

## Ο ΘΕΣΜΟΣ ΤΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

Ανάμεσα στα καθήκοντα των χριστιανών είναι και αυτό της νηστείας. Η λέξη νηστεία προέρχεται από το **νη+ εσθίω** που σημαίνει **απέχω** από την τροφή. Η νηστεία στη ζωή της Εκκλησίας είναι μια εντολή, κατά την οποία ο χριστιανός καλείται να απέχει από κάποιες τροφές, κυρίως ζωικές, σε ορισμένες ημέρες και περιόδους (Τετάρτες, Παρασκευές, Σαρακοστές, νηστεία του Δεκαπενταύγουστου κ.λ.π.).

Η νηστεία δεν είναι μια ανθρωπίνη επινοήση αλλά εντολή του ίδιου του Θεού. Είναι η αρχαιότερη μάλιστα εντολή. Η ηλικία της, όπως λέει και ο Μ. Βασίλειος είναι ίση με την ανθρωπότητα, γιατί νομοθετήθηκε στον Παράδεισο: «Από τον καρπό του δένδρου της γνώσης του καλού και του κακού δεν θα φάτε» (Γέν.2,17) είπε ο Θεός στους Πρωτόπλαστους. Επειδή όμως δεν τηρήθηκε η νηστεία αυτή εκδιωχθήκαμε από τον Παράδεισο. Ας νηστέψουμε λοιπόν, για να μπούμε πάλι σε αυτόν.

Η νηστεία δόθηκε λοιπόν σαν άσκηση στους ανθρώπους, για να δοκιμαστεί η υπακοή και εμπιστοσύνη τους στον Δημιουργό τους. Από τότε η νηστεία εφαρμόζεται σαν μέσο κάθαρσης και προετοιμασίας πριν από μια μεγάλη αποστολή.

Έτσι ο Μωυσής νήστεψε 40 μέρες για να πάρει τις πλάκες με τις 10 εντολές στο όρος Σινά. Η νηστεία έσωσε τους Τρεις παίδες από την φωτιά και νηστεία πάλι έσωσε τον προφήτη Δανιήλ από τα στόματα των λεόντων.

Ο Ιωάννης ο Πρόδρομος νήστεψε πριν αρχίσει το κήρυγμά του αλλά και ο Κύριος μας ο Ιησούς Χριστός νήστεψε 40 μέρες πριν από την έναρξη της δημόσιας δράσης του.

Έτσι στον χριστιανισμό η νηστεία έγινε βίωμα των πιστών. Και σε συνδυασμό με την προσευχή και την ελεημοσύνη γίνεται το μέσο για πνευματική πρόοδο και για υπέρβαση του σαρκικού φρονήματος, πράγμα που οδηγεί στη σταδιακή εσωτερική καθαρότητα. Γιατί σύμφωνα και με τον άγιο Ιωάννη το Χρυσόστομο «Αληθινή νηστεία δεν είναι μόνο η αποχή απ'τα φαγητά, αλλά και η αποχή από τα αμαρτήματα....Νηστεύεις; δείξε το από τα έργα σου. Αν δεις φτωχό, βοήθησέ τον. Αν δεις εχθρό σου, να συμφιλιωθείς μ'αυτόν. Αν δεις φίλο σου να ευδοκιμεί, μην το φθονήσεις...ας μη νηστεύει δηλαδή μόνο το στόμα σου αλλά και τα μάτια σου και η ακοή σου και όλες οι αισθήσεις σου».

Γι' αυτό τονίζεται ιδιαίτερα ότι η ορθόδοξη νηστεία είναι παθοκτόνος και όχι σωματοκτόνος.

**Οι νηστείες που καθορίζει η Εκκλησία μας κατά τη διάρκεια του έτους είναι :**

### **1. Της Μεγάλης Τεσσαρακοστής του Πάσχα .**

Από την Καθαρά Δευτέρα μέχρι το Μεγάλο Σάββατο.

Τρώμε αλάδωτα Δευτέρα έως Παρασκευή και λαδερά τα Σάββατα και τις Κυριακές (πλην του Μεγάλου Σαββάτου)

Ψάρια τρώμε την 25η Μαρτίου, Ευαγγελισμού της Θεοτόκου και την Κυριακή των Βαΐων

### **2. Της Τεσσαρακοστής των Χριστουγέννων**

Από 15 Νοεμβρίου μέχρι 24 Δεκεμβρίου

Τρώμε λαδερά όλη την περίοδο και αλάδωτα Τετάρτη και Παρασκευή(εκτός αν είναι γιορτή που καταλύει) . Ψάρια τρώμε μέχρι 17 Δεκεμβρίου πλην Τετάρτης και Παρασκευής

**3. Του Δεκαπενταύγουστου ( της Παναγίας )**

Από 1 μέχρι 14 Αυγούστου

Τρώμε αλάδωτα Δευτέρα μέχρι Παρασκευή, λαδερά Σάββατα και Κυριακή και ψάρια στην εορτή της **Μεταμόρφωσης του Σωτήρος Χριστού**

**4. Των Αγίων Αποστόλων Πέτρου και Παύλου ( 29 Ιουνίου )**

Αρχίζει από τη Δευτέρα μετά των Αγίων Πάντων .

Τρώμε λαδερά και ψάρια πλην Τετάρτης και Παρασκευής

**5. Της 14<sup>ης</sup> Σεπτεμβρίου , Ύψωση του Τιμίου Σταυρού**

Αλάδωτο ( εκτός αν συμπέσει Σάββατο ή Κυριακή )

**6.Της 24<sup>ης</sup> Δεκεμβρίου , παραμονή Χριστουγέννων**

Αλάδωτο ( εκτός αν συμπέσει Σάββατο ή Κυριακή )

**7. Της 5<sup>ης</sup> Ιανουαρίου , παραμονή Θεοφανείων**

Αλάδωτο ( εκτός αν συμπέσει Σάββατο ή Κυριακή )

**8. Της 29<sup>ης</sup> Αυγούστου , Αποτομή της Τιμίας Κεφαλής του Αγίου Ιωάννου του Προδρόμου**

Αλάδωτο ( εκτός αν συμπέσει Σάββατο ή Κυριακή )

**9. Κάθε Τετάρτη και Παρασκευή , ολόκληρο το χρόνο τρώμε αλάδωτα**

( προς ανάμνηση της προδοσίας και του πάθους του Κυρίου μας )

Αν στις ημέρες αυτές συμπέσει κάποια **Δεσποτική ,Θεομητορική ή εορτή μεγάλου Αγίου** , τότε κάνουμε την προβλεπόμενη κατάλυση : **οίνου και ελαίου , ή ιχθύος , ή εις πάντα** ( όπως καθορίζεται στα διάφορα σχετικά βιβλία )