# Κατήχησις
# τοῦ ὁσίου καὶ θεοφόρου πατρὸς ἡμῶν
# Θεοδώρου τοῦ Στουδίτου
# εἰς τὴν Κυριακὴν τῆς Τυροφάγου

*Περὶ νηστείας, καὶ ὅτι ἡ ἀληθὴς νηστεία τοῦ ἀληθινοῦ ὑποτακτικοῦ ἐστὶ τὸ κόψαι τὸ ἴδιον θέλημα.*

---

Εὐλόγησον πάτερ.

Ἀδελφοὶ καὶ πατέρες, ὁ ἀγαθὸς Θεὸς ἡμῶν, ὁ χαρίζων τὴν ζωὴν ἡμῶν, καὶ ἄγων ἡμᾶς ἀπὸ χρόνον εἰς χρόνους διὰ φιλανθρωπίαν αὐτοῦ ἤγαγεν ἤδη ἡμᾶς καὶ ἐν χρόνῳ τούτῳ τῶν ἁγίων νηστειῶν, ἐν ᾧ ἕκαστος τῶν ἀγωνιστῶν ἀγωνίζεται καὶ κοπιάζει ὑπὲρ τῆς σωτηρίας τῆς ψυχῆς αὐτοῦ, καθὰ προαιρεῖται καὶ δύναται καὶ ὁ σπουδάζων εἰς τὴν ἐγκράτειαν νηστεύει διπλᾶς καὶ τριπλᾶς ἡμέρας, ὁ δὲ εἰς τὴν ἀγρυπνίαν σπουδάζων ἀγρυπνεῖ, ἀναγινώσκει, προσεύχεται τόσας καὶ τόσας ὥρας· ἄλλος πάλιν εἰς τὰς γονυκλισίας ποιεῖ τόσας καὶ τόσας μετανοίας ἕως ἐδάφους ἢ καὶ ἄχρι τοῦ ὑποποδίου κατὰ τὴν ἑαυτοῦ δύναμιν καὶ ἄλλος ἐπὶ ἄλλῳ τινι τῶν κατορθωμάτων ἀγωνίζεται, καὶ εἰ ἐβούλετο τις ἰδεῖν πολλὴν σπουδὴν καὶ προθυμίαν ἐν ταῖς ἡμέραις ταύταις ὁ μοναχὸς ὁ ὑπὸ τὴν ὑποταγὴν ὢν καὶ ἔχει διακόνημα καὶ ὑπάρχει ἀληθινὸς ὑπήκοος, οὐκ ἔχει τὸν ἀγῶνα ἔν τινι καιρῷ μόνον, ἀλλ᾽ ἐν πάσῃ τῇ ζωῇ αὐτοῦ ἀδιακόπως ἀγωνίζεται· ἀλλὰ τὶς ἐστὶν ὁ ἀγὼν τοῦ ὑπηκόου ὑποτακτικοῦ; καὶ ποῖον ἐστὶ τὸ μέγα κατόρθωμα αὐτοῦ καὶ ὁ στέφανος ὁ λαμπρός; τὸ μὴ θαρρεῖν τῷ ἰδίῳ λογισμῷ, μηδὲ ποιεῖν αὐτογνωμόνως τὸ ἑαυτοῦ θέλημα, ἀλλ᾽ ὅ,τι ποεῖ, ποιεῖ τοῦτο διὰ ἐρωτήσεως τοῦ ἡγουμένου ἢ καὶ τοῦ αὐτοῦ γέροντος ἢ τοῦ οἰκονόμου, ὅπερ ἐστὶ μᾶλλον βελτιώτερον πάντων τῶν καλῶν ἀγωνισμάτων καὶ ὡς ἐν συντόμῳ εἰπεῖν, μαρτυρίου στέφανον κέκτηται ἡ ὑποταγὴ μετὰ τῆς ἀδιακρίτου ὑπακοῆς· ἤτοι τὸ κόπτειν τὸ ἴδιον θέλημα καὶ ποιεῖν τοῦ προεστῶτος αὐτοῦ, ὅπερ ὡς μαρτύριον λογίζεται ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ, ὅτι ἐκχέει τὸ αἷμα αὐτοῦ διὰ τὸ Χριστόν· ὅμως γνῶμεν καλῶς ἀδελφοὶ ὅτι ἐν ταύταις ταῖς ἁγίαις ἡμέραις γενήσεται ἐναλλαγὴ τῶν φαγητῶν, αὔξησις τῶν γονυκλισιῶν καὶ μετανοιῶν καὶ τῆς ἀκολουθίας καὶ ψαλμῳδίας κατὰ τὴν παραδοθεῖσαν ἡμῖν παλαιὰν παράδοσιν τῶν ἁγίων πατέρων ἡμῶν· διὰ τοῦτο καὶ ἡμεῖς δεξώμεθα προθύμως καὶ περιχαρῶς τὸ δῶρον τῶν νηστειῶν· μὴ σκυθρωπάσωμεν διὰ τὴν κακοπάθειαν καὶ τὸν μαρασμὸν τοῦ σώματος, ἀλλ᾽ ὦμεν χαίροντες διὰ τὴν ὑγείαν καὶ σωτηρίαν τῆς ψυχῆς ἡμῶν. Διέλθωμεν οὖν τὰς ἁγίας ταύτας ἡμέρας μετὰ ἱλαρότητος προσώπου καὶ καρδίας, ἄκακοι, ἀκατάκριτοι, ἀόργητοι, ἀπόνηροι, ἄφθονοι, μᾶλλον εἰρηνικοί, ἠγαπημένοι πρὸς ἀλλήλους, πρᾷοι, εὐυπήκοοι, πλήρεις ἐλεημοσύνης καὶ καρπῶν ἀγαθῶν, ἐν τῷ καιρῷ τῆς ἡσυχίας, ἡσυχάζειν· χρείας καλούσης τοῦ λόγου, ἀποκρίνεσθε μετὰ ταπεινώσεως καὶ εὐλαβείας, φεύγοντες τὴν πολυφαγίαν, πολυλογίαν καὶ τὸν θόρυβον καὶ τὴν ταραχὴν τῶν πολλῶν, ὅπως ποιῶμεν τὰς ὑπηρεσίας ἡμῶν ἀθορύβως καὶ ἀταράχως μᾶλλον δὲ εἰρηνικῶς καὶ ἡσύχως ὡς διάκονοι Χριστοῦ· διότι ὁ θόρυβος καὶ ἡ ταραχὴ προξενεῖ μεγίστην ψυχικὴν βλάβην ἐν τῷ Κοινοβίῳ καὶ τῇ συνοδίᾳ τῶν ἀδελφῶν· πρὸς ἐπιτούτοις πᾶσι χρὴ ἔχειν προσοχήν, καὶ σκοπιάν, μὴ ἀνοίγειν θύραν τοῖς κακοῖς λογισμοῖς εἰσερχομένοις μολύνειν τὴν ψυχὴν ἡμῶν, μηδὲ διδόναι τόπον τῷ διαβόλῳ, καθάπερ διδάσκει ἡμᾶς καὶ ἡ θεία Γραφὴ λέγουσα *«ἐὰν ἀναβῇ πνεῦμα τοῦ ἐξουσιάζοντος ἐπὶ σὲ τόπον σου μὴ δός»*· διότι ὁ ἐχθρὸς ἡμῶν διάβολος ἐξουσίαν οὐκ ἔχει δυναστεῦσαι ἡμᾶς, ἀλλὰ μόνον ὑποβάλλει κακοὺς λογισμούς, ὡς ὁ ἁλιεὺς τὸ δόλωμα· καὶ ὅταν ἡμεῖς στέργομεν δεχόμενοι αὐτούς, τότε κυριεύει ἡμῶν· ὅταν ἡμεῖς οὐ δεχόμεθα ἀλλὰ πόρρω ἀποβάλλομεν αὐτοὺς διὰ τῆς εὐχῆς καὶ τῆς ἐπικλήσεως τοῦ ἐνδόξου ὀνόματος τοῦ Κυρίου ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ, τότε ὁ ἐχθρὸς φεύγει ἀφ᾽ ἡμῶν κατῃσχυμένος· καταβάλλωμεν οὖν κόπον καὶ σπουδὴν ἵνα φυλάξωμεν τὴν ψυχὴν ἡμῶν καθαρὰν καὶ ἀμόλυντον ἀπὸ παντὸς ῥυπαροῦ λογισμοῦ καὶ ἄτρωτον ἐκ τῶν βελῶν τοῦ πονηροῦ ὡς νύμφην Χριστοῦ, καὶ οὕτως ἀξιωθείημεν γενέσθαι οἰκητήριον τοῦ ἁγίου Πνεύματος καὶ ἀκοῦσαι· *«Μακάριοι οἱ καθαροὶ τῇ καρδίᾳ, ὅτι αὐτοὶ τὸν Θεὸν ὄψονται»*· καὶ ὡς φησιν ὁ

Ἀπόστολος, ὅσα ἐστὶν ἀληθινά, ὅσα σεμνά, ὅσα τίμια, ὅσα δίκαια, ὅσα ἁγνὰ καὶ καθαρά, ὅσα προσφιλῆ, ὅσα εὔφημα, εἴ τις ἀρετὴ καὶ εἴ τις ἔπαινος, ταῦτα ποιεῖτε, ταῦτα συνδιαλέγεσθε πρὸς ἀλλήλους, καὶ ὁ Θεὸς ἔσται μεθ᾽ ἡμῶν· διὰ τοῦτο φύγωμεν ἀδελφοὶ τὴν γαστριμαργίαν καὶ τὴν μέθην, ἅτινα γεννῶσι πᾶν εἶδος ἁμαρτίας φάγωμεν καὶ πίωμεν μετ᾽ εὐλαβείας καὶ φόβου Θεοῦ, δοξάζοντες τὸν Θεόν, ὅστις ἐλυτρώσατο ἡμᾶς τῆς πλάνης καὶ τῆς ταραχῆς τοῦ κόσμου· Ἐὰν οὕτω ποιῶμεν ἤδη μέν ἀξιωθησόμεθα φθάσαι καὶ τῆν Κυρίαν ἡμέραν τῆς Χριστοῦ ἀναστάσεως, ἐν δὲ τῷ μέλλοντι αἰῶνι ἐν τῇ ἐξαναστάσει τῶν νεκρῶν ἐπιτευξόμεθα τῆς βασιλείας τῶν οὐρανῶν, ἐν Χριστῷ Ἰησοῦ τῷ Κυρίῳ ἡμῶν, ᾧ ἡ δόξα καὶ τὸ κράτος, σὺν τῷ Πατρὶ καὶ τῷ ἁγίῳ Πνεύματι νῦν καὶ ἀεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων· ἀμήν.