αυτή ακόμῃ ή ανάμνησή της θα μπορούσε νά ώφελήσει πάρα πολύ. Και όπως τὰ ἀγαπητά μας πρόσωπα, όχι μόνο όταν εἶναι παρόντα, αλλά και όταν έρχονται στο νου μας, μᾶς γεμίζουν με μεγάλη χαρά, έτσι και οί ήμέρες της Νηστείας».**

Εἶναι ἐπόμενο, λοιπόν, νά χαρακτηρίζει τήν Νηστεία φάρμακο, αλλά και λιμάνι τῶν ψυχῶν μας.

Ἄς δοῦμε και τοῦτο τὸν λόγο του:

• «**Όπως ή λαιμαργία γίνεται αἰτία και πρόξενος ἀπειρῶν κακῶν στο ἀνθρώπινο γένος, έτσι και ή Νηστεία και ή περιφρόνηση της κοιλιᾶς γίνεται πάντοτε σ' ἐμᾶς αἰτία ἀνέκφραστων ἀγαθῶν».**

Νά και ἓνα ακόμη ὑπέροχο παράδειγμά του:

• «**Δέν διώχνει συνήθως τόσο εύκολα τὸν χειμῶνα ὁ ἐρχομὸς τοῦ χελιδονιοῦ, ὅσο ἀπομακρύνει ἀπὸ τήν σκέψη μας τὸν χειμῶνα τῶν παθῶν ή Περίοδος της Νηστείας».**

Αὐτὸ και ἂν εἶναι Χαρά, δηλαδή ή ἀπομάκρυνση τῶν παθῶν πού μᾶς φέρνει. Και πόσο εὐφραινόμαστε ὅλοι τήν ἐποχή της ἀνοιξης!

Λέγει ἐπ' αὐτοῦ και πάλι ὁ Ἱερὸς Χρυσόστομος:

• «**Ἡ Ἀνοιξη της Νηστείας εἶναι σέ ὅλους μας εὐχάριστη, γιατί όχι μόνο μᾶς καταπραΐνει ἀπὸ τὰ κύματα τῶν παράλογων ἐπιθυμιῶν, αλλά και γιατί μᾶς στεφανώνει με στεφάνι όχι ἀπὸ ἄνθη, αλλά ἀπὸ τὶς πνευματικὲς χάριτες».**

Πράγματι, πόσο ἔμπλεος Χαράς, αλλά και μεγαλοπρέπειας εἶναι ἐκεῖνος πού νηστεύει!

Και πάλι κατὰ τὸν Ἱερὸς Χρυσόστομο:

• «**Στάσου μόνο κοντὰ σέ αὐτὸν πού νηστεύει και ἀμέσως μεταλαμβάνεις ἀπὸ τήν εὐωδία του. Γιατί αὐτὸς πού νηστεύει εἶναι μύρο πνευματικὸ και με τοὺς ὀφθαλμοὺς και με τήν γλῶσσα και με ὅλα φανερώνει τήν εὐταξία της ψυχῆς του».**

Γι' αὐτὸ και ὁ Μέγας Ἀθανάσιος μᾶς τονίζει:

• «**Νά περνᾶς ὅλο τὸν χρόνο της ζωῆς σου με νηστείες, προσευχὲς και ἐλεημοσύνες. Εὐτυχησμένος εἶναι ἐκεῖνος πού ἀκούει αὐτὰ και τὰ ἐφαρμόζει».**

Ναί, ἐκεῖ ἀκριβῶς βρίσκεται ή Χαρά και ή εὐτυχία.



• Ἐξ ἄλλου, ὅπως τονίζει καὶ ὁ Ἅγιος Κύριλλος Ἀλεξανδρείας:

«“Ὁ ἄνθρωπος δὲν θὰ ζήσει μόνο μὲ ἄρτο”, γιατί ἂν ὁ Θεὸς δώσει δύναμη στὸν ἄνθρωπο, μπορεῖ νὰ μὴ φάγει, καὶ νὰ ζῆ, ὅπως ὁ Μωϋσῆς

καὶ ὁ Ἡλίας, οἱ ὁποῖοι μὲ τὸν λόγο τοῦ Θεοῦ ἔζησαν νηστικοὶ σαράντα ἡμέρες».

Καὶ τί νὰ ποῦμε δηλαδή, ὅτι αὐτοὶ ἦταν δυστυχισμένοι, ὅταν μὲ τὸν τρόπο αὐτὸ τρέφονταν ἀπὸ τὸν Θεό;

Ἄς θυμηθοῦμε ὅτι, ὅταν ὁ Μωϋσῆς κατέβηκε ἀπὸ τὸ Ὄρος Σινᾶ μὲ τις Δέκα Ἐντολές πού του ἔδωσε ὁ Θεός, τὸ πρόσωπό του ἔλαμπε. **Καὶ** σὲ τέτοιο βαθμὸ μάλιστα, πού οἱ ἄλλοι δὲν μποροῦσαν νὰ τὸν ἀντικρῦσουν καὶ ἀναγκάστηκε πλέον νὰ φορᾶ κάλυμμα! (βλ. Ἐξ. λδ' 29-35).

Τέλος, ἀκόμη καὶ αὐτὴ ἡ ἐναλλαγὴ τῶν φαγητῶν, κατὰ τὸν Μέγα Βασίλειο, εἶναι ἰκανὴ νὰ μᾶς δώσει Εὐφροσύνη.

Ἀναφέρει συγκεκριμένα:

• «**Ἡ Νηστεία γίνεται ἀφορμὴ γιὰ Εὐφροσύνη. Γιατί,** ὅπως ἡ δίψα καθιστᾶ γλυκὸ τὸ ποτὸ καὶ ἡ πείνα πού προηγήθηκε παρασκευάζει γλυκὸ τὸ τραπέζι, ἔτσι καὶ ἡ Νηστεία μεγαλώνει τὴν ἀπόλαυση τῶν φαγητῶν. **Γιατί,** μὲ τὸ νὰ παρεμβληθεῖ στὸ μέσο καὶ νὰ διακόψει τὴν συνέχεια τῆς τρυφῆς, θὰ κάνει, ὥστε νὰ σοῦ φανεῖ, σὰν ἀπόδημος ἐπιθυμητὴ, ἡ μετάληψη. **Ὡστε,** ἂν θέλεις νὰ ἐτοιμάσεις ἐπιθυμητὸ γιὰ τὸν ἑαυτὸ σου τραπέζι, δέξου τὴν μεταβολὴ πού ἐπιβάλλει ἡ Νηστεία».

* * *

Πραγματικά, πόσο ὠφέλιμες εἶναι ὅλες οἱ Ἐντολές τοῦ Θεοῦ! **Πόσο** ζωογόνες! **Καὶ** γιὰ τοῦτο, τί πηγὴ **Χαρᾶς** καὶ **Εὐφροσύνης!** **Καὶ** εἶναι γιὰ ὅλους μας, βέβαια. **Καὶ** γιὰ τοὺς νέους καὶ γιὰ τὰ παιδιά ἀκόμη. **Ἀρκεῖ** νὰ ποῦμε τοῦτο μόνο πού τονίζει ἐπ' αὐτοῦ ὁ Μ. Βασίλειος γιὰ τὴ Νηστεία:

«**Τὰ** παιδιά, ὅπως τὰ θαλερὰ ἀπὸ τὰ φυτὰ, ἔτσι μὲ τὸ νερὸ τῆς Νηστείας νὰ ποτίζονται».

Μὲ τίποτα, λοιπόν, ἄς μὴ στερηθοῦμε τὴν Χαρὰ καὶ τὴν Ἑορτὴ τῆς Νηστείας. Ὅλοι μας!...



(*) Ἐφημ. «Ὁ.Τ.», 2.533/7.3.2025. • Τοῦ Κ.Γ.Παπαδημητρακόπουλου.
• Ἐπιμέλ. ἡμετ.