

Κυριακή 22η Φεβρουαρίου 2026

Κυριακή Τυρινής.

(Μτθ. 6, 14 – 21).

*«...μή φανῆς τοῖς ἀνθρώποις νηστεύ-
ων» (Μτθ. 6, 18).*

Μετά από τρεις εβδομάδες προετοιμασίας εισερχόμαστε από αύριο στον στίβο της Αγίας και Μεγάλης Τεσσαρακοστής. Όσοι θέλουμε νά χτίσουμε μία αληθινή σχέση με τον Χριστό και όσοι αντιλαμβανόμαστε την πίστη όχι σαν θεωρία αλλά σαν τρόπο ζωής, θα προσπαθήσουμε νά ασκηθοῦμε στην αποκοπή τῶν παθῶν καί τῶν ἐξαρτήσεων, γιά νά ἰχνηλατήσουμε τό νόημα τῆς νηστείας. Θά προσπαθήσουμε σάν ἀθλητές τοῦ πνεύματος νά κουραστοῦμε, γιά νά δείξουμε στον Χριστό ὅτι Τόν ἀγαπᾶμε καί στον ἑαυτό μας ὅτι

ἔχουμε συνέπεια ἀνάμεσα σ' αὐτά πού λέμε καί σ' αὐτά πού πράττουμε. Θά προσπαθήσουμε νά ἐγκρατευθοῦμε, γιά νά ἀναπαυθοῦμε στή σκέψη ὅτι ἐμεῖς ἔχουμε τό κράτος, δηλαδή τήν ἐξουσία ἐπάνω στόν ἑαυτό μας καί ὅχι ὁ μισόκαλος διάβολος ἢ τό κακό.

Ἡ νηστεία εἶναι ἓνα ἄθλημα μέ ποικίλες παραμέτρους. Τό εὐκόλο καί αὐτονόητο εἶναι ἡ νηστεία τῶν φαγητῶν. Τό ἀληθινό καί οὐσιαστικό εἶναι ἡ νηστεία ὡς ἀποξένωση τῶν παθῶν. Ἡ προσπάθεια νά ἀποφύγουμε κάποιες τροφές, πού μᾶς ἀρέσουν καί μᾶς δημιουργοῦν ἐθισμό, εἶναι τό πρῶτο βῆμα στό ἄθλημα τῆς νηστείας. Ἡ ἀποχή ἀπό τά φαγητά λειτουργεῖ σάν προστάδιο, γιά νά περάσουμε στό δεύτερο βῆμα τῆς νηστείας, πού εἶναι ἡ ἀποξένωση ἀπό τά πάθη. Αὐτό τό δεύτερο ἐπίπεδο τῆς νηστείας συνιστᾷ ἓναν πόλεμο ἐναντίον τοῦ κακοῦ καί ἐναντίον τοῦ παλαιοῦ

ἐαυτοῦ μας. Πάθη πού ἔγιναν συνήθειες, πτώσεις πού ἐπαναλαμβάνονται, λάθη πού πλέον θεωροῦνται δικαιώματα, στέκονται ὡς ἐχθροὶ στόν πνευματικό ἀγώνα τῆς νηστείας. Ὅ,τι μᾶς δένει καί μᾶς δεσμεύει, ὅ,τι περιορίζει τήν ἐλευθερία μας εἶναι ἀπαραίτητο νά φύγει ἀπό τή ζωή μας. Τότε συλλαμβάνουμε τό ἀληθινό νόημα τῆς νηστείας.

Τό πιό σημαντικό, βεβαίως, δέν εἶναι ἡ νηστεία ἀπό μόνη της. Τό πιό σημαντικό εἶναι ἡ ἄσκηση τῆς νηστείας νά γίνει ἀθόρυβα καί μυστικά. Ἀκούσαμε τόν Κύριο πολύ καθαρά στό σημερινό εὐαγγελικό ἀνάγνωσμα νά μᾶς λέγει: «μή φανῆς τοῖς ἀνθρώποις νηστεύων». Γιά νά καρποφορήσει ἡ νηστεία εἶναι πολύ βασικό νά γίνεται μυστικά. Νά μή φαινόμεστε σέ κανέναν ὅτι νηστεύουμε. Νά μήν τό λέμε. Νά μή δείχνουμε νηστικοί καί ταλαιπωρημένοι. Νά μή μιλάμε γιά τόν ἐαυτό μας καί τήν προ-

σπάθεια πού καταβάλλουμε. Ἡ μυστικότητα τῆς νηστείας δέν εἶναι ἀπλῶς μία ἠθική ὁδηγία τοῦ Χριστοῦ. Ὁ κρυφός χαρακτήρας τῆς νηστείας εἶναι ἡ προϋπόθεση γιά νά τρέξουμε στό στάδιο τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς ἀθόρυβα καί μέ ταπείνωση. Ἐάν διαφημίζουμε τή νηστεία μας, τότε γινόμαστε σύγχρονοι φαρισαῖοι. Ἐάν ἀφήνουμε νά καταλάβουν οἱ ἄλλοι ὅτι νηστεύουμε, τότε κινδυνεύουμε νά πέσουμε στό πάθος τῆς κενοδοξίας καί τοῦ ἐγωισμοῦ. Εἶναι εὐκόλο νά βάλουμε μόνοι μας παράσημα στόν ἑαυτό μας, ἐπειδή ἀποφύγαμε κάποια φαγητά ἢ ἐπειδή κάναμε ἕναν μικρό πνευματικό ἀγώνα. Ἐάν, ὅμως, κάνουμε κάτι τέτοιο ἢ ἐάν, ἐπειδή νηστεύουμε, χαιρόμαστε μυστικά μέ τόν ἔπαινο τῶν ἄλλων, τότε ὁ ἀγώνας τῆς νηστείας μας εἶναι μάταιος. Ἡ μυστικότητα τῆς νηστείας φυλάει τήν ταπείνωση. Ἡ ταπείνωση διατηρεῖ καθαρό τό «κατ’

εικόνα». Ἡ ταπείνωση συντηρεῖ τὴν ὑγεία τῆς ψυχῆς. Ὁ ἐγωισμός ἀμαυρώνει τὴν ψυχὴ, τὴν ἀρρωσταίνει, τῆς δημιουργεῖ μιὰ νοσηρότητα μέ ποικίλα συμπτώματα. Ἡ μυστικότητα τῆς νηστείας εἶναι μιὰ ἀσπίδα στίς ἐπιθέσεις τοῦ ἐγωισμοῦ.

Ὁ Κύριος λέγει στόν καθένα ἀπό ἐμᾶς «μή φανῆς τοῖς ἀνθρώποις νηστεύων» καί γιά ἓναν ἀκόμη λόγο. Ἡ νηστεία ὡς ἀθόρυβη καί μυστική ἄθληση συνδέεται μέ δύο ἀκόμη πνευματικές προσπάθειες, πού κι ἐκεῖνες λειτουργοῦν καρποφόρα, ὅταν γίνονται μυστικά καί ἀθόρυβα. Αὐτές εἶναι ἡ προσευχή καί ἡ ἐλεημοσύνη. Ὅπως ἀθόρυβα νηστεύουμε, ἔτσι μυστικά προσευχόμαστε καί κρυφά δίνουμε ἐλεημοσύνη. Ἐλπίζουμε ὅτι ὁ Οὐράνιος Πατέρας μας, ὅταν μᾶς βλέπει νά κάνουμε αὐτὴ τὴν πνευματικὴν προσπάθεια «ἐν τῷ κρυπτῷ», θά μᾶς εὐλογήσει καί θά μᾶς δοξάσει «ἐν τῷ

φανερῶ». Ἡ κρυμμένη νηστεία, ἡ ἀθόρυβη προσευχή καί ἡ μυστική ἐλεημοσύνη εἶναι συμπεριφορές μιᾶς ψυχῆς πού διαθέτει ἐσωτερική ἰσορροπία. Ὁ ἄνθρωπος πού ἀγωνίζεται μυστικά, δέν ἔχει ἀνασφάλειες, δέν ἔχει ἀπωθημένο νά βρίσκεται στό ἐπίκεντρο καί στό ἐνδιαφέρον τῶν ἄλλων, δέν εἶναι μειονεκτικός, δέ διακατέχεται ἀπό τό ἄγχος τῆς γνώμης τοῦ κόσμου. Ὁ μυστικά ἐνάρετος εἶναι δίκαιος, διότι ὅλα τά κομμάτια τῆς ψυχῆς του βρίσκονται σέ ἁρμονία. Εἶναι δίκαιος, διότι δέν ἔχει μονομέρειες καί ἐνοχλητικές ἰδιαιτερότητες. Εἶναι δίκαιος, διότι δέν ἔχει ἰδιοτέλειες, πού θέλει νά τίς πετύχει μέσ' ἀπό τήν ἐπίδειξη τῆς ἀρετῆς του. Ὁ Κύριος συνιστᾷ στόν καθένα μας «μή φανῆς τοῖς ἀνθρώποις νηστεύων», γιά νά μᾶς βοηθήσει νά κρατήσουμε τήν ἀκεραιότητά μας. Νά μή γίνει

ἡ νηστεία αἰτία κατακρίσεως ἀλλά ἀφορμή πνευματικῆς καρποφορίας.

Ἀπό αὐριο ξεκινοῦμε τόν ἀγώνα τῆς νηστείας μέ χαρά καί ἐνθουσιασμό, μέ ἀκεραιότητα, μέ συνέπεια, μέ φιλοτιμία, ἀλλά, κυρίως, μέ μυστικότητα. Ὁ λόγος τοῦ Κυρίου «μή φανῆς τοῖς ἀνθρώποις νηστεύων» ἀντηχεῖ στήν ψυχή μας, γιά νά τήν κρατήσῃ καθαρή ἀπό τή βρωμιά τοῦ ἐγωισμοῦ, γιά νά τήν κρατήσῃ ἰσορροπημένη, δηλαδή δίκαιη ἀπό τίς ἐκτροπές τῆς αὐτοδιαφήμισης, γιά νά τήν κάνει δεκτική στίς ἀπειρες θεῖες εὐλογίες πού φέρνει ἡ νηστεία στήν ὕπαρξή μας. Μακάρι νά διατρέξουμε αὐτό τό εὐλογημένο διάστημα κατὰ τό θέλημα τοῦ Θεοῦ καί νά φτάσουμε στή Λαμπροφόρο Ἀνάσταση φορτωμένοι μέ τόν ὥραϊο πλοῦτο τῆς ἀσκήσης, πού μένει ἀτόφιος μέχρι τήν αἰωνιότητα. Ἀμήν.