

# Η ΝΗΣΤΕΙΑ

## ΤΟ ΑΛΗΘΙΝΟ ΝΟΗΜΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΗΣ

**Π**αρά το γεγονός ότι οι Ορθόδοξοι χριστιανοί τηρούν, και προσπαθούν να τηρούν τις νηστείες που έχει θεσπίσει η εκκλησία, αγνοούν οι πίο πολλοί απ' αυτούς τους χριστιανούς, τη σημασία, το νόημα και το περιεχόμενο της νηστείας. Από την άλλη πλευρά, εκείνοι που δεν νηστεύουν θεωρούν τη νηστεία σαν «παπιαδική εφεύρεση», ή περιττό τύπο, που δεν έχει σχέση με τη ζωή ενός συγχρόνου «προοδευτικού», «μορφωμένου», «πολιτισμένου» κ.λπ. ανθρώπου. Γι' αυτό το λόγο και οι πρώτοι και οι δεύτεροι είναι ανάγκη να κοιτάξουν βαθύτερα και να συνειδητοποιήσουν μερικές αλήθειες γύρω από τη νηστεία, που οπωσδήποτε δεν είναι σκοπός, αλλά μέσον για την τελειοποίηση του ανθρώπου.

### **Η ΝΗΣΤΕΙΑ ΜΕΣΟΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ**

Δεν νοείται χριστιανική ζωή χωρίς

αγώνα, άδληση, άσκηση. Χωρίς, δηλαδή, την προσπάθεια εκείνη που αναλαμβάνει ο πιστός οδηγούμενος και ενισχυόμενος από την χάρη του Θεού, να απαλλαγεί από το ζυγό της αμαρτίας και την κυριαρχία των παθών και να ακολουθήσει με αυταπάρνηση το θέλημα του Θεού. Ο χριστιανός από τη στιγμή της βάπτισής του μπαίνει στο πνευματικό στάδιο και γίνεται αθλητής. Αυτό παρακαλεί και η εκκλησία το Θεό για το νέο μέλος της: «όν διαφύλαξον αήττητον αγωνιστήν διαμείνας». Στον ασκητικό αυτό αγώνα ιδιαίτερα σημαντική θέση κατέχει και η νηστεία. Αποτελεί ένα από τα καλύτερα όπλα στον αγώνα κατά των παθών. Δεν είναι, επομένως, η νηστεία αιτών η βίωση και η εφαρμογή μιάς καλής παράδοσης, ούτε η δουλεία σε νόμο που επιβάλλεται έξωθεν, δεν είναι απλώς μία δίαιτα, ή μία γυμναστική της θείλησης, αλλά η προσπάθεια για να απαλλαγούμε από την δουλεία των παθών (της γαστριμαργίας και της λαιμαργίας), ο αγώνας

για να ελευθερωθούμε από την τυραννία που θέλουν να επιβάλλουν τα κτίσματα, επομένως αγώνας για την ελευθερία του προσώπου. Γι' αυτό και η εκκλησία δίνει μεγάλη σημασία στη νηστεία, η οποία έχει πολλές διαστάσεις και στάδια.

## Η ΝΗΣΤΕΙΑ ΕΙΝΑΙ ΘΕΟΣΔΟΤΗ ΚΑΙ ΑΡΧΑΙΟΤΑΤΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ

Η νηστεία είναι αρχαιότατη παράδοση και νομοθετήθηκε από τον ίδιο το Θεό ήδη πριν από την πτώση. Ήταν η πρώτη εντολή του Θεού στους πρωτόπλαστους. Γι' αυτό και η Κυριακή της Τυρινής μας θυμίζει αυτή την πρώτη εντολή και μας καλεί να μπούμε στο στάδιο της νηστείας. Στην Παλαιά και Καινή Διαθήκη τονίζεται ιδιαίτερα η νηστεία, όπως και καταδικάζεται η τυποποίησή της. Ο ίδιος ο Χριστός νηστεύει σαράντα μέρες δίνοντας το παράδειγμα στους μαθητές του. Έτσι από την αρχή, η νηστεία μπήκε στην ζωή της εκκλησίας και οι άγιοι Πατέρες καθόρισαν με πολύ σοφία τις μέρες και τις περιόδους νηστείας, όπως και τον τρόπο της νηστείας.

## Η ΑΛΛΟΤΡΙΩΣΗ ΚΑΙ Η ΤΥΠΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

Κάθε τι το γνήσιο κινδυνεύει να γίνει κάλπικο. Όπως κι ένα νόμισμα, ακόμη κι ένα έργο τέχνης, κινδυνεύουν να παραχαραχτούν και να γίνουν ψεύτικα. Ο κάτοχός τους μπορεί να ξεγελαστεί. Να νομίζει ότι κατέχει ένα

θηραυρό και αυτός να είναι κάλπικος, να μην έχει αντίκρισμα. Η Αγία Γραφή και οι ερμηνευτές της, οι πατέρες της εκκλησίας, καταδικάζουν την τυποποίηση της νηστείας, τη λειψή ή ψεύτικη νηστεία. Η νηστεία δεν είναι ένας ξηρός τύπος. Συνδυάζεται πάντα με τις άλλες αρετές, την εγκράτεια, τη μετάνοια, την προσευχή, τη φιλανθρωπία, την ελεημοσύνη.

## Η ΑΛΗΘΙΝΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

Ας δούμε σύντομα μερικά από τα χαρακτηριστικά της αληθινής νηστείας.

α. Η νηστεία δεν είναι σκοπός, αλλά μέσον για την κάθαρση από τα πάθη. Γι' αυτό και οι Πατέρες την παρομοιάζουν με ξίφος, με μάχαιρα που κόβει τα πάθη.

β. Με τη νηστεία η εκκλησία δεν δείχνει την περιφρόνησή της στις τροφές και στο ανθρωπινό σώμα, έφ' όσον όλ' αυτά είναι δώρα του Θεού, δημιουργήματα δικά Του. Αυτό που επιδιώκει είναι η απελευθέρωση από τα πάθη. Πολύ ωραία τονίζουν οι πατέρες της εκκλησίας, «*Ημείς ουκ επιδάχθημεν σωματοκτόνοι, αλλά παθοκτόνοι*». Η γαστριμαργία εξάπτει το σάρκικό φρόνημα και διεγείρει τις ορμές. Η νηστεία μαραινεί τις σαρκικές επιθυμίες, καταστέλλει τις επαναστάσεις της σάρκας, θανατώνει τη φιληδονία.

γ. Ο Χριστός τονίζει το κρυφό της νηστείας. Η νηστεία δεν έχει νόημα αν γίνεται για επίδειξη. «*Όταν νηστεύετε, να μην γίνεστε σκυθρωποί, όπως οι υποκριτές, που παραμορφώνουν την*

*όψη τους για να δείξουν στους ανθρώπους πως νηστεύουν. Σας διαβεβαιώνω πως έτσι έχουν κιόλας λάβει την ανιαμοιβή τους. Εσύ, αντίθετα, όταν νηστεύεις, περιποιήσου τα μαλλιά σου και νίψε το πρόσωπό σου, για να μη φανεί στους ανθρώπους η νηστεία σου, αλλά στον Πατέρα σου, που βλέπει τις κρυφές πράξεις, και ο Πατέρας σου, που βλέπει τις κρυφές πράξεις, θα σου το ανιαποδώσει φανερά*». (Ματθ. 6, 16-18).

δ. Η νηστεία δεν νοείται μόνον ως αλλαγή φαγητού. Χρειάζεται να γίνει νηστεία και στην ποιότητα, αλλά και στην ποσότητα. Λένε οι άγιοι της εκκλησίας μας. «*Όν το βραδυφαγήσαι τούτο μόνον νηστεία εστίν, αλλά και το βραχαφαγήσαι και το μη ποικιλοφαγήσαι*». Η τροφή πρέπει να είναι μετρημένη. Και προπάντων όχι πολυδάπανες νησιτισμες ποικιλίες που είναι παρωδία και εμπαιγμός της νηστείας.

ε. Η σωματική νηστεία χρειάζεται να συνοδοιπορεί με την πνευματική νηστεία. π.χ. Δεν έχει νόημα να απέχουμε από κάποιες τροφές και από την άλλη να επιβουλευόμαστε το συνάνθρωπό μας. Λέει ένας άγιος ασκητής. «*Καλύτερα να φας κρέας και να πιεις κρασί, παρά να φας τις σάρκες των αδελφών σου με τους γιθύρους και την κατάκριση*». Η νηστεία, ακόμη χάνει τα νόημά της όταν χωριστεί από την αγάπη. Πολλοί άνθρωποι νηστεύουν με επιμέλεια, τηρούν κατά γράμμα το τυπικό της νηστείας, αλλά στην καρδιά τους φωλιάζει το μίσος για τον αδελφό τους, δεν του λένε ούτε μία «καλημέρα» και

αυτό συνήθως για ασήμαντες αφορμές. Αυτή η νηστεία είναι άχρηστη. Υπάρχει και η κοινωνική διάσταση της νηστείας, κάτι που σήμερα λησμονούμε. Όπως τονίζουν οι άγιοι της εκκλησίας μας, η νηστεία θα πρέπει να συνδυάζεται με την ελεημοσύνη. Ο πιστός χρειάζεται να κόβει κάτι από τον εαυτό του και να το προσφέρει σε κάποιον που το έχει ανάγκη. Είναι, δηλαδή, μία κίνηση αγάπης. Σήμερα αυτή τη διάσταση την ξεχνούμε και η νηστεία καταντάει πολλές φορές, αλλαγή φαγητού. Και μάλιστα πολυέξοδου.

ζ. Η αληθινή νηστεία είναι έκφραση ειλικρινούς μετάνοιας. Χωρίς τη μετάνοια η νηστεία είναι ανώριμη. Όχι μόνο δεν μας ωφελεί, αλλά μπορεί να μας παραιτιανήσει και να μας δημιουργήσει την ψευδαισθησι της πνευματικής αυτάρκειας. Μας το υπογραμμίζει τόσο καθαρά ο Θεός με το στόμα του προφήτη Ησαΐα. Η γλώσσα που χρησιμοποιεί ο φλογερός προφήτης έξ ονόματος του Θεού είναι πολύ σκληρή αλλά και αφυπνιστική. (Ησ. 58, 2-7) «*Απαιτούν από μένα δίκαιη κρίση, θέλουν να με πλησιάσουν. Λένε όμως, "για ποιο λόγο να κάνουμε νηστεία, αφού εσύ δεν το βλέπεις; Και γιατί να ταλαιπωρούμαστε, αφού εσύ σ' αυτό δε δίνεις προσοχή;"* Κι ο Κύριος απαντάει: «*Εσείς τη μέρα που νηστεύετε παλεύετε για τα συμφέροντά σας, και βασανίζετε όλους αυτούς που σας δουλεύουν. Νηστεύετε και ταυτόχρονα μαλώνετε και φιλονικείτε, χιυπάτε ο ένας τον άλλο με γροθιές. Μ' αυτό τον τρόπο που νηστεύετε, δεν πρόκειται να εισακου-*

στεί η προσευχή σας. Η νηστεία όπως εγώ την θέλω, δεν είναι να κακουχείστε για μία μέρα, και το κεφάλι κάτω να το σκύβετε, καθώς το βούρλο, με ρούχα πένθιμα να κάθεστε στη στάχτη. Νηστεία το λέτε εσείς αυτό, μέρα αρεστή σ' εμένα, τον Κύριο; Η νηστεία που θέλω εγώ είν' ετούτη: Να σπάτε των αδικημένων τα δεσμά, να λύσετε τα φορτία που τους βαραίνουν, τους καταπιεσμένους ν' απελευθερώσετε και να συνιριβείτε κάθε ζυγό. Νηστεία είναι με τον πεινασμένο το γυμνόν σας να μοιράζεστε, τον άστεγο να φέρνετε στο σπίτι, αν κάποιον βλέπετε γυμνόν με ρούχα να τον ντύσετε και τη βοήθεια στο συνάνθρωπό σας να μην την αρνιέστε.

Αυτό ακριβώς το πνεύμα εκφράζουν και τα τροπάρια που ακούμε τη Μεγάλη Τεσσαρακοστή.

«Νηστεύσωμεν νηστείαν δεκτὴν, ἐν-ἀρεστον τῷ Κυρίῳ. Αληθῆς νηστεία, ἡ τῶν κακῶν ἀλλοτρίωσις, ἐγκράτεια γλώσσης, θυμὸς ἀποχή, ἐπιθυμιῶν χωρισμὸς, καταλαλιάς, γεύδους καὶ ἐπιτορκίας, ἡ τούτων ἐνδεα, νηστεία ἐστίν, ἀληθῆς καὶ ἐν-πρόσδεκτος».

«Νηστείαν, οὐκ ἀποχὴν βρωμάτων μόνον τελέσωμεν, ἀλλὰ παντός υλικού πάθους ἀλλοτρίωσιν, ἵνα τὴν καθ' ἡμῶν τυραννοῦσαν, σάρκα δουλώσαντες, ἄξιοι γενώμεθα τῆς τοῦ Ἀμνοῦ μεταλήψεως...».

«Νηστεύντες ἀδελφοί σωματικῶς, νηστεύσωμεν καὶ πνευματικῶς, λύσωμεν πάντα σύνδεσμον ἀδικίας, διαρρηξώμεν στραγγαλιάς βιαιῶν συναλλαγμάτων, πάσαν συγγραφὴν ἀδικον διασπάσωμεν, δώσωμεν πει-

νώσιν ἄρτον, καὶ πτωχοὺς ἀστέγους εἰσαγάγωμεν εἰς οἴκους, ἵνα λάβωμεν παρὰ Χριστοῦ τοῦ Θεοῦ, τὸ μέγα ἔλεος».

## ΕΜΠΟΔΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΦΑΣΕΙΣ

Κι επειδή τα πνευματικά οφέλη από τη νηστεία είναι μεγάλα, επόμε-νο είναι ο διάβολος να φέρνει στο δρόμο μας εμπόδια και προφάσεις για να μας αποτρέψει. Κι αν δεν τα καταφέρει θα προσπαθήσει να καταστρέψει την προσπάθειά μας είτε με την τυποποίηση της νηστείας, είτε με την υπερηφάνεια, κατά το παράδειγμα του Φαρισαίου. Αναφέρουμε μερικά εμπόδια και προφάσεις, ή ενστάσεις και απορίες πάνω στο θέμα της νηστείας.

α) Πολλοί επικαλούνται την «ανθρώπινη αδυναμία». «Η νηστεία είναι δύσκολη», διατείνονται. Και παραιτούνται από κάθε προσπάθεια. Λησμονούν όμως πως η χριστιανική ζωή είναι ένας συνεχής και αδιάκοπος αγώνας. Δεν είναι τυχαίο ότι ο Χριστός τονίζει πως για να μπει κανείς στη βασιλεία του Θεού απαιτείται «βία». «Η βασιλεία του Θεού βιάζεται και οι βιασπαί αρπάζουσιν αυτήν». Και αυτό ισχύει όχι μόνον για τη νηστεία, αλλά και για όλες τις άλλες «ανθρώπινες αδυναμίες», όπως θέλουμε να αποκαλούμε τα πάθη και τις αμαρτίες μας, σα μία προσπάθεια να δικαιολογήσουμε τα αδικαιολόγητα και να κατασιγάσουμε (μάταια όμως) τη συνείδησή μας. Η χριστιανική ζωή είναι «κόπος», καθώς τονί-

ζουν οι πατέρες. Αγώνας σκληρός, με βία, «και μη θελούσης της καρδίας». Γι' αυτό και όπως υπογραμμίζει ο Αββάς Ισαάκ ο Σύρος, «ουδείς ανήλθεν εις τον ουρανόν μετά ανέσεως». Το πνεύμα της εποχής μας με τις απίστευτες ανέσεις που μας προσφέρει στέκεται στους αντίποδες της ασκητικής ζωής που προτείνει η εκκλησία. Η νηστεία θεωρείται άχρηστη ίσως και ανόητη. Γι' αυτό και απαιτείται από το σημερινό χριστιανό περισσότερη εγρήγορση και αγωνιστική διάθεση.

β) «Η νηστεία δεν είναι τίποτα. Άλλα ζητάει ο Θεός, καθαρή καρδιά κ.λπ.». Είναι μία εύκολη και φτηνή δικαιολογία. Προέρχεται από ανθρώπους που βλέπουν την πίστη και τη χριστιανική ζωή εντελώς επιφανειακά και αποσπασματικά. Κόβουν το Ευαγγέλιο στα μέτρα τους και το προσαρμόζουν στις δικές τους αντιλήψεις. Αναρωτιέται όμως κανείς, αν οι άνθρωποι αυτοί γνωρίζουν τόσο καλά το θέλημα του Θεού, περισσότερο και από τους αγίους που μίλησαν για τη νηστεία, ή αν διαθέτουν τόσο «καθαρή καρδιά» και δεν έχουν ανάγκη της νηστείας!

γ) «Έχω βαρὺ ἐπάγγελμα», ή «είμαι ἄρρωστος δεν ἐπιτρέπεται νὰ νηστεύω». Ως ἓνα σημεῖο εἶναι εὐλογεσ ἐνοστάσεις, ἀλλὰ τὶς περισσότερες φορές εἶναι ἄμορφες δικαιολογίες. Πολλές φορές οἱ ἀρρώστεις εἶναι ψευτο-ἀρρώστεις καὶ μεγαλοποιούνται. Ἡ ἐκκλησία αὐτές τὶς περιπτώσεις, ὅταν δὲν εἶναι προφάσεις ἐν ἀμαρτίαις, τὶς βλέπει με συμπάθεια καὶ οἰκονομία. Ἄλλωστε, ὅπως ἰονίσαμε, ἡ νηστεία

δὲν εἶναι «σωματοκτόνος» ἀλλὰ «παθοκτόνος». Δὲν δα ἴταν ὅμως καθόλου ἀνεπίκαιρο νὰ σημειώσουμε ὅτι ἡ ἰατρικὴ ἐπιστῆμη σήμερα υπογραμμίζει τὴν ἀξία τῆς νηστείας στὴν διατήρηση τῆς υγείας. Οἱ πιο βασικὲς αἰτίες ὀρισμένων ἀσθενειῶν που οδηγοῦν στὴν ἀναπηρία ἢ στο θάνατο (π.χ. καρδιαγγειακὲς παθήσεις, καρκίνος, κ.λπ.) προέρχονται ἀπὸ τὸ ὅτι οἱ «πολιτισμένοι» λαοὶ τῶν πλουσιῶν χωρῶν δὲν τρώνε γιὰ νὰ συντηρηθοῦν ἀλλὰ μέχρι πλήρους κορεσμοῦ. Κινδυνεύουν ἀπὸ τὴν υπερκατανάλωση ζωικῶν τροφῶν. Δηλαδή, ἀπὸ τὴν ἀπόρριψη τῆς νηστείας. Δὲν εἶναι τυχαῖο που οἱ πλεόν σοβαροὶ ἐπιστῆμονες στέκονται σήμερα με θαυμασμό στὴ σοφία τῶν ἁγίων Πατέρων, που μίλησαν γιὰ τὴ νηστεία καὶ θέσπισαν τὶς περιόδους νηστείας. Ἐλεγε ἓνας διάσημος Ἀμερικανὸς γιὰ-τρὸς: «Ἡ καλύτερη ἀγωγή κατὰ τῆς κοληστερίνης καὶ κατὰ συνέπεια τῶν καρδιαγγειακῶν παθήσεων, εἶναι ἡ ἀκριβὴς τήρηση τῆς νηστείας τῆς Ὀρθόδοξης Ἐκκλησίας!» Ἀλλὰ καὶ πάλι οἱ ἄνθρωποι σήμερα δέχονται μεν τὶς σοβαρὲς αὐτές ἐπισημάνσεις τῶν ἐπιστημόνων, ἀπορρίπτουν ὅμως τὴ νηστεία τῆς ἐκκλησίας, γιὰ νὰ μὴν χαρακτηριστοῦν ὀπισθοδρομικοὶ ἢ συντηρητικοὶ καὶ τὴν ἀντικαθιστοῦν με τὴ «δίαιτα» ἢ τὰ «κέντρα ἀδυνατίσματος». Παρ' ὅλ' αὐτὰ καὶ πάλι δα πρέπει νὰ τὸ ξανατονίσουμε ὅτι ἡ νηστεία δὲν μπορεῖ νὰ ταυτίζεται με τὴ νεομοδίτικη δίαιτα «που κάνει καλὸ στὴν υγεία». Εἶναι κυρίως στάδιο πνευματικῶν ἀγῶνα.

δ) «Γιὰ τὴν ἐβδομάδα τῆς Τυρινῆς ἐπιτρέπονται τὰ γαλακτοκομικά

προϊόντα και όχι το κρέας, επιτρέπονται τα αυγά και όχι το κοτόπουλο; Ή γιατί τη Μ. Τεσσαρακοστή δεν τρώμε γάρια και τρώμε τα θαλασσινά και το χαβιάρι, ή στην ξηροφαγία τρώμε ελιές και όχι λάδι;»

Είναι μία συνηθισμένη απορία και ένταση. Όμως για την εκκλησία υπάρχουν άλλα κριτήρια: Η θρησκευτική αξία, η γευστική, η ποσότητα, η ποιότητα. Εύστοχη απάντηση στο ερώτημα δίνει ο άγιος Αθανάσιος ο Πάριος. Γράφει σ' ένα γιάτρο: «Κατηγορείς τον φίλο σου επειδή την εβδομάδα της Τυρινής τρώγει αυγά δεν τρώγει όμως την κότταν που γεννά τα αυγά... Αλλά ποία σύγκρισις ημπορεί να γίνει μεταξύ του αυγού, που δεν είναι ζώον και της κόττας, που είναι ζώον; Το αυγό είναι πολύ κατώτερον από την όρνιθα. Και ως απόδειξιν επικαλούμαι την ιδικήν σας γνώμην, δηλαδή την γνώμην των ιατρών. Εις όσους είναι άρρωστοι και αρχίζουν να εισέρχονται εις το στάδιον της αναρρώσεως ορίζετε ως τροφήν τα μικρά και τρυφερά κοτόπουλα και όχι μίαν μεστωμένην όρνιθα. Διά ποίον λόγον το κάμνετε αυτό; Διότι, λέγετε, το παχύ και λιπαρόν φαγητόν θα βλάγει αυτόν που τώρα αρχίζει να συνέρκεται από την ασθένειάν του, επειδή ο στόμαχός του δεν έχει ακόμη την δύναμιν να δεχθή και να χωνεύση βαρείας τροφάς. Αφού λοιπόν υπάρχει διαφορά μεταξύ μικρού κοτόπουλου και μεγάλης κόττας και το κοτόπουλον είναι ως τροφή, πολύ κατώτερον εις δύναμιν από την κότταν και ουδείς ιατρός είπε ποτέ ότι αυγό, κοτό-

πουλον, κόττα είναι όμοια τροφή και εξ ίσου κατάλληλος δια τους ασθενείς, δεν είναι φανερόν ότι ανοήτως μας κατηγορούν διατί τρώγομεν αυγά και όχι όρνιθας;... Μας κατηγορούν ακόμη διατί τρώγομεν ελαίαν, όχι όμως και έλαιον, ενώ μέσα εις τας ελαίαν υπάρχει έλαιον. Αλλά και μέσα εις τα σταφύλια υπάρχει οίνος. Όσα όμως σταφύλια και αν φάγωμεν δεν πρόκειται να μεθύσωμεν, το πολύ - πολύ να βαρυστομαχιάσωμεν...».

Άλλωστε οι ελιές αποτελούν ξηροφαγία. Τρώγονται, δηλαδή ως καρπός με ψωμί και ξηρούς καρπούς σε καιρό αusterής νηστείας, ενώ το λάδι αφορά τα φαγητά - πολυάριθμα και νοστιμότητα - που παρασκευάζονται με το λάδι. Για τα πανάκριβα θαλασσινά και το χαβιάρι δεν θα μπορούσε κανείς να κάνει λόγο. Αποτελούν παρωδία νηστείας.

### **ΝΗΣΤΕΙΑ ΚΑΙ Θ. ΚΟΙΝΩΝΙΑ**

Για τους περισσότερους χριστιανούς η νηστεία συνδέεται άμεσα με τη Θ. Κοινωνία. Πιστεύουν λαθεμένα πως οι μεγάλες νηστείες έχουν θεσπιστεί για τη Θ. Κοινωνία. Άλλοι λένε: «Εγώ δεν κοινωνώ αν δεν νηστέγω 20 μέρες, 40 μέρες». Άλλοι αναρωτιούνται: «Δεν κράτησα όλη τη νηστεία, άραγε επιτρέπεται να κοινωνήσω;» Κάποιοι άλλοι, έχουν δυσκολίες στις διαπροσωπικές τους σχέσεις, κρατούν μίσση και κακιές, αλλά τηρούν όλες τις νηστείες και έχουν την απαίτηση να κοινωνήσουν. Όταν ο πνευματικός τους παροτρύνει να

συμφιλιωθούν πρώτα με τον συνάνθρωπό τους και μετά να κοινωνήσουν, τους φαίνεται παράξενο. Δεν το δέχονται. «Μα γιατί, αντιτείνουν, αφού νήστεγα!» Μια άλλη ομάδα ανθρώπων κοινωνούν π.χ. τη Μεγάλη Πέμπτη κι έπειτα καταλύουν τη νηστεία. Αν τους ρωτήσει κανείς απαντούν: «Νήστεγα τρεις μέρες και κοινωνήσα. Ποιός ο λόγος να συνεχίσω τη νηστεία;» Και χωρίς ενδοιασμό καταλύουν κρέας ακόμη και τη Μεγάλη Παρασκευή!

Όλ' αυτά και άλλα πολλά δείχνουν σε πόση σύγχυση βρίσκονται οι χριστιανοί και πόση άγνοια έχουν. Η νηστεία, όπως είδαμε, έχει άλλο σκοπό. Δεν μπορούμε να τη χρησιμοποιούμε ως πρόφαση για τη συμμετοχή μας ή ότι στη Θ. Κοινωνία. Αν και δεν αναφέρεται πουθενά νηστεία πριν τη Θ. Κοινωνία, έχει επικρατήσει ως ευσεβής συνήθεια, που βοηθάει στην προετοιμασία. Όμως στο στάδιο της προετοιμασίας για τη συμμετοχή μας στο μυστήριο των μυστηρίων τη Θ. Ευχαριστία, υπάρχουν πολύ σοβαρότερα πράγματα που πρέπει να κάνει κανείς, όπως η συμφιλίωση με τους άλλους, η προσευχή, η μελέτη της Αγίας Γραφής και πνευματικών αναγνωσμάτων, η εντονότερη αγωνιστική προσπάθεια, η νηστεία της διασκέδασης της τηλεόρασης, του θεάματος, της μουσικής, γενικά των οπτικοακουστικών μέσων και όλων εκείνων των κοσμικών πραγμάτων και ευκαιριών που μας προσφέρει αφειδώς η υλιστική εποχή μας, προσπαθώντας να μας εκμαυλίσει και να μας οδηγήσει μακριά από τον ζώντα Θεό. Βλέ-

πουμε επομένως πως η νηστεία έχει μεγάλο πλάτος και βάθος και δεν περιορίζεται μονάχα στη κύτρα μας. Και η προετοιμασία για τη Θ. Κοινωνία απαιτεί νηστεία σε πολύ περισσότερες «τροφές», ανθυγιεινές για την ψυχή μας, που αντί να την τρέφουν την ατροφούν.

### **ΝΗΣΤΕΙΑ ΣΗΜΕΡΑ;**

Κανείς δεν αμφιβάλλει ότι στην εποχή της αφθονίας και της υπερκατανάλωσης, η νηστεία φαίνεται ως κάτι απαρχαιωμένο και δυσκολοκατόρθωτο άθλημα. Αλλά κανείς δεν μπορεί να αμφιβάλλει για τη διαχρονική αξία της νηστείας. Είναι αξιοθαύμαστο ότι η καταξίωση της νηστείας ήλθε στις μέρες μας από την επιστήμη. Σίγουρα οι προκλήσεις αυξήθηκαν και συνεχώς θα αυξάνονται. Αυτό για έναν αγωνιστή χριστιανό σημαίνει πως αυξήθηκαν και οι ευκαιρίες πνευματικού αγώνα, άθλησης και άσκησης. Σε πολλά επίπεδα ο σημερινός κόσμος προσπαθεί να υποδουλώσει τον άνθρωπο. Με τα Μ.Μ.Ε. και το marketing της διαφήμισης, η πλύση εγκεφάλου έχει πάρει τεράστιες διαστάσεις. Ο άνθρωπος βομβαρδίζεται ασταμάτητα και φαίνεται να μην έχει τη δύναμη ή τη διάθεση να αντισταθεί. Πιστεύει πως ό,τι του σερβίρουν τόχει οπωσδήποτε ανάγκη. Θεωρεί δευτερεύοντα και ανούσια πράγματα, βασικά και αναγκαία, ενώ δεν είναι. Η νηστεία και γενικά η άσκηση που προτείνει η εκκλησία μας, είναι ο δρόμος προς την ελευθερία. Ένας σί-

γυρος και δοκιμασμένος τρόπος για να απελευθερωθεί ο άνθρωπος απ' όλα τα δεσμά και τις εξαρτήσεις του κόσμου, από τις παράλογες απαιτήσεις της καταναλωτικής κοινωνίας, από τη δουλεία των παθών και της ποικιλόμορφης αμαρτίας και σε τελευταία ανάλυση από την υπερτροφική ανάπτυξη του εγωισμού.

Τέλος, με τη νηστεία βιώνουμε μερικές καταστάσεις από την εσχατολογική κατάσταση των δικαίων, προγεύομαστε τη βασιλεία του Θεού. Γιατί γνωρίζουμε ότι στη ζωή που θα ακολουθήσει μετά τη Δευτέρα Παρουσία του Κυρίου, δεν θα υπάρχουν υλικές ανάγκες και ο χαριτωμένος άνθρωπος θα ευφραίνεται από την κοινωνία του με τον Χριστό.

### ΗΜΕΡΕΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ ΟΛΟ ΤΟ ΧΡΟΝΟ

Α'. Κάθε Τετάρτη και Παρασκευή, εκτός από τις Τετάρτες και Παρασκευές των παρακάτω εβδομάδων.

α'. Η εβδομάδα μεταξύ της Κυριακής του Τελώνου και του Φαρισαίου και της Κυριακής του Ασώτου.

Καταλύονται τα πάντα.

β'. Η εβδομάδα πριν από την Κυριακή της Τυρινής. Καταλύεται το τυρί, τα αυγά και το ψάρι - νηστεύουμε μόνο το κρέας.

γ'. Η εβδομάδα της Διακαινησίμου. Καταλύονται τα πάντα.

δ'. Η εβδομάδα μετά την Κυριακή της Πεντηκοστής.

Καταλύονται τα πάντα.

ε'. Οι ημέρες που μεσολαβούν μεταξύ Χριστουγέννων και Θεοφανείων (πλην της 5ης Ιανουαρίου, που είναι ημέρα ξηροφαγίας). Καταλύονται τα πάντα.

Β'. Ειδικές Ημέρες Ξηροφαγίας

α'. 14 Σεπτεμβρίου - Η Ύψωση του Τιμίου Σταυρού.

β'. 25 Δεκεμβρίου - Παραμονή Χριστουγέννων.

γ'. 5 Ιανουαρίου - Παραμονή Θεοφανείων.

δ'. 29 Αυγούστου - Η Αποτομή της Τιμίας Κεφαλής του Αγ. Ιωάννου του Προδρόμου.

Σ' αυτές τις μέρες νηστεύουμε το κρέας, τα γαλακτερά, το ψάρι, το λάδι και το κρασί.

Όταν οι γιορτές αυτές πέσουν Σάββατο ή Κυριακή, γίνεται κατάλυση οίνου και ελαίου.

Γ'. Νηστειομες Περίοδοι

1) Νηστεία των Χριστουγέννων.

Από τις 15 Νοεμβρίου μέχρι τις 24 Δεκεμβρίου.

Κατάλυση Ιχθύος από τις 15 Νοεμβρίου μέχρι τις 17 Δεκεμβρίου (πλην Τετάρτης και Παρασκευής).

2) Μεγάλη Τεσσαρακοστή.

Από την Καθαρή Δευτέρα μέχρι το Μεγάλο Σάββατο.

Κατάλυση Ιχθύος στις 25 Μαρτίου - Γιορτή του Ευαγγελισμού - και την Κυριακή των Βαΐων.

3) Νηστεία των Αγίων Αποστόλων.

Από την ημέρα μετά την Κυριακή των Αγίων Πάντων μέχρι την παραμονή των Αγίων Πέτρου και

Παύλου (28 Ιουνίου).

Κατάλυση Ιχθύος (πλην Τετάρτης και Παρασκευής).

4) Νηστεία της Παναγίας.

Από την 1 Αυγούστου μέχρι τις

14 Αυγούστου.

Κατάλυση Ιχθύος στις 6 Αυγούστου - εορτή της Μεταμορφώσεως του Σωτήρος.

Δ'. Γιορτές που καταλύεται το ψάρι όταν η ημέρα είναι Τετάρτη ή Παρασκευή.

- 8 Σεπτεμβρίου

- 14 Νοεμβρίου

- 21 Νοεμβρίου

- 7 Ιανουαρίου

- 2 Φεβρουαρίου

- 24 Ιουνίου

- 29 Ιουνίου

- 6 Αυγούστου

- 15 Αυγούστου

Η γέννηση της Θεοτόκου.

Του Αγίου Φιλίππου του Αποστόλου.

Τα Εισόδια της Θεοτόκου.

Του Αγ. Ιωάννου του Βαπτιστή.

Η Υπαπαντή του Κυρίου ημών Ιησού Χριστού.

Η γέννηση του Προδρόμου.

Των Αγ. Αποστόλων Πέτρου και Παύλου.

Η Μεταμόρφωση του Κυρίου ημών Ιησού Χριστού.

Η Κοίμηση της Θεοτόκου.



Έκδοση: Ιερά Μονή Σαγματά

Τ.Θ. 115

Τ.Κ. 322 00 ΘΗΒΑ

Τηλ.: 2262 0 24183

Fax.: 2262 0 24509

Εκτύπωση: ΟΜΙΛΟΣ FORUM ΑΕΒΕ

Μεσογείων 539, 153 44 Αγ. Παρασκευή

Τηλ.: 210 60 00 035, 210 63 95 143