

Η ΝΗΣΤΕΙΑ

ΤΟ ΑΛΗΘΙΝΟ ΝΟΗΜΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΗΣ

Παρά το γεγονός ότι οι Ορθόδοξοι χριστιανοί τηρούν, και προσπαθούν να τηρούν τις νηστείες που έχει δεσπίσει η εκκλησία, αγνοούν οι ππό 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 «παιπαδική 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 αυταπάνηση το δέλημα 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 διαμείναι». 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 απλώς 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 θέλησης, 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 πώση. 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

θησαυρό 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 ανθρώπινο 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 μαραίνει 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 ανταμοιβή 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 ανταποδώσει 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. «*Ου το βραδυφαγίσαι τούτο μόνον νηστεία εστίν, αλλά και το βραχυφαγίσαι και το μη ποικιλοφαγίσαι*». Η τροφή πρέπει να είναι μετρημένη. Και προπάντων όχι πολυδάπανες νησιτίσιμες 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. σι. 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 πολυέξοδο.

ζ. Η αληθινή νηστεία είναι έκφραση ειλικρινούς μετάνοιας. Χωρίς τη μετάνοια η νηστεία είναι ανάπηρη. Όχι μόνο δεν μας ωφελεί, αλλά μπορεί να μας παραιτηλάνησει και να μας δημιουργήσει την ψευδαίσθηση της πνευματικής αυτάρκειας. Μας το υπογραμμίζει τόσο καθαρά ο Θεός με το στόμα του προφήτη Ησαΐα. Η γλώσσα που χρησιμοποιεί ο φλογερός προφήτης εξ' 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, χτυπάτε 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 κάδεστε 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 συντρίβετε κάθε ζυγό. Νηστεία είναι με τον πεινασμένο το γυμί σας να μοιράζεστε, τον άστεγο να φέρνετε στο σπίτι, αν κάποιον βλέπετε γυμνόν με ρούχα να τον ντύνετε 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, εὐ-
άρεστον τῷ Κυρίῳ. Αληθῆς νηστεία,
ἡ τῶν κακῶν ἀλλοτρίωσις, ἐγκρά-
τεια γλώσσης, θυμὸς ἀποχή, ἐπιθυ-
μιῶν χωρισμός, καταλαλιάς, γυῖ-
δους καὶ ἐπιπορκίας, ἡ τούτων ἐν-
δεια, νηστεία ἐστίν, ἀληθῆς καὶ εὐ-
πρόσδεκτος».

«Νηστείαν, οὐκ ἀποχήν βρωμάτων
μόνον τελέσωμεν, ἀλλὰ παντός υλι-
κοῦ πάθους ἀλλοτρίωσιν, ἵνα τὴν
καθ' ἡμῶν τυραννοῦσαν, σάρκα δου-
λώσαντες, ἄξιοι γενώμεθα τῆς τοῦ
Ἀμνοῦ μεταλήψεως...».

«Νηστεύντες ἀδελφοί σωματικῶς,
νηστεύσωμεν καὶ πνευματικῶς, λύ-
σωμεν πάντα σύνδεσμον ἀδικίας,
διαρρήξωμεν στραγγαλιάς βιαιῶν
συναλλαγμάτων, πάσαν συγγραφήν
ἀδίκον διασπᾶσωμεν, δώσωμεν πει-

νώσιν ἄρτον, καὶ πτωχοὺς ἀστέγους
εἰσαγάγωμεν εἰς οἴκους, ἵνα λάβω-
μεν παρά 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 κατα-
στρέψει την προσπάθειά μας είτε με
την τυποποίηση της νηστείας, είτε με
την υπερηφάνεια, κατά το παράδειγ-
μα του Φαρισαίου. Αναφέρουμε με-
ρικά εμπόδια και προφάσεις, ή εν-
στάσεις και απορίες πάνω στο θέμα
της νηστείας.

α) Πολλοί επικαλούνται την «αν-
θρώπινη αδυναμία». «Η νηστεία εί-
ναι δύσκολη», διατείνονται. Και πα-
ραιτούνται από κάθε προσπάθεια.
Λησμονούν όμως πως η χριστιανική
ζωή είναι ένας συνεχής και αδιάκο-
πος αγώνας. Δεν είναι τυχαίο ότι ο
Χριστός τονίζει πως για να μπει κανείς
στη βασιλεία του Θεού απαιτείται
«βία». «Η βασιλεία του Θεού βιά-
ζεται και οι βιασιστάι αρπάζουσιν αυ-
τήν». Και αυτό ισχύει όχι μόνον για
τη νηστεία, αλλά και για όλες τις άλ-
λες «ανθρώπινες αδυναμίες», όπως
θέλουμε να αποκαλούμε τα πάθη και
τις αμαρτίες μας, σα μία προσπάθεια
να δικαιολογήσουμε τα αδικαιολόγη-
τα και να κατασιγάσουμε (μάταια
όμως) τη συνείδησή μας. Η χριστια-
νική 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 ανήλ-
θεν εἰς τὸν οὐρανὸν μετὰ ἀνέσεως».
Το πνεύμα της εποχής μας με τις
ἀπίστευτες ἀνέσεις που μας προσφέ-
ρει στέκεται στους ἀντίποδες της
ασκητικῆς ζωῆς που προτείνει ἡ εκ-
κλησία. Η νηστεία θεωρεῖται ἀχρη-
στη ἴσως καὶ ἀνόητη. Γι' αὐτὸ καὶ
ἀπαιτεῖται ἀπὸ τὸ σημερινὸ χριστια-
νὸ περισσότερη ἐγρήγορη καὶ ἀγω-
νιστικὴ διάθεση.

β) «Η νηστεία δεν είναι τίποτα.
Ἄλλα ζητάει ὁ Θεός, καθαρὴ καρδία
κ.λπ.». Είναι μία εύκολη και φτηνὴ
δικαιολογία. Προέρχεται ἀπὸ ἀνθρώ-
πους που βλέπουν τὴν πίστη καὶ τὴ
χριστιανικὴ ζωὴ ἐντελῶς ἐπιφανεια-
κά καὶ ἀποσπασματικά. Κόβουν τὸ
Εὐαγγέλιο στα μέτρα τους καὶ τὸ
προσαρμολίζουν στις δικές τους ἀντι-
λήψεις. Ἀναρωτιέται ὅμως κανείς, ἀν
οἱ ἄνθρωποι αὐτοὶ γνωρίζουν τόσο
καλὰ τὸ δέλημα τοῦ Θεοῦ, περισσότε-
ρο καὶ ἀπὸ τους ἀγίους που μίλησαν
για τὴ νηστεία, ἢ ἀν διαθέτουν τόσο
«καθαρὴ καρδία» καὶ δεν ἔχουν ἀνά-
γκη τῆς νηστείας!

γ) «Ἐχω βαρὺ ἐπάγγελμα», ἢ «εἶμαι
ἀρρωστος δεν ἐπιτρέπεται νὰ νη-
στεύω». Ὡς ἓνα σημεῖο εἶναι εὐλογες
ἐνστάσεις, ἀλλὰ τὶς περισσότερες φο-
ρὲς εἶναι ὄμορφες δικαιολογίες. Πολ-
λὲς φορὲς οἱ ἀρρώστεις εἶναι ψευτο-
αρρώστεις καὶ μεγαλοποιούνται. Ἡ
ἐκκλήρη αὐτὲς τὶς περιπτώσεις, ὅταν
δεν εἶναι προφάσεις ἐν ἀμαρτίαις, τὶς
βλέπει με συμπάθεια καὶ οἰκονομία.
Ἄλλωστε, ὅπως τονίσαμε, ἡ νηστεία

δεν εἶναι «σωματοκτόνος» ἀλλὰ «παθο-
κτόνος». Δεν θα ἴταν ὅμως καθόλου
ανεπίκαιρο νὰ σημειώσουμε ὅτι ἡ τα-
τρικὴ ἐπιστῆμη σήμερα υπογραμμίζει
τὴν ἀξία τῆς νηστείας στὴν διατήρηση
τῆς υγείας. Οἱ ποιο βασικὲς αἰτίες ὀρι-
σμένων ἀσθενειῶν που ὀδηγοῦν στὴν
ἀναπηρία ἢ στο θάνατο (π.χ. καρδιαγ-
γειακὲς παθήσεις, καρκίνος, κ.λπ.)
προέρχονται ἀπὸ τὸ ὅτι οἱ «πολιτισμέ-
νοι» λαοὶ τῶν πλουσιῶν χωρῶν δεν
τρώνε γιὰ νὰ συντηρηθοῦν ἀλλὰ μέχρι
πλήρους κορεσμοῦ. Κινδυνεύουν ἀπὸ
τὴν υπερκατανάλωση ζωικῶν τροφῶν.
Δηλαδή, ἀπὸ τὴν ἀπόρριψη τῆς νη-
στείας. Δεν εἶναι τυχαίοντες οἱ ἴλεον
σοβαροὶ ἐπιστήμονες στέκονται σήμε-
ρα με θαυμασμό στὴ σοφία τῶν ἀγίων
Πατέρων, που μίλησαν γιὰ τὴ νηστεία
καὶ θέοπισαν τὶς περιόδους νηστείας.
Ἐλεγε ἓνας διάσημος Ἀμερικανὸς γι-
ατρός: «Ἡ καλύτερη ἀγωγή κατὰ τῆς
κοληστερίνης καὶ κατὰ συνέπεια τῶν
καρδιαγγειακῶν παθήσεων, εἶναι ἡ
ἀκριβῆς τήρηση τῆς νηστείας τῆς
Ὀρθόδοξης Ἐκκλησίας!» Ἀλλὰ καὶ πάλι
οἱ ἄνθρωποι σήμερα δέχονται μεν
τὶς σοβαρὲς αὐτὲς ἐπισημάνσεις τῶν
ἐπιστημόνων, ἀπορρίπτουν ὅμως τὴ
νηστεία τῆς ἐκκλησίας, γιὰ νὰ μὴν κα-
ρακτηριστοῦν ὀπισθοδρομικοὶ ἢ συ-
ντηρητικοὶ καὶ τὴν ἀντικαθιστοῦν με
τὴ «δίαιτα» ἢ τὰ «κέντρα ἀδυνατίσμα-
τος». Παρ' ὅλ' αὐτὰ καὶ πάλι θα πρέ-
πει νὰ τὸ ξανατονίσουμε ὅτι ἡ νηστεία
δεν μπορεῖ νὰ ταυτίζεται με τὴ νεομο-
δίτικη δίαιτα «που κάνει καλὸ στὴν
υγεία». Εἶναι κυρίως στάδιο πνευμα-
τικῆς ἀγῶνας.

δ) «Γιατὶ 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 χαβιτάρι, ή στην ξηροφαγία τρώμε ελιές και όχι λάδι;»

Είναι μία συνηθισμένη απορία και ένσταση. Όμως για την εκκλησία υπάρχουν άλλα κριτήρια: Η δρεπτική 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 σύγκριση 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 συνέρχεται από την ασθένειάν του, επειδή ο στόμαχός του δεν έχει ακόμη την δύναμιν να δεχθή και να κωνεύση 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 ελαιάς, όχι όμως και έλαιον, ενώ μέσα εις τας ελαιάς 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 αυστηρής νηστείας, ενώ το λάδι αφορά τα φαγητά - πολυάριθμα και νοστιμότητα - που παρασκευάζονται με το λάδι. Για τα πανάκριβα θαλασσινά και το χαβιτάρι 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 δεσποσει 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

συμφιλωθούν πρώτα με τον συνάνθρωπό τους και μετά να κοινωνήσουν, τους φαίνεται παράξενο. Δεν το δέχονται. «Μα γιατί, αντιτείνουν, αφού νήστευα!» Μια άλλη ομάδα ανθρώπων κοινωνούν π.χ. τη Μεγάλη Πέμπτη κι έπειτα καταλύουν τη νηστεία. Αν τους ρωτήσει κανείς απαντούν: «Νήστευα 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 όχι 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 χύτρα μας. Και η προετοιμασία για τη Θ. Κοινωνία απαιτεί νηστεία σε πολύ περισσότερες «τροφές», ανθυμεινές 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 αξιολάτμαστο 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 πύση 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-

γουρος και δοκιμασμένος τρόπος να να απελευθερωθεί ο άνθρωπος απ' όλα τα δεσμά και τις εξαρτήσεις του κόσμου, από τις παράλογες απαιτήσεις της καπιναλωτικής 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'. Νηστίσιμες 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