



Ἡ νηστεία

α) Τὶ εἶναι.

Ἡ νηστεία, ἀγαπητοί μου ἀδελφοί, **εἶναι ἐντολὴ τοῦ Ἁγίου Τριαδικοῦ Θεοῦ**. Κατὰ τὸν Μέγα Βασίλειο, εἶναι συνηλικιώτης μετὰ τὸν ἄνθρωπο, δηλαδὴ συνομήλικος. Πράγματι, εἶναι μία ἀπὸ τὶς τρεῖς ἐντολές, ποὺ ἐδόθησαν στοὺς πρωτοπλάστους μέσα εἰς τὸν παράδεισον. Ἡ πρώτη ἐντολή, ὅπως μᾶς ἀναφέρει τὸ Βιβλίον τῆς Γενέσεως (κεφ. β', 13-17), ἦταν νὰ ἐργάζωνται τὸν παράδεισον, ἡ δευτέρα νὰ φυλάττουν αὐτὸν καὶ ἡ τρίτη νὰ νηστεύσουν.

Ἀπὸ ὅλα τὰ καρποφόρα δένδρα εἶχαν τὸ δικαίωμα νὰ τρώγουν, ὄχι ὅμως ἀπὸ τὸ δένδρο τῆς γνώσεως τοῦ καλοῦ καὶ τοῦ κακοῦ. Μαζὶ μετὰ τὴν ἐντολὴ αὐτὴ τῆς νηστείας, ἦλθε καὶ ἡ προειδοποίησις τοῦ ἀποτελέσματος τῆς παραβάσεως: «ἢ δ' ἂν ἡμέρα φάγητε ἀπ' αὐτοῦ, θανάτῳ ἀποθανεῖσθε». Ἡ παράβασις τῆς ἐντολῆς τῆς νηστείας, ὅπως μᾶς ἀποκαλύπτει ἐδῶ ὁ Θεὸς λόγος, ὁδηγεῖ εἰς τὸν θάνατον.

Νὴ σιτία, σημαίνει ὄχι σιτία, ὄχι σίτιση, ὄχι τροφή, ἄρνησις τροφῆς. Παρατηροῦμε πῶς ἡ ἐντολὴ τοῦ Θεοῦ, ἦταν ἡ ἀποχὴ ἀπὸ συγκεκριμένη τροφή καὶ ὄχι ἀπ' ὅλες τὶς τροφές. Ἔτσι, ὅταν καὶ σήμερον νηστεύουμε, δὲν τρώμε ἀπ' ὅλες τὶς τροφές. Κάποιες ἐξαιροῦνται. Ὁ ἴδιος ὁ Θεὸς καὶ στὴ συνέχεια θεόπνευστοι ἄνθρωποι, ἔχουν καθορίσει τὴν μορφή τῆς νηστείας. Δηλαδὴ, ἔχουν διακρίνει τὰ τρόφιμα σὲ νηστήσιμα καὶ μὴ καὶ τὶς ἡμέρες νηστείας ἢ καταλύσεως.

β) Ἡ νηστεία στὴν Παλαιὰ Διαθήκη.

Γινόταν ὡς ἐξῆς· ἀπὸ τὴν ἀνατολὴ τοῦ ἡλίου μέχρι τὴν δύση, οἱ Ἑβραῖοι δὲν ἔτρωγαν ἀπολύτως τίποτε, οὔτε ἔπιναν. Ἀπὸ τὴν δύση καὶ μετὰ, μποροῦσαν νὰ φάνε τὰ πάντα. Εἶχαν πολλὰ νηστεῖες. Νήστευαν π.χ. κάθε ἐβδομάδα, τὴν Τρίτη καὶ τὴν Πέμπτη. Ὁ Μωϋσῆς νήστεψε μετὰ ἄλλο τρόπο, 40 ἡμερονύκτια οὔτε ἔφαγε οὔτε ἤπιε τίποτε.

γ) Πότε καὶ πῶς νηστεύουμε σήμερον.

Ποιοτικῶς, οἱ τροφές διακρίνονται σὲ κρέατα, γαλακτερά (ἐδῶ ἀνήκουν τὰ αὐγά), ψάρια, λαδερά (ἐδῶ κατατάσσεται καὶ τὸ κρασί), ἀλάδωτα, καὶ τέλος νερό. Ἔτσι ἔχουμε :

κατάλυσις εἰς πάντα	τρώμε ὅτιδήποτε
κατάλυσις γαλακτερῶν	τρώμε ὅτιδήποτε ὄχι ὅμως κρέατα
κατάλυσις ἰχθύος	δὲν τρώμε κρέατα καὶ γαλακτερά
κατάλυσις οἴνου καὶ ἐλαίου	τρώμε λαδερά φαγητά
ἀλάδωτα	τρώμε τροφές χωρὶς λάδι
ξηροφαγία	τρώμε ἀμαγεύρετα καὶ ἀλάδωτα
ἀσιτία	δὲν τρώμε τίποτε, ἀλλὰ πίνουμε νερό
ἀπόλυτη νηστεία	δὲν τρώμε καὶ δὲν πίνουμε τίποτε

Τὸ Ἐκκλησιαστικὸν ἔτος, ὅπως γνωρίζουμε, ἀρχίζει τὴν πρώτη Σεπτεμβρίου. Στὴν διάρκειά του, ἡ Ἐκκλησία ἔχει ὀρίσει ἡμέρες νηστείας καὶ ἡμέρες καταλύσεως, καὶ τὴν ἀντίστοιχη ποιότητα τροφῶν.

Ἡ νηστεία τῆς Τετάρτης καὶ Παρασκευῆς. Καθ' ὅλην τὴν διάρκειά τοῦ ἔτους, τὶς δύο αὐτὲς ἡμέρες ἐπιτρέπονται πρὸς βρῶσιν τὰ ἀλάδωτα. Ἄς θυμηθοῦμε, πῶς τὴν Τετάρτη ὁ Κύριος προδόθηκε γιὰ 30 ἀργύρια καὶ τὴν Παρασκευὴ σταυρώθηκε.

Ἡ νηστεία τῶν Χριστουγέννων. Διάρκει ἀπὸ 15 Νοεμβρίου ἕως 24 Δεκεμβρίου. Κάθε Τετάρτη καὶ Παρασκευὴ, καὶ τὴν 24ην Δεκεμβρίου, ἰσχύει τὸ ἀλάδωτο. Τὶς ὑπόλοιπες ἡμέρες, ἔχουμε κατάλυσις οἴνου καὶ ἐλαίου. Ὅποιαδήποτε ἡμέρα κι ἂν εἶναι ἡ 21η Νοεμβρίου, ἑορτὴ δηλ. τῶν Εἰσοδίων τῆς Θεοτόκου, καταλύουμε ψάρι. Ἀπὸ τὴν 22αν Νοεμβρίου ἕως τὴν 17ην Δεκεμβρίου, ἂν θέλουμε καταλύουμε καὶ ψάρι. Ἡ, σύμφωνα μετὰ τὸ Ἀγιορείτικο τυπικόν, τρώμε ψάρι ἀπὸ τὶς 21 Νοεμβρίου μέχρι τοῦ Ἁγίου Σπυρίδωνος (12 Δεκεμβρίου), μόνον Σάββατο καὶ Κυριακή.

Ἡ νηστεία τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς. Τὴν Κυριακὴ τοῦ Τελώνου καὶ Φαρισαίου, ἀρχίζει ἡ περίοδος τοῦ Τριωδίου. Ὅλες τὶς ἡμέρες αὐτῆς τῆς ἐβδομάδος, δηλαδὴ ἀπὸ τὴν Κυριακὴ ἕως τὸ Σάββατο, ἔχουμε κατάλυση εἰς πάντα.

Ἡ ἐπόμενη ἐβδομάδα ποὺ ἀρχίζει μὲ τὴν Κυριακὴ τοῦ Ἀσώτου εἶναι κανονικὴ, ἰσχύει δηλαδὴ ἡ νηστεία Τετάρτης καὶ Παρασκευῆς. Ἡ Κυριακὴ τῶν Ἀπόκρεω εἶναι ἡ τελευταία ἡμέρα πρὸ τοῦ Πάσχα ποὺ καταλύουμε εἰς πάντα. Ἀπὸ Δευτέρα ἕως καὶ τὴν ἐπόμενη Κυριακὴ, ποὺ ὀνομάζεται Τυρινή, καταλύουμε γαλακτερά κάθε ἡμέρα, καὶ Τετάρτη καὶ Παρασκευή.

Ἡ ἐπομένη τῆς Τυρινῆς εἶναι ἡ πρώτη ἡμέρα τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς καὶ λέγεται «Καθαρὰ Δευτέρα», καθὼς καὶ ὁλόκληρη αὐτὴ ἡ πρώτη ἐβδομάδα, λέγεται «Καθαρὰ Ἑβδομάς». Ὄνομάζεται «Καθαρά», διότι οἱ πιστοὶ «καθαίρονται διὰ τῆς νηστείας», καθαρίζονται δηλαδὴ μὲ τὴν νηστεία, καὶ ὄχι διότι «καθαρίζουν» ὅτι ἔμεινε ἀφάγωτο ἀπὸ τὴν προηγούμενη ἐβδομάδα.

Ἡ νηστεία τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς εἶναι ἡ πιὸ αὐστηρὴ νηστεία. Ἀρχίζει, ὅπως ἤδη ἀναφέραμε, ἀπὸ τὴν Καθαρὰ Δευτέρα καὶ τελειώνει τὸ Σάββατο τοῦ Λαζάρου. Ἔχουμε κατάλυση οἴνου καὶ ἐλαίου τὸ Σαββατοκύριακο καὶ ἀπὸ τὴν Δευτέρα ἕως καὶ τὴν Παρασκευὴ κάθε ἐβδομάδος, τρώμε ἀλάδωτα.

Τὴν 25ην Μαρτίου, ἑορτὴ τοῦ Εὐαγγελισμοῦ τῆς Θεοτόκου, ἔχουμε κατάλυση ἰχθύος, καὶ τὴν 9ην Μαρτίου, μνήμη τῶν Ἁγίων Τεσσαράκοντα Μαρτύρων, κατάλυση οἴνου καὶ ἐλαου.

Ἡ νηστεία τῆς Μεγάλης Ἑβδομάδος. Ἀρχίζει τὴν Κυριακὴ τῶν Βαΐων καὶ τελειώνει τὸ Μεγάλο Σάββατο. Τὴν Κυριακὴ τῶν Βαΐων ἔχουμε κατάλυση οἴνου καὶ ἐλαίου, καὶ ἀπὸ τὴν Μεγάλῃ Δευτέρᾳ ἕως καὶ τὸ Μεγάλο Σάββατο, κατὰ τὸ ὁποῖο τελειώνει καὶ ἡ περίοδος τοῦ Τριωδίου, ἀλάδωτα.

Ἡ νηστεία τῶν Δώδεκα Ἀποστόλων. Ἀρχίζει ἀμέσως μετὰ τὴν Κυριακὴ τῶν Ἁγίων Πάντων μέχρι τὴν παραμονὴ τῶν Πρωτοκορυφαίων Ἀποστόλων Πέτρου καὶ Παύλου. Γίνεται κατάλυση ἰχθύος ἐκτὸς Τετάρτης καὶ Παρασκευῆς, κατὰ τὶς ὁποῖες ἰσχύει τὸ ἀλάδωτο.

Ἡ νηστεία τοῦ Δεκαπενταυγούστου. Ἀρχίζει τὴν 1ην Αὐγούστου καὶ λήγει τὴν 14ην. Τὴν 6ην τοῦ μηνός, ἑορτὴ τῆς Μεταμορφώσεως τοῦ Κυρίου μας Ἰησοῦ Χριστοῦ, ἔχουμε κατάλυση ἰχθύος. Σάββατο καὶ Κυριακὴ κατάλυση οἴνου καὶ ἐλαίου. Ἄς σημειώσουμε ἐδῶ, πὼς ἂν ἡ 15η, ἑορτὴ τῆς Κοιμήσεως τῆς Θεοτόκου, εἶναι Τετάρτη ἢ Παρασκευή, τότε ἔχουμε κατάλυση ἰχθύος.

Πέρα ἀπὸ ὅσα ἤδη ἀναφέραμε, **ὑπάρχουν καὶ ἄλλες ἡμέρες νηστείας.** Στὸ Λειτουργικὸ Βιβλίον ποὺ φέρει τὸν τίτλο, «Μέγα Ὡρολόγιον», σημειώνεται γιὰ τὴν κάθε ἡμέρα ὁ τρόπος τῆς νηστείας, ἂν βέβαια ὑπάρχει. Ἐνδεικτικῶς ἀναφέρουμε τὴν 14ην Σεπτεμβρίου, ἡμέρα τῆς Παγκοσμίου Ὑψώσεως τοῦ Τιμίου Σταυροῦ, τὴν παραμονὴ τῆς ἑορτῆς τῶν Θεοφανείων, 5η Ἰανουαρίου, καὶ τὴν 29ην Αὐγούστου, μνήμη τῆς ἀποτομῆς τῆς κεφαλῆς τοῦ Τιμίου Προδρόμου, οἱ ὁποῖες εἶναι ἡμέρες νηστείας καὶ τρώμε ἀλάδωτα.

Ἡ νηστεία πρὸ τοῦ Μυστηρίου τῆς Θείας Εὐχαριστίας, καθὼς καὶ, ἡ εἰλικρινὴς μετάνοια καὶ τὸ Μυστήριον τῆς Ἐξομολογήσεως, εἶναι ἀπαραίτητες προϋποθέσεις γιὰ τὴν Θεία Μετάληψη.

Εἶναι ἀνάγκη νὰ τονίσουμε, πὼς ἡ δυνατότητα τῆς νηστείας, καὶ κατ' ἐπέκτασιν ἡ ἐφαρμογὴ τῆς εἶναι διαφορετικὴ γιὰ τὸν κάθε ἄνθρωπο. Ἡ ἡλικία καὶ ἡ ἀσθένεια τοῦ σώματος πρέπει νὰ ληφθοῦν σοβαρὰ ὑπ' ὄψιν ὅταν πρόκειται νὰ νηστεύσουμε. Ποτὲ δὲν ἀποφασίζουμε μόνοι μας πὼς θὰ νηστεύσουμε. Πάντοτε, ἀφοῦ συζητήσουμε τὸ σοβαρότατο αὐτὸ θέμα τῆς νηστείας μὲ τὸν Πνευματικὸ μας πατέρα, νηστεύουμε μὲ τὴν σύμφωνη γνώμη καὶ εὐλογία του.

δ) Ὁ Κύριος ἐνήστευσεν. Ἐμεῖς;

Ὁ Κύριός μας Ἰησοῦς Χριστός, εὐθὺς μετὰ τὴν Βάπτισίν Του εἰς τὸν Ἰορδάνη ποταμό, ὁδηγήθηκε στὴν ἔρημο μὲ τὴν παρακίνηση τοῦ Ἁγίου Πνεύματος, γιὰ νὰ ἀντιμετωπίσῃ τὰ πειράγματα τοῦ διαβόλου. «Καὶ νηστεύσας ἡμέρας τεσσαράκοντα καὶ νύκτας τεσσαράκοντα ὕστερον ἐπέεινασε» (Ματθ. δ', 2), θὰ μᾶς πῇ ὁ Ἅγιος Εὐαγγελιστὴς Ματθαῖος.

Ἐφ' ὅσον, ἀγαπητοί μου ἀδελφοί, νήστευσε ὁ ἴδιος ὁ Θεός, ἄραγε τὶ καὶ ποιοὶ εἴμαστε ἡμεῖς, ποὺ δὲν θὰ νηστεύσουμε;

Ἄν θέλουμε ἀπὸ τὴν μιὰ πλευρά, νὰ βγαίνουμε νικητὲς στοὺς πειρασμοὺς τοῦ διαβόλου καὶ νὰ διώκουμε ἀπ' τὴν ζωὴ μας τοὺς δαίμονες, καὶ ἀπ' τὴν ἄλλη νὰ εἶναι ἡ ἐπίγειος ζωὴ μας θεάρεστη καὶ εὐλογημένη ἀπ' τὸν Ἅγιο Τριαδικὸ Θεό, καὶ τέλος νὰ βρεθοῦμε εἰς τὴν αἰώνιον Βασιλείαν Του, τότε ἡ νηστεία ἄς εἶναι γιὰ μᾶς τρόπος ζωῆς. Ἀμήν, γένοιτο!

Πηγὲς καὶ βοηθήματα :

α). Συμβολὴ στὴ λογικὴ λατρεία τοῦ Θεοῦ, πρεσβ. Γεώργιος Κουγιουμτζόγλου.

β). Πρακτικὸς ὁδηγὸς Ὁρθοδόξιας καὶ ὁρθοπραξίας, Ἱερέως Μιχαήλ.

γ). Ἀπαντήσεις ἀποριῶν, Α/Α 1, Τί εἶναι ἡ νηστεία; π. Ἀθανασίου Μυτιληναίου,

http://arnion.gr/mp3/omilies/p_athanasios/apanthseis_aporivn/apanthseis_aporivn_001.mp3.