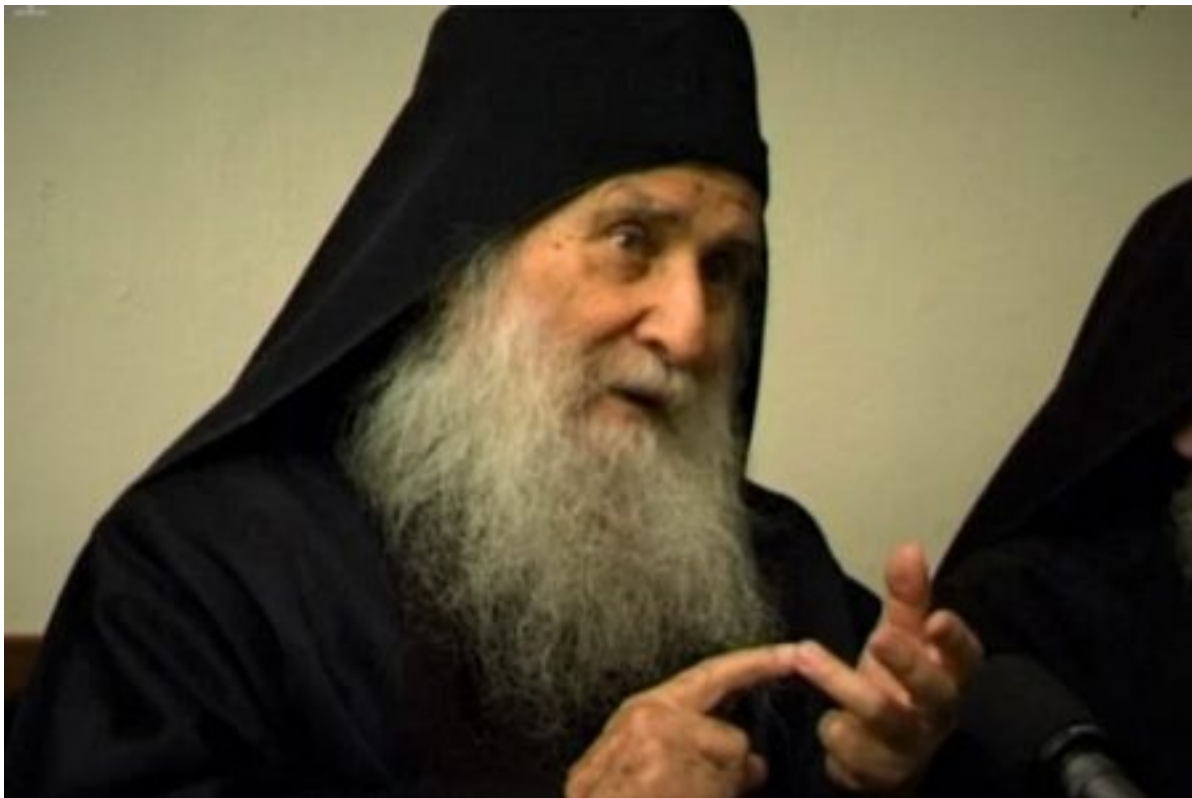


12 Μαρτίου 2022

## **Γέρ. Ιωσήφ: Πρέπει να κατανοήσουμε τη σημασία της νηστείας σαν της πιο βασικής από τις πρακτικές αρετές**

/ [Αγίων και Γερόντων παραινέσεις](#)



*Γέροντας Ιωσήφ Βατοπαιδινός (1921-2009).*

(Επιμέλεια Στέλιος Κούκος)

«Και ενήστευσεν ημέρας τεσσαράκοντα και νύκτας τεσσαράκοντα». Γιατί αυτό;

«Διά βρώσεως εξήγαγε του Παραδείσου ο εχθρός τον Αδάμ». Γι' αυτό διά νηστείας αρχίζει κι ο Λυτρωτής μας την επιστροφή. Από εκεί που η πτώση επεσυνέβη [συνέβη], από εκεί αρχίζει τη θεραπεία.

Και όχι με τρόπο προστακτικό, όπως θα ήρμοζε στην κυριαρχική Του μεγαλωσύνη, αλλά με τρόπο πρακτικό, εφαρμόζοντας πρώτα ο ίδιος στον εαυτό Του το αρμοδιώτατο τούτο φάρμακο της σωτηρίας, το δραστικώτατο αυτό όπλο της πνευματικής μας στρατείας [στρατιάς] στον άορατο πόλεμο «προς τας αρχάς, προς τας εξουσίας, προς τους κοσμοκράτορας του σκότους του αιώνος τούτου» (Εφεσ. στ' 12).

Επειδή λοιπόν η πνευματικότητα της αρχικής μας «κατ' εικόνα και ομοίωσιν Θεού» κατασκευής καταστράφηκε διά της πτώσεως, και τις θεοειδείς θεωρίες αντικατέστησαν οι υλικές αισθήσεις, αιχμαλωτισμένες από τα αίσχιστα πάθη, γι' αυτό όλων τούτων την θεραπεία αρχίζει ο Κύριός μας με την πρακτική οδό της νηστείας και εγκράτειας.

Αλλά και άλλος λόγος, μυστικός, κατά τους Πατέρες, υπάρχει πίσω από τον τρόπο αυτό με τον οποίο ο Κύριός μας έκανε την αρχή.

Όπως στην αρχή της δημιουργίας της ανθρώπινης φύσης προηγήθηκε η κατασκευή του σώματος και έπειτα της ψυχής, έτσι και τώρα διδασκόμαστε να προηγούνται τα σωματικά έργα από τα πνευματικά. Η (λόγω της αιχμαλωσίας στα πάθη και τις επιθυμίες) προς τα κάτω ροπή των αισθήσεων συναιχμαλωτίζει και τον νου, αμβλύνοντας τη διάκριση του κακού από το καλό· γι' αυτό ο Κύριός μας αρχίζει τη θεραπεία των αισθήσεων διά της νηστείας.

Η νηστεία, σαν απόλυτος όρος της εγκρατείας, περικόπτει την επιθυμία και εξασθενεί τα πάθη, οπότε ελευθερούμενος ο νους επιστρέφει στη φυσική του αρχή της προς το Θεό στροφής και γίνεται διακριτικός, ώστε να κρίνει ορθά και τους ιδίους του λογισμούς και τους υπό του εχθρού υποβαλλομένους πονηρούς τοιούτους.

Πρέπει λοιπόν να κατανοήσουμε καλά τη σημασία της νηστείας σαν της πιο βασικής από τις πρακτικές αρετές, αφού και ο Χριστός την προβάλλει σαν την πρώτη στην πρακτική μας ζωή. Με το όπλο αυτό της νηστείας ανέκτησε θάρρος και σθένος η ταπεινωμένη μας φύση, και με παρρησία αποκρίνεται στον εχθρό, «ύπαγε οπίσω μου, σατανά».

Με τούτο το όπλο, το «ουκ επιθυμήσεις» του Δεκαλόγου, εφαρμόζεται χωρίς κόπο.

Με τη νηστεία θυμόμαστε την πρώτη εκείνη μέσα στο Παράδεισο εντολή, το «ου

φάγεσθε», και γινόμαστε πιο προσεκτικοί στην τήρηση των εντολών του Θεού. Με τούτο το όπλο συνειδητοποίησε ο άνθρωπος την αξία της κυριότητάς του και τώρα μπορεί με σθένος να αποκρίνεται στις παντοειδείς προσβολές της αμαρτίας: «πάντα μοι έξεστιν αλλ' ου πάντα συμφέρει» (Α' Κορ. στ' 12).

Διά τούτου του μέσου φωτιζόμενος ο νους είναι σε θέση να διακρίνει τους δόλους και τις προφάσεις του πονηρού.

Διά του όπλου αυτού εγνώρισε ο διάβολος την πρώτη του ήττα και ταπεινώθηκε η έπαρση και η εξουσία του πάνω στον ταπεινωμένο ως τότε άνθρωπο.

Με το όπλο αυτό βλέπουμε σήμερα και το Κύριο μας να αντιμετωπίζει στην έρημο όλη τη δύναμη της διαβολικής πονηρίας και όλη την ένταση της αμαρτίας· διότι οι τρεις πειρασμοί που αντιμετώπισεν εκεί εκπροσωπούν ολόκληρο το πλάτος και το βάθος της παναμαρτίας που περισφίγγει και πνίγει την ανθρώπινη φύση.

*Απόσπασμα από το κεφάλαιο «Επεφάνη ο Σωτήρ» του βιβλίου του Γέροντος Ιωσήφ [Βατοπαιδινού], «Λόγοι παρακλήσεως», έκδοση Ιεράς Μεγίστης Μονής Βατοπαιδίου, Άγιον Όρος, Ι 1998.*

**<https://bit.ly/3q1IkXD>**