



## Η ΑΛΗΘΙΝΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

Νηστεύεις; Απόδειξέ το μέσα από τα έργα σου...

Εάν δεις φτωχό, να τον ελεήσεις.

Εάν δεις εχθρό, να συμφιλιωθείς μαζί του.

Εάν δεις μια όμορφη γυναίκα, να μην την κοιτάξεις.

Ας μη νηστεύει μόνον το στόμα... αλλά και το μάτι και η ακοή και τα χέρια και τα πόδια και όλα τα μέλη του σώματος.

Τα χέρια, από την αρπαγή και την πλεονεξία.

Τα πόδια, από τους δρόμους που οδηγούν σε αμαρτωλά θεάματα.

Τα μάτια, να μην πέφτουν λάγνα πάνω σε όμορφα πρόσωπα ούτε να περιεργάζονται τα κάλλη άλλων.

Δεν τρώς κρέας;

Τα μάτια σου, ας μη φάνε την ακολασία.

Η ακοή σου, ας μη δέχεται κακολογίες και διαβολές.

Το στόμα, ας νηστεύσει από αισχρά λόγια και λοιδορίες.

Αφού δεν είμαστε σαν τα ζώα, γιατί πρέπει να δαγκώνουμε και να τρώμε τους αδελφούς μας;

Αγ. Ιωάννης ο Χρυσόστομος

### ΗΣΑΙΑΣ:

ἀναβόησον ἐν ἰσχύϊ καὶ μὴ φείσῃ ὡς σάλπιγγα ὑψώσον τὴν φωνὴν σου καὶ ἀνάγγειλον τῷ λαῷ μου τὰ ἀμαρτήματα αὐτῶν καὶ τῷ οἴκῳ ἰακωβ τὰς ἀνομίας αὐτῶν ἐμὲ ἡμέραν ἐξ ἡμέρας ζητοῦσιν καὶ γινῶναί μου τὰς ὁδοὺς ἐπιθυμοῦσιν ὡς λαὸς δικαιοσύνην πεποικῶς καὶ κρίσιν θεοῦ αὐτοῦ μὴ ἐγκαταλελοιπῶς αἰτοῦσίν με νῦν κρίσιν δικαίαν καὶ ἐγγίζειν θεῷ ἐπιθυμοῦσιν λέγοντες τί ὅτι ἐνηστεύσαμεν καὶ οὐκ εἶδες ἐταπεινώσαμεν τὰς ψυχὰς ἡμῶν καὶ οὐκ ἔγνωσ ἐν γὰρ ταῖς ἡμέραις τῶν νηστειῶν ὑμῶν εὐρίσκετε τὰ θελήματα ὑμῶν καὶ πάντας τοὺς ὑποχειρίους ὑμῶν ὑπονύσσετε εἰ εἰς κρίσεις καὶ μάχας νηστεύετε καὶ τύπτετε

πυγμαῖς ταπεινόν ἵνα τί μοι νηστεύετε ὡς σήμερον ἀκουσθῆναι ἐν κραυγῇ τὴν φωνὴν ὑμῶν οὐ ταύτην τὴν νηστείαν ἐξελεξάμην καὶ ἡμέραν ταπεινοῦν ἄνθρωπον τὴν ψυχὴν αὐτοῦ οὐδ' ἂν κάμψης ὡς κρίκον τὸν τράχηλόν σου καὶ σάκκον καὶ σποδὸν ὑποστρώση οὐδ' οὕτως καλέσετε νηστείαν δεκτὴν οὐχὶ τοιαύτην νηστείαν ἐγὼ ἐξελεξάμην λέγει κύριος

**ἀλλὰ λῦε πάντα σύνδεσμον ἀδικίας διάλυε στραγγαλιὰς βιαίων συναλλαγμάτων ἀπόστειλε τεθραυσμένους ἐν ἀφέσει καὶ πᾶσαν συγγραφὴν ἄδικον διάσπα διάθρυπτε πεινῶντι τὸν ἄρτον σου καὶ πτωχοὺς ἀστέγους εἴσαγε εἰς τὸν οἶκόν σου ἐὰν ἴδῃς γυμνὸν περίβαλε καὶ ἀπὸ τῶν οἰκείων τοῦ σπέρματός σου οὐχ ὑπερόψη τότε ῥαγήσεται πρόμιον τὸ φῶς σου καὶ τὰ ἰάματά σου ταχὺ ἀνατελεῖ καὶ προπορεύσεται ἔμπροσθέν σου ἡ δικαιοσύνη σου καὶ ἡ δόξα τοῦ θεοῦ περιστελεῖ σε**

τότε βοήση καὶ ὁ θεὸς εἰσακούσεταιί σου ἔτι λαλοῦντός σου ἐρεῖ ἰδοὺ πάρειμι ἐὰν ἀφέλης ἀπὸ σοῦ σύνδεσμον καὶ χειροτονίαν καὶ ῥῆμα γογγυσμοῦ καὶ δῶς πεινῶντι τὸν ἄρτον ἐκ ψυχῆς σου καὶ ψυχὴν τεταπεινωμένην ἐμπλήσης τότε ἀνατελεῖ ἐν τῷ σκότει τὸ φῶς σου καὶ τὸ σκότος σου ὡς μεσημβρία καὶ ἔσται ὁ θεὸς σου μετὰ σοῦ διὰ παντός καὶ ἐμπλησθήσῃ καθάπερ ἐπιθυμεῖ ἡ ψυχὴ σου καὶ τὰ ὀστᾶ σου πιανθήσεται καὶ ἔσῃ ὡς κῆπος μεθύων καὶ ὡς πηγὴ ἣν μὴ ἐξέλιπεν ὕδωρ καὶ τὰ ὀστᾶ σου ὡς βοτάνη ἀνατελεῖ καὶ πιανθήσεται καὶ κληρονομήσουσι γενεὰς γενεῶν καὶ οἰκοδομηθήσονταιί σου αἱ ἔρημοι αἰώνιοι καὶ ἔσται σου τὰ θεμέλια αἰώνια γενεῶν γενεαῖς καὶ κληθήσῃ οἰκοδόμος φραγμῶν καὶ τοὺς τρίβους τοὺς ἀνὰ μέσον παύσεις ἐὰν ἀποστρέψῃς τὸν πόδα σου ἀπὸ τῶν σαββάτων τοῦ μὴ ποιεῖν τὰ θελήματά σου ἐν τῇ ἡμέρᾳ τῇ ἀγίᾳ καὶ καλέσεις τὰ σάββατα τρυφερά ἅγια τῷ θεῷ σου οὐκ ἀρεῖς τὸν πόδα σου ἐπ' ἔργῳ οὐδὲ λαλήσεις λόγον ἐν ὀργῇ ἐκ τοῦ στόματός σου καὶ ἔσῃ πεποιθὼς ἐπὶ κύριον καὶ ἀναβιβάσει σε ἐπὶ τὰ ἀγαθὰ τῆς γῆς καὶ ψωμιεῖ σε τὴν κληρονομίαν ἰακωβ τοῦ πατρὸς σου τὸ γὰρ στόμα κυρίου ἐλάλησεν ταῦτα