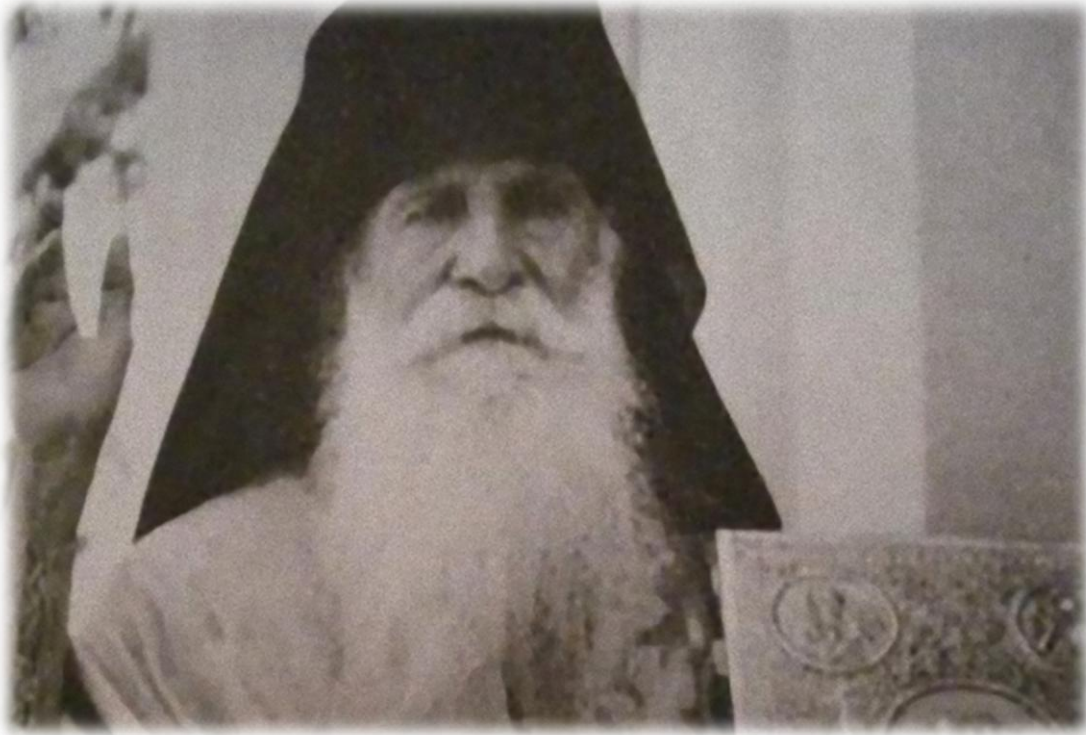


Νηστεία, αγρυπνία, προσευχή.

Άγιος Άνθιμος της Χίου.



Λέει το ρητό: «νηστεία, αγρυπνία, προσευχή ουράνια χαρίσματα λαβών». Τι ωραία, τι παρηγορητικά λόγια που είπαν οι άγιοι Πατέρες, για να μας ικανοποιήσουν! Έφεραν πρώτα πρώτα τη νηστεία, τη μητέρα των αρετών, για να μας προθυμοποιήσουν· κατόπιν την αγρυπνία και έπειτα την προσευχή.

Νηστεία θα πιάσουμε και εμείς, αδελφές· να παύσουν πια οι θόρυβοι· να παύσουν οι φασαρίες και οι ταραχές αυτής της ανόητης της κοιλιάς. Έφθασαν οι ημέρες της νηστείας· της καλής νηστείας. Όταν ο άνθρωπος θέλει να ζητήσει οτιδήποτε από τον Θεό, πρέπει να νηστέψει, για να του το δώσει. Είναι τόσο ικανοποιητική, τόσο αποτελεσματική η νηστεία. Καταπραΰνει τα νεύρα, καταπαύει τα πάθη, αποθηκεύει την υπομονή μέσα στην καρδιά, καθαρίζει τον νου, αδυνατίζει τις συγχύσεις και τα σκάνδαλα· διότι κάθε σύγχυση και ταραχή παύει, όπου γίνεται η νηστεία. Διώκεται η λογομαχία, φεύγει η πολυλογία, και ο άνθρωπος γίνεται κατανυκτικός, γίνεται πράος, σιωπηλός και δυσκολοκίνητος στο να λέει. Διότι η εγκοπή του φαγητού δεν δίνει διάθεση στη γλώσσα να ομιλεί· έστω και καλά λόγια· και αυτά ακόμα βαρύνεται να τα πει. Μόνο καταγίνεται ημέρα και νύκτα να ικετεύει τον Θεό· διότι κατόπιν από τη νηστεία θα έλθει η αγρυπνία και κατόπιν η προσευχή.

Δεν λησμονεί ο νηστευτής καμία αρετή· διότι η νηστεία θα τα φέρει όλα. Η νηστεία μαραίνει όλα τα πάθη· αποφεύγει τους περιπάτους και τα πεζοδρόμια· δεν επιθυμεί τις συνομιλίες· ομιλώ για καλογέρους, για εδώ μέσα λέω· διότι για τον άλλον κόσμο δεν έχω να πω τίποτα. Όταν πεινά η κοιλιά, αφήνει το στόμα να ομιλεί; Αφήνει τα μάτια να μετεωρίζονται και να περιεργάζονται εδώ και εκεί; Αφήνει τα αυτιά ελεύθερα να ακροάζονται; Όχι! Αλλά θέλει ο άνθρωπος όλο να ησυχάζει· όλα τα μέλη να είναι ήρεμα και γαλήνια· τότε θα έλθει και η χάρη του Θεού.

Γι' αυτό λέει: «νηστεία, αγρυπνία, προσευχή, ουράνια χαρίσματα λαβών». Κανένα πράγμα δεν κάνει κέφι στον νηστευτή. Η νηστεία ταπεινώνει το σώμα και ησυχάζει το πνεύμα· η αγρυπνία λεπταίνει τον νου και τον κάνει να σκέπτεται όλο τα ουράνια. Στην αγρυπνία ακολουθεί η προσευχή, η οποία ικετεύει, για να έλθει η χάρη του Αγίου Πνεύματος.

Και εγώ, με αυτό το βρωμισμένο και αχρείο σώμα που βλέπετε εμπρός σας, τα δοκίμασα και τα είδα αυτά ένα καιρό. Ούτε να ομιλεί έχει κέφι αυτός που νηστεύει, ούτε να κοιμάται ούτε για κανένα άλλο πράγμα φροντίζει· μόνο σκέπτεται, μόνο φωτίζεται, πως να βρει τρόπους, για να εξιλεώσει τον Θεό.

Αυτά τα τρία αρμόζουν σ' εμάς, αδελφές, να τα εργαζόμαστε: νηστεία, αγρυπνία, προσευχή, για να λάβομε ουράνια χαρίσματα. Άλλο δεν γυρεύεις, όταν έχεις αυτά, παρά μόνο να βρεις κανένα καντουνάκι να καθίσεις ένα κουβαράκι, με δεμένα χέρια, με συμμαζεμένο νου και σώμα και να φωνάζεις ενδομύχως: «Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ του Θεού, ελέησόν με». Μέρα-νύκτα αυτά ζητεί η νηστεία. Πάλι, αν φας καλά και χορτάσεις την κοιλιά σου, δεν έχει παρά να βαρύνεις και να σου έλθει ύπνος. Κοιλιά γεμάτη δεν κατορθώνει καμία αρετή.

Αυτά όλα τα ξέρετε σεις καλύτερα από μένα· αλλά θέλω να σας δώσω κάποια προθυμία, θέλω να σας δυναμώσω· διότι φθάσαμε στη νηστεία, αδελφές· θα πληθύνουν οι αγρυπνίες, θα πληθύνουν οι προσευχές, και θέλω να σας σκουντήσω, τρόπον τινά, για να προβείτε σ' αυτά. Η προσευχή δεν είναι κανένα έργο κοπιαστικό· δεν είναι να κτυπάς τα χέρια σου και τα πόδια σου και να κουράζεις το σώμα σου· είναι μια εργασία εσωτερική· είναι μία κατάνυξη θερμή της ψυχής. Χρειάζεται όμως η προσευχή να είναι ενωμένη με τη νηστεία και με την αγρυπνία· ένα σώμα να είναι. Θα μας πολεμήσει όμως ο σατανάς σ' αυτά, και αλίμονο, αν μας κυριεύσουν τα εναντία. Διότι η νηστεία μαραίνει τα πάθη, η αγρυπνία τα νεκρώνει και η προσευχή δίνει φτερά στον άνθρωπο, τον ανεβάζει στους ουρανούς, χαρίζει ουράνια χαρίσματα.

Δεν δίνονται όμως αυτά απλώς και ως έτυχε. Θα κοπιώσεις, θα μοχθήσεις, θα αγωνισθείς, για να τα απολαύσεις. Πρέπει να φύγουν τα ακάθαρτα, διότι δυσκολεύεται να έλθει η χάρη του Θεού στην ακάθαρτη καρδιά. Δυσκολεύεται να δώσει ο Θεός τη χάρη Του στον εν αμελεία και στον εν κραιπάλη και μερίμναις βιοτικάς. Δεν δίνονται τα ουράνια χαρίσματα όπου δεν υπάρχουν αυτά τα τρία: νηστεία, αγρυπνία, προσευχή...

Φύγετε, αδελφές, την πολυφαγία και πιάστε την εγκράτεια· όχι όμως μόνο στο φαγητό, αλλά και στη γλώσσα και στους οφθαλμούς και στα χέρια και στα πόδια και παντού. Δεν είναι μόνο να εγκρατευόμαστε και να νηστεύουμε στα φαγητά και έπειτα να έχουμε χίλια-δυο μέσα στον νου μας να μας συγχύζουν και να μας ανησυχούν.

Γι' αυτό είναι ανάγκη παντού να έχουμε χαλινάρι. Αν δεν βάλεις χαλινάρι προπάντων στη γλώσσα και στον νου σου, δεν είναι εύκολο να λάβεις ουράνια χαρίσματα...

Ο δε Θεός της ειρήνης και της αγαθοσύνης να εξαποστείλει τα ουράνια χαρίσματα· να μαράνει τα πάθη μας και να διώξει τους πειρασμούς. Όχι να τους διώξει, διότι δεν είναι καλό να φύγουν οι πειρασμοί, αλλά να μας δώσει δύναμη να πολεμούμε και να τους νικούμε. Η Κυρία Θεοτόκος, η βοήθεια των ασθενών και η δύναμη των αδυνάτων, να δώσει και σ' εμάς δύναμη και βοήθεια.

(16 Απριλίου 1946).

Από το περιοδικό “Ορθ. Φιλόθεος Μαρτυρία”, Διδαχές από άγιες μορφές, Εκδ. Ορθόδοξος Κυψέλη, σελ. 17.

Πηγή : <https://www.koinoniaorthodoxias.org/>