

Η ωφέλεια της νηστείας στην κανονική παράδοση της Εκκλησίας

/ [Πεμπτουσία· Ορθοδοξία-Πολιτισμός-Επιστήμες](#)



Μία από τις σημαίνουσες νηστείες της Εκκλησίας μας είναι και αυτή της Αγίας και Μεγάλης Τεσσαρακοστής. Συνιστά παλαιότατο θεσμό, καθώς διδάχθηκε από τους ίδιους τους Αποστόλους. Σύμφωνα με την αποστολική παράδοση, η νηστεία αυτή πρέπει να φυλάσσεται, καθώς θεσπίστηκε σε ανάμνηση της σαρανταήμερης νηστείας του Κυρίου στην έρημο, πριν από την έναρξη της δημόσιας, κοσμοσωτήριας επί γης δράσης Του (Μτθ. δ', 2).



Η νηστεία της Μεγάλης Τεσσαρακοστής μαζί με τη νηστεία της Τετάρτης και της Παρασκευής συνιστούν τις αρχαιότερες νηστείες της χριστιανικής Εκκλησίας. Επίσης, οι ημέρες αυτές είναι οι μόνες περίοδοι και ημέρες νηστείας που έχουν επικυρωθεί από Οικουμενικές Συνόδους. Είναι χαρακτηριστικό ότι ο Ζωναράς στην ερμηνεία του στον ΞΘ' (69) κανόνα των Αγίων Αποστόλων αποδίδει ίση αξία στη νηστεία Τετάρτης και Παρασκευής με εκείνη της Μεγάλης Τεσσαρακοστής.

Κατά τον Ματθαίο Βλάσταρη, η νηστεία της Μεγάλης Τεσσαρακοστής συνιστά αποδεκάτωση του χρόνου, δηλαδή εκλογή του ενός δεκάτου των ημερών του ημερολογιακού έτους, αφιέρωσή του στη νηστεία και προσφορά του αντί θυσίας στον Κύριο. Ο υπολογισμός της αποδεκάτωσης μπορεί να γίνει ως εξής. Ο χρόνος έχει τριακόσιες εξήντα πέντε ημέρες και η Τεσσαρακοστή επτά εβδομάδες. Από αυτές αφαιρούνται τα Σάββατα και οι Κυριακές, οπότε καταλύεται οίνος και έλαιο. Έτσι, απομένουν 35 ημέρες πλήρους νηστείας. Προσθέτοντας σε αυτές και το Μεγάλο Σάββατο οι ημέρες γίνονται 36, που είναι η αποδεκάτωση, δηλαδή το ένα δέκατο των 360 ημερών. Συναριθμώντας με αυτές και τη νύκτα του Μεγάλου Σαββάτου μέχρι το ξημέρωμα της λαμπράς Κυριακής, συγκεντρώνεται άλλη μισή ημέρα για τις υπόλοιπες πέντε ημέρες του χρόνου, ώστε να συμπληρωθεί ο αριθμός των τριακοσίων εξήντα πέντε. Έτσι, τελείται πλήρως η αποδεκάτωση του χρόνου.

Με τη νηστεία της Μεγάλης Τεσσαρακοστής, αλλά και εν γένει τη νηστεία,

ασχολείται η κανονική παράδοση της χριστιανικής Εκκλησίας, έτσι όπως αυτή διαμορφώθηκε από τις Οικουμενικές και Τοπικές Συνόδους, αλλά και τις κανονικές επιστολές Αγίων Πατέρων, οι οποίες επέχουν θέση ιερών κανόνων. Μέσα από την κανονική παράδοση τονίζεται η αναγκαιότητα της νηστείας. Όμως, δεν παραθεωρείται το γεγονός ότι η νηστεία έχει καθιερωθεί για το καλό του ανθρώπου και όχι για την εξουθένωσή του.

Πρώτον, στην κανονική παράδοση επισημαίνεται η αναγκαιότητα ακολούθησης της νηστείας. Μάλιστα, η αποφυγή της νηστείας επιφέρει κανονικές συνέπειες. Έτσι, ο ΞΘ' (69) κανόνας των Αγίων Αποστόλων αναφέρει ότι όποιος επίσκοπος ή πρεσβύτερος ή λαϊκός δεν τηρεί τη νηστεία της Τεσσαρακοστής ή της Τετάρτης και της Παρασκευής, οι μεν πρώτοι να καθαιρούνται, οι δε δεύτεροι να αφορίζονται, εκτός εάν υφίσταται πρόβλημα υγείας. Οι κανόνες για τη νηστεία της Τεσσαρακοστής θεσπίστηκαν, ώστε οι χριστιανοί μέσα σε αυτή την περίοδο να αγωνιστούν για να απαλλαγούν από τα πάθη τους και να έρθουν σε μετάνοια.

Δεύτερον, οι Πατέρες ποτέ δεν θεώρησαν τη νηστεία ως αυτοσκοπό, αλλά ως μέσο για την επίτευξη του στόχου, δηλαδή τη θέωση του ανθρώπου. Μέσα από την άσκηση και τη νηστεία έρχεται η ταπείνωση του σώματος. Εξαίρεση αποτελεί όποιος άνθρωπος είναι ασθενής. Στην περίπτωση αυτή η νηστεία μπορεί να καταλυθεί, γιατί η ίδια η αρρώστια φέρνει την ταπείνωση στο σώμα. Αυτό γίνεται αντιληπτό με τον καλύτερο τρόπο μέσα από τον Ι' (10) κανόνα του Τιμοθέου Αλεξανδρείας. Ο Άγιος Τιμόθεος, ερωτηθείς εάν κάποιος ασθενής μπορεί να καταλύσει την Τεσσαρακοστή, απαντά ότι πρέπει να καταλύσει και λάδι και κρασί, σύμφωνα με το μέτρο των αντοχών του. Ο Βαλσαμώνας αναφέρει στην ερμηνεία του ότι είναι δίκαιο, αυτός που έχει προσβληθεί από κάποια ασθένεια να καταλύσει και λάδι και κρασί. Όμως, θέτει ως προϋπόθεση τη συμβουλή του πνευματικού του, ο οποίος θα τον οικονομήσει με τον καλύτερο τρόπο.

Αντίστοιχο περιεχόμενο έχει και ο Η'(8) κανόνας του Αγίου Τιμοθέου. Ερωτηθείς εάν μία γυναίκα που γέννησε μέσα στην τεσσαρακοστή του Πάσχα πρέπει να καταλύσει, απαντά, όπως και οι προηγούμενοι πατέρες, ότι η νηστεία καθιερώθηκε για την ταπείνωση της σάρκας. Όταν το σώμα βρίσκεται σε ασθένεια οφείλει να καταλύσει. Ο Βαλσαμώνας αναφέρει στην ερμηνεία του κανόνα ότι, εάν το σώμα είναι ταπεινωμένο ή ασθενές ή οτιδήποτε άλλο, δεν δεσμεύεται από την παιδαγωγία της νηστείας, αλλά χρειάζεται μάλλον ανάκτηση και ανασύσταση. Η τεκούσα γυναίκα οφείλει να φάει και όχι να νηστέψει.

Η στάση των Πατέρων έναντι της νηστείας είναι διακριτική και κάθετη συνάμα. Παρά την δεδομένη αυστηρότητα του τύπου των κανόνων, δείχνουν ιδιαίτερη ευελιξία στο θέμα της νηστείας. Εκτός της ευέλικτης στάσης τους,

οικονομούν με αγάπη τους εμπερίστατους χριστιανούς. Δεν χρησιμοποιούν τη νηστεία ως αυτοσκοπό, αλλά ως μέσο για τη θέωση. Αντίθετα, δεν είναι σπάνια τα περιστατικά σύγχρονων πνευματικών σε αρκετές περιπτώσεις που φορτώνουν τους πιστούς, οι οποίοι προσφεύγουν στο πετραχήλι τους με δυσβάσταχτα φορτία και ενοχές, υποκύπτοντας στο φόβο της ευθύνης. Η νηστεία, όπως και η προσευχή που πρέπει να τη συνοδεύει, πρέπει να γίνονται με αγάπη και ελευθερία και όχι με καταπίεση. Στα πλαίσια αυτά, η Ιερά Σύνοδος της Εκκλησίας της Ελλάδος δεν δίστασε να άρει το 1917 τη νηστεία για τις ευπαθείς ομάδες (ασθενείς, έγκυοι, μικρά παιδιά και γέροντες), εξαιτίας των δυσμενών διατροφικών συνθηκών που δημιουργήθηκαν από τον αποκλεισμό της χώρας.

Ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος παρουσιάζει με ευκρίνεια την πραγματική λειτουργία της νηστείας. Ο ιερός πατέρας, γνωρίζοντας το απολυτρωτικό έργο του Χριστού μέσα από το πάθος και το Σταυρό, μεταφέρει το πένθος και τη νηστεία στον άνθρωπο ως πρόσωπο, για τις αμαρτίες και τα πάθη. Αναφέρει ότι την Μεγάλη Τεσσαρακοστή δεν νηστεύουμε ούτε για το Πάσχα, ούτε και για τον Σταυρό, γιατί το Πάσχα είναι υπόθεση χαράς και ευφροσύνης και όχι πένθους και νηστείας. Ο Σταυρός πάλι είναι σύμβολο σωτηρίας και αγάπης, γιατί εξαφάνισε την αμαρτία από τον κόσμο. Όμως, η νηστεία θεσπίστηκε για τη δική μας ωφέλεια. Συνιστά όργανο που ο ίδιος ο Κύριος δίδαξε με τη ζωή του. Ακολουθώντας την αναγεννιόμαστε πνευματικά, λησμονούμε τα πάθη και τις οδυνηρές ενθυμήσεις και στοχεύουμε με καθαρότητα καρδιάς στην μετά τον Σταυρό και το Μνήμα ένδοξη Ανάσταση.