

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Προλογικό σημείωμα	
Τα κόλλυβα . . . . .	5
A. ΔΙΝΕΙ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΛΕΒΕΝΤΙΑ	
α. Ένας φωτισμένος ηγέτης . . . . .	7
β. Τι προέχει; Τα «έσω» ή τα «έξω» . . . . .	8
γ. Ο Θεός δείχνει την αλήθεια . . . . .	11
B. ΒΓΑΖΕΙ ΑΠΟ ΑΔΙΕΞΟΔΑ	
α. Ένα θλιβερό αδιέξοδο . . . . .	15
β. Εξυπνακίστικες απόπειρες! . . . . .	17
γ. Με όπλο τη νηστεία . . . . .	20
Γ. ΣΩΖΕΙ ΑΠΟ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ	
α. Κρείσσον εις κόρακας έμπεσεῖν . . . . .	25
β. Αμοιβή για τη νηστεία . . . . .	29
Δ. ΑΝΟΙΓΕΙ ΤΟΝ ΔΡΟΜΟ ΠΡΟΣ ΤΑ ΑΝΩ	
α. Ο άγιος νεομάρτυς Ιωάννης . . . . .	35
β. Η νηστεία - πνευματική λεβεντιά . . . . .	40
γ. Η νηστεία - λογική λατρεία . . . . .	44

## Ε. ΠΩΣ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ ΚΑΘΙΕΡΩΘΗΚΑΝ

## ΤΑ ΚΟΛΛΥΒΑ ΤΩΝ ΑΓΙΩΝ

- α. Το θαύμα του αγίου Θεοδώρου . . . . . 49  
β. Τα κόλλυβα και το μήνυμά τους . . . . . 52

## ΣΤ. ΟΙ ΝΗΣΤΕΙΕΣ ΤΗΣ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ

- α. Πώς νηστεύομε . . . . . 54  
β. Ημέρες αυστηρής νηστείας . . . . . 56  
γ. Σαρακοστές . . . . . 58  
δ. Αυστηρή νηστεία . . . . . 60  
ε. Εορτολόγιο . . . . . 62

## Ζ. ΒΙΒΛΙΚΟ ΕΠΙΜΕΤΡΟ

- α. Το πρώτο όνειρο του Ναβουχοδονόσορος . . . . . 68  
β. Οι φίλοι του Δανιήλ αρνούνται  
να προδώσουν την πίστη τους . . . . . 72  
γ. Προσευχή του Αζαρία . . . . . 75  
δ. Ύμνος των τριών παιδών . . . . . 78

- Περιεχόμενα . . . . . 83

## ΠΡΟΛΟΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

(Τα κόλλυβα)

Ένα από τα χριστιανικά έθιμα του λαού μας είναι τα κόλλυβα των αγίων. Τα φτιάχνουν προς τιμήν των αγίων και για την εορτή.

Πρόκειται, κατά βάσιν και στα εννέα δέκατα του υλικού, για σιτάρι βρασμένο, μαζί με διάφορους σπόρους: καλαμπόκι, καρύδια, σταφίδες, φουντούκια, κουκουνάρια, ρόδια, και ό,τι άλλο βρίσκει κατάλληλο η κάθε νοικοκυρά.

Τα κόλλυβα των αγίων τα ευλογεί ο ιερέας στο τέλος της λειτουργίας, διαβάζοντας την «Ευχή των κολλύβων».

Έχουμε, όμως, δύο ειδών κόλλυβα. Τα κόλλυβα που παραθέτουμε στα μνημόσυνα για τις ψυχές των κεκοιμημένων και τα κόλλυβα των αγίων, που τα παραθέτουμε «Εις τιμήν και μνήμην» του αγίου που θέλουμε να τιμήσουμε, όπως είπαμε.

Ο προφήτης Δανιήλ και οι άγιοι Τρεις Παίδες ξεκίνησαν τα κόλλυβα· αυτοί έκαμαν την αρχή και μας έδειξαν ότι δεν επιτρέπεται να φοβόμαστε... μη μας βλάψει η νηστεία!

Και μας βοήθησαν να μας μείνει δίδαγμα ότι όποιος θέλει να βρεθεί «ένδον του θυσιαστηρίου», μαζί με τους αγίους, στα «άγια», έχει χρέος να νηστεύει.

Απ' το παράδειγμα εκείνων των παλαιών προφητών και από τον τρόπο ζωής της Εκκλησίας του Χριστού μαθαίνουμε ἐν τῇ πράξει ότι η Νηστεία χάριν της αγάπης του Χριστού και από ἐγνοια και φροντίδα για την ψυχική μας υγεία:

Δίνει υγεία και λεβεντιά.

Βγάζει από αδιέξοδα.

Σώζει από κινδύνους.

Ανοίγει τον δρόμο προς τα άνω.

## β. Η νηστεία - πνευματική λεβεντιά

1. Έτσι την έβλεπε τη νηστεία, το νεαρό εκείνο παλληκαράκι: Ο άγιος Ιωάννης.

Με λεβεντιά. και με γενναίο φρόνημα.

Συ, πώς τη βλέπεις τη νηστεία;

Την φοβάσαι; Αισθάνεσαι αμήχανα και δυσάρεστα στη σκέψη ότι θα χρειαστεί να νηστεύσεις;

Λάθος κάνεις! Η νηστεία είναι θεμελιακή αρετή και έχει διπλή χάρη.

- Εξωτερική. Δίνει στο σώμα υγεία, ευεξία· ομορφιά. Πιο πολλή από ό,τι το φαγητό.

- Εσωτερική. Ομορφαίνει την ψυχή. Την κάνει να γεμίζει αγάπη για τον Θεό.

Τι έκαναν ο άγιος Ιωάννης και οι Τρεις Παίδες; Τι έδειξαν με την εμμονή τους στη νηστεία;

Έδειξαν ότι γι' αυτούς, ο Θεός δεν ήταν υπό την κρίση τους... αλλά Κριτής τους! Έδειξαν ότι η πίστη σ' Αυτόν είναι πηγή χαράς, μεγαλύτερη από κάθε φαγοπότι.

2. Εμείς έχουμε πολλούς λόγους να νηστεύωμε. Πιο πολλούς από αυτούς που είχαν οι Τρεις Παίδες.

Εμείς ξέρομε ότι ο Θεός έγινε άνθρωπος για χάρη μας. Και ενήστευσε για μας, και ταλαιπωρήθηκε, και σταυρώθηκε για μας. Και πέθανε στον Σταυρό για χάρη μας. Για να μας ελευθερώσει από τον θάνατο.

- Είναι πολύ, αν νηστεύσωμε για χάρη Του Τετάρτη και Παρασκευής;
- Είναι κάτι το πολύ, όταν νηστεύουμε, αφού Τον αγαπάμε, Τον εμπιστευόμαστε και θέλουμε να Του πούμε «ευχαριστώ» ότι «δι' ἡμᾶς τούς ἀνθρώπους καί διά τήν σωτηρίαν» μας ἔγινε ἄνθρωπος και γεννήθηκε ἀπό τήν αγία Παρθένο Μαρία;
- Είναι υπερβολή αν ειπούμε ότι η νηστεία μας είναι ένα χαμόγελο ευγνωμοσύνης στον Χριστό;

### 3. Θα ἔλεγε κανείς.

- Μα γιατί τόση επιμονή στη νηστεία;

Αλλά ας ακούσωμε τι μας λέει ο σοφός Ρώσος συγγραφέας Λέων Τολστόη, παρ' ὅλο που δεν πίστευε κατά τήν διδασκαλία τῆς Εκκλησίας στον Χριστό. Γράφει:

«Κανένας ἄνθρωπος, εἴτε εἶναι Χριστιανός, εἴτε ἀνήκει σε ἄλλη θρησκεία, δέν θα μπορέσει ποτέ, ὅσο κι αν θα το ἤθελε, να κάμει ἔστω και ἓνα βήμα στον δρόμο προς τήν τελειότητα, αν δέν βάλει ἀρχή και θεμέλιο τῆ νηστεία και τῆν εγκράτεια. Η εγκράτεια εἶναι το πρῶτο σκαλοπάτι. Τον δρόμο τῆς καλῆς ζωῆς, μπορεῖ ο ἄνθρωπος να τον βαδίζει πέρα για πέρα, μόνο αν ἔχει εγκράτεια. Εγκράτεια εἶναι ο ἀγώνας του ἀνθρώπου για ἀπελευθέρωσή του ἀπό τα πάθη του. Και ο ἄνθρωπος ἔχει πολλά, πάρα πολλά, πάθη. Και ο ἀγώνας ἐναντίον τους πρέπει να γίνεται με συνέπεια.

Και ασφαλώς χρειάζεται να αρχίζει από το πιο βασικό που είναι η αυτοσυντήρηση, στη σωστή της λειτουργία αλλά και στον διαστροφικό εγωκεντρισμό της».

Άσκηση είναι η νηστεία. Γυμναστική της ψυχής. Γυμναστική του έσω ανθρώπου.

Πόσο καμαρώνει ένας νέος άνδρας, όταν βλέπει το σώμα του γερό, όμορφο σφριγηλό, αρμονικό, αθλητικό, ρωμαλέο!

Πόσο πιο πολύ πρέπει να καμαρώνει, όταν διαπιστώνει ότι έχει τον έσω κόσμο του πιο όμορφο, πιο γερό, πιο σφριγηλό, πιο ρωμαλέο από τον έξω!

Τον πιο σπουδαίο ρόλο στην προσπάθεια αυτή τον παίζει η νηστεία.

Όργανο ασκήσεων είναι η νηστεία. Χαλινάρι των παθών.

Όσο λεβεντόπαιδο κι αν είναι ένας νεαρός, όσο πεπειραμένος δαμαστής, τόσο σαφέστερα καταλαβαίνει ότι και να καβαλήσει ένα ατίθασο άλογο, χωρίς χαλινάρι, δύσκολα θα μπορέσει να το συγκρατήσει να μην τον πάει, όπου εκείνο θελήσει!

Ό,τι είναι το χαλινάρι για το άλογο, είναι για τον άνθρωπο η νηστεία. Όσο άγριος και αν είναι, όσο και αν φαίνονται ακαταδάμαστες οι ορμές του και οι επιθυμίες του, η νηστεία θα τον βοηθήσει να τις χαλιναγωγήσει όλες. Είναι το πιο γερό χαλινάρι η νηστεία.

Ένας από τους αγίους Αββάδες λέει:

«Η νηστεία χαλινός έστί. Καί ό ρίψας αὐτήν ἵππος θηλυμανής εύρίσκεται» (Γεροντικό, Αββά Υπερεχίου β’).

4. Πότε όμως η νηστεία είναι χαλινάρι κατά των παθών;

Όταν γίνεται με συνέπεια. Όταν νηστεύουμε με συνέπεια. Όταν τηρούμε τις νηστείες με συνέπεια. Ασφαλώς κάποιιοι δεν θα συμφωνούν. Αλλά γεννιέται το ερώτημα: Μπορεί να θεωρηθεί ότι νηστεύει, εκείνος, που νηστεύει ανάλογα με τις περιστάσεις;

Το λάθος μιας τέτοιας τοποθέτησης, μας δίνει να το καταλάβουμε, η ακόλουθη διήγηση:

Κάποια φορά επήγε στον σοφό όσιο Νείλο ένας περίεργος άνθρωπος. Και τον ερώτησε:

Ας υποθέσωμε ότι εγώ τηρώ όλον τον χρόνο αυστηρά όλες τις νηστείες και τις σχετικές εκκλησιαστικές διατάξεις. Στο τέλος όμως του χρόνου, μια μόνο φορά σε μια εορτή, τρώω κρέας. Είναι αυτό μεγάλη αμαρτία; Πρέπει αυτό να το βλέπω σαν μεγάλη αμαρτία;

Απάντησε ο όσιος:

- Σε ερωτώ και εγώ. Και συ σκέψου και ειπέ μου: Αν ένας άνθρωπος όλο τον χρόνο τρέχει σε βουνά και σε λαγκάδια, και σκαρφαλώνει στα βράχια, και τα περνάει όλα γερός, υγιής, ακέραιος, αλλά την τελευταία ημέρα πέφτει και σπάει χέρι ή πόδι, τι λες, δεν θα πρέπει να το θεωρεί αυτό ατύχημα; Και μάλιστα μεγάλο ατύχημα; Και για φαντάσου, πόσο πιο μεγάλο θα είναι το ατύχημά του, αν τύχει και αντί για χέρι ή πόδι, σπάσει το κεφάλι του ή τη σπονδυλική του στήλη! Ή όχι;



5. Η νηστεία χρειάζεται. Για να θεραπευθεί η πολυλάκισ δαιμονική αυτάρχειά μας και η παραλυμένη και συμπαραλιασμένη θέλησή μας, που λυώνει και σβήνει μπροστά σε καθετί ηδονικό!

Και όταν η νηστεία δεν γίνεται με στόχο να θεραπευθεί και να γίνει ρωμαλέα η θέλησή μας, (για να έχουμε το θάρρος να τηρούμε τις εντολές του Θεού), τότε καταντάει απλά δίαιτα· δηλαδή· παρωδία νηστείας, και χάνει την πνευματική της σημασία και αποστολή.

Η νηστεία είναι ένας καθρέπτης. Σ' αυτήν κατοπτρίζεται η αγάπη μας για τον Θεό, και ο αγώνας για την ομορφιά και την καθαρότητα του έσω ανθρώπου.

«Κάτοπτρον κάλλιστον», λέγει ο όσιος Νείλος, είναι η νηστεία.

Και επεξηγεί:

Μέσα στο κάτοπτρο αυτό, βλέπει ο άνθρωπος καλά

- τον εαυτό του· πόσο ζυγίζει πνευματικά.
- και όταν με την νηστεία αποκτήσει αυτογνωσία, αρχίζει και βλέπει, τι θέση έχει απέναντι στον Θεό.

### **γ. Η νηστεία - λογική λατρεία**

1. Ύψιστος στόχος για κάθε άνθρωπο πρέπει να είναι, να πάει λίγο πιο κοντά στον Θεό. Γιατί ο Θεός είναι η ΖΩΗ. Και μόνο κοντά στον Θεό βρίσκομαι στην αληθινή ΖΩΗ.