

## Οι νηστείες της Εκκλησίας (Μητροπολίτης Νικοπόλεως και Πρεβέζης Μελέτιος Καλαμαράς)

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Θεολογία και Ζωή / Ορθόδοξη πίστη](#)



Η νηστεία είναι, εντολή του Θεού. Η πρώτη. Η πιο παλαιά από όλες. Την έδωσε στον Αδάμ μέσα στον Παράδεισο.



Το νόημά της είναι: Με όπλο την νηστεία να συνηθίσωμε στην υπακοή στον Θεό

και στην πάλη κατά του διαβόλου.

Ο Χριστός, ετόνισε ακόμη περισσότερο την αξία της νηστείας. Είπε: «Το γένος τούτο ουκ εκπορεύεται, ει μη εν προσευχή και νηστεία». Δηλ. με την νηστεία πολεμάμε τον διάβολο και τον νικάμε. Όταν δεν νηστεύουμε, μας νικάει.

α. Πως νηστεύουμε;

Νηστεία, σύμφωνα με την Αγία Γραφή, δεν είναι η πλήρης αποχή από κάθε τροφή, αλλά η αποφυγή ωρισμένων τροφών με βάση ειδικές διατάξεις, που καθορίζουν, πότε τρώμε και πότε νηστεύουμε· πότε τρώμε εις δόξαν Θεού· και πότε νηστεύουμε εις δόξαν Θεού.

Στα βιβλία της Εκκλησίας μας γίνεται λόγος για:

- \* ξηροφαγία (= τρώμε φυτικές ουσίες ωμές, χωρίς λάδι)·
- \* νηστεία (= τρώμε φαγητό νερόβραστο από φυτικές ουσίες· χωρίς λάδι)·
- \* κατάλυση ιχθύος (= τρώμε φυτικές ουσίες και ψάρια- φαγητό παρασκευασμένο με φυτικά έλαια)
- \* κατάλυση σε αυγά και γάλα και όλα τα προϊόντα τους·
- \* κατάλυση «εις πάντα» (= τρώμε κάθε είδους φυτική και ζωική τροφή· ακόμη και κρέας).

Η διάκριση των φαγητών στις πέντες αυτές κατηγορίες έγινε, προφανώς, με βάση την ηδύτητα (= νοστιμάδα) των φαγητών. Δηλαδή: κριτήριο, με το οποίο κατενεμήθησαν τα φαγητά στις πέντε αυτές κατηγορίες, είναι η νοστιμάδα τους.

Είναι φανερό ότι:

- \* τα πιο νόστιμα φαγητά γίνονται με κρέας·
- \* ακολουθούν τα φαγητά που γίνονται με αυγά, τυρί, βούτυρο, γάλα και τα προϊόντα τους·
- \* ακολουθούν τα φαγητά με ψάρια·
- \* λιγότερο νόστιμα είναι τα λαχανικά και τα όσπρια με λάδι·
- \* ακόμη λιγότερο νόστιμα είναι τα φαγητά τα αλάδωτα·
- \* και ακόμη πιο λίγο νόστιμα τα ωμά φυτικά φαγητά. Με την νηστεία ο άνθρωπος

παραιτείται κάθε φορά από ωρισμένα φαγητά. Τηρώντας τις νηστείες, μαθαίνει: να μην είναι «κοιλιόδουλος», να μην ασχολείται με το τι κάθε φορά θα φάει· αλλά «Θεόδουλος», να ποθεί να πλουτίζει σε χαρίσματα και αρετές.

Η χρήση ελαίου στο φαγητό δεν αποτελεί νηστεία. Γι αυτό, τις ημέρες που τρώμε λάδι, η Εκκλησία μιλάει για κατάλυση. Αντίθετα, όταν το τυπικό προβλέπει φαγητό αλάδωτο και ξηροφαγία, ποτέ δεν γίνεται λόγος για κατάλυση.

Η Εκκλησία, για να ρυθμισθή καλά η ζωή των Χριστιανών και να μη γίνονται υπερβολές, καθώρισε, τι πρέπει να τρώμε την κάθε ημέρα και εποχή. Έτσι έχουμε:

β. Ημέρες αυστηρής νηστείας:

Είναι η Τετάρτη και η Παρασκευή όλου του χρόνου και ιδιαίτερα των περιόδων νηστείας (σαρακοστών). Νηστεία σημαίνει φαγητό χωρίς λάδι.

Την Παρασκευή νηστεύομε, επειδή Παρασκευή εσταυρώθη ο Κύριος· σταυρώνομε με την νηστεία μας τον κακό εαυτό μας, για να μας ελεήσει τους αναξίους, όπως ελέησε τον εσταυρωμένο ευγνώμονα ληστή.

Την Τετάρτη ,για να ενθυμούμεθα, ότι ένας φίλος του Τον πρόδωσε ημέρα Τετάρτη, και να το συνειδητοποιούμε ότι και εμείς, παρ' ότι είμαστε φίλοι του, είναι φυσικό, αν δεν προσέχωμε και δεν αγωνιζώμεθα, να Τον προδώσωμε.

Όταν τις ημέρες, που έχουμε χρέος να κάνωμε αυστηρή νηστεία, συμπέσει κάποια εορτή, γίνεται «κατάλυση», δηλ. χαλάρωση της νηστείας: αν είναι εορτή αγίου τρώμε λάδι· αν είναι εορτή της Παναγίας η του Προδρόμου τρώμε ψάρι.

Οι ημέρες Δευτέρα, Τρίτη, Πέμπτη, Σάββατο και Κυριακή είναι ημέρες καταλύσιμες, δηλ. τρώμε απ' όλα ότι θέλομε, εκτός από τις περιόδους νηστειών.

Το Σάββατο και την Κυριακή δεν επιτρέπεται ποτέ να γίνει αυστηρή νηστεία, δηλ. χωρίς λάδι. Όλο τον χρόνο ένα μόνο Σάββατο νηστεύομε το λάδι, δηλ. το Μεγάλο Σάββατο, επειδή την ημέρα αυτή ο Χριστός είναι σωματικά στον τάφο και η ψυχή Του έχει κατεβή στον άδη να αναστήσει τον προπάτορα Αδάμ.

γ. Σαρακοστές είναι οι εξής:

1. Η Μεγάλη Τεσσαρακοστή:

Αρχίζει την Καθαρά Δευτέρα και τελειώνει την Κυριακή της Αναστάσεως. Είναι η πιο αυστηρή νηστεία όλου του χρόνου. Γίνεται προς τιμήν τού Χριστού και ιδίως του Πάθους Του για μας. Κατά την Μεγάλη Τεσσαρακοστή γίνονται οι εξής

καταλύσεις:

Όποια μέρα και αν πέσει του Ευαγγελισμού τρώμε ψάρι· και των αγίων 40 Μαρτύρων τρώμε λάδι. Το ίδιο και στις 26 Μαρτίου εορτή της Συνάξεως του αρχαγγέλου Γαβριήλ.

2. Η νηστεία των Χριστουγέννων:

Από 15 Νοεμβρίου μέχρι και 24 Δεκεμβρίου. Κατά την νηστεία αυτή τρώμε ψάρι (όλες τις ημέρες πλην Τετάρτης και Παρασκευής) από την αρχή μέχρι τις 12 Δεκεμβρίου (του Αγίου Σπυρίδωνος). Συνηθίζουν οι Χριστιανοί πολύ αξιέπαινα και δεν τρώνε ψάρι την πρώτη εβδομάδα, για να κοινωνήσουν την μεγάλη εορτή των Εισοδίων της Παναγίας μας.

3. Η νηστεία της Παναγίας:

Από 1 Αυγούστου μέχρι και 14 Αυγούστου. Νηστεύουμε προς τιμήν της Παναγίας και για την ψυχή μας. Επειδή και η Παναγία ενήστεψε 15 ημέρες, πριν από την Κοίμησή της για την ψυχή της. Αν εκείνη ενήστεψε για την ψυχή της, τι πρέπει να κάνουμε εμείς; Η νηστεία είναι αυστηρή. Ψάρι τρώμε μόνο την εορτή της Μεταμορφώσεως του Σωτήρός μας (6 Αυγούστου).

4. Η νηστεία των Αγίων Αποστόλων:

Από την Δευτέρα μετά την Κυριακή των Αγίων Πάντων μέχρι τις 28 Ιουνίου. Συνήθως η νηστεία αυτή είναι πολύ μικρή. Νηστεύουμε Τετάρτη και Παρασκευή. Όλες τις άλλες ημέρες τρώμε, αν θέλωμε, ψάρι μέχρι τις 24 Ιουνίου (Γενέθλιον του Προδρόμου). Από 25 μέχρι 28 Ιουνίου νηστεύουμε αυστηρότερα προς τιμήν των Αγίων Αποστόλων Πέτρου και Παύλου. Αν η εορτή της Παναγίας (15 Αυγούστου) και των Αγίων Αποστόλων Πέτρου και Παύλου (29 Ιουνίου) πέσουν ημέρα Τετάρτη και Παρασκευή, τρώμε μόνο ψάρι. Αν πέσουν οποιαδήποτε άλλη ημέρα τρώμε από όλα.

δ. Αυστηρή νηστεία κάνομε και στις εξής ημέρες:

\* 5 Ιανουαρίου (παραμονή Θεοφανείων). Νηστεύομε για να πιούμε την επομένη τον Μεγάλο Αγιασμό, που είναι πολύ σημαντικό, όχι βέβαια όπως η Θεία Κοινωνία.

\* 14 Σεπτεμβρίου (Ύψωση του τιμίου Σταυρού), γιατί είναι κάτι το ανάλογο με την Μεγάλη Παρασκευή.

\* 29 Αυγούστου (αποτομή της Τιμίας Κεφαλής του Προδρόμου) σε ένδειξη πένθους για την άδικη θανάτωση του αγιωτέρου ανθρώπου της παγκόσμιας ιστορίας·

(ανώτερη από τον Πρόδρομο είναι μόνο η Παναγία).

Αν οι τρεις αυτές ημέρες τύχουν Σάββατο η Κυριακή, τρώμε λάδι. Είπαμε: ένα Σάββατο νηστεύουμε το λάδι, το Μ. Σάββατο. Και καμμιά Κυριακή. Γιατί η Κυριακή είναι εορτή χαρμόσυνη: εορτή της Αναστάσεως του Χριστού.

#### Περίοδοι Απολυτές

Η Εκκλησία δεν καθώρισε μόνο περιόδους νηστείας. Καθώρισε και περιόδους «απολυτές», που τρώμε από όλα όλες τις ημέρες, και την Τετάρτη, και την Παρασκευή. Τέτοιες περίοδοι είναι οι εξής:

1. Το Δωδεκαήμερο, δηλ. από 25 Δεκεμβρίου μέχρι και τις 6 Ιανουαρίου με εξαίρεση την παραμονή των Θεοφανείων, που νηστεύουμε, για να πιούμε τον Μεγάλο Αγιασμό.

2. Η Διακαινήσιμος, δηλ. η εβδομάδα του Πάσχα.

3. Η εβδομάδα μετά την Πεντηκοστή (μέχρι των αγίων Πάντων).

4. Οι τρεις εβδομάδες που προηγούνται της Μεγάλης Τεσσαρακοστής (Απόκριες). Κατά τις τρεις αυτές εβδομάδες έχουμε μια ποικιλία διατάξεων, που είναι οι εξής:

\* Την πρώτη εβδομάδα (του Τελώνου και του Φαρισαίου) τρώμε όλες τις ημέρες από όλα.

\* Την δεύτερη εβδομάδα (από του Ασώτου μέχρι των Απόκρεω) τρώμε από όλα, αλλά νηστεύουμε την Τετάρτη και την Παρασκευή χωρίς λάδι.

\* Την τρίτη εβδομάδα, της Τυρινής, τρώμε από όλα τα άλλα εκτός από κρέας, όλες τις ημέρες, τρώμε και την Τετάρτη και την Παρασκευή.

**Πηγή:** [agiazoni.gr](http://agiazoni.gr)