

# Η νηστεία στην Παλαιά και την Καινή Διαθήκη

/ [Πεμπτουσία](#)

image not found or type unknown



**Η νηστεία αποτελεί έναν πανάρχαιο εκκλησιαστικό θεσμό. Δε συναντάται μόνο στους Ισραηλίτες αλλά και σε άλλους αρχαίους λαούς, κυρίως της ανατολής. Επίσης, υπάρχουν στοιχεία που αποδεικνύουν ότι και οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι νήστευαν. Κοινή αντίληψη όλων αυτών των λαών ήταν ότι με τη νηστεία εξευμένιζαν τους θεούς τους και εξαγνίζονταν πνευματικά και σωματικά[1].**

Όπως ήδη αναφέρθηκε σε προηγούμενη συνάφεια, η λέξη νηστεία είναι σύνθετη και προέρχεται από το αρνητικό μόριο νη και το ρήμα εσθίω που σημαίνει τρώω. Νήστις ήταν η πρώτη λέξη που δημιουργήθηκε και από εκεί προήλθε και το νηστεύω που αρχικά σήμαινε την πλήρη αποχή από τροφές και ποτά.

Η νηστεία εμφανίστηκε στον κόσμο αμέσως μετά τη δημιουργία του ανθρώπου. Η απαγορευτική εντολή που έδωσε ο Θεός στους πρωτόπλαστους μπορεί να θεωρηθεί ως η πρώτη νομοθέτηση της νηστείας[2]. Ο Αδάμ για να παραμείνει στον παράδεισο έπρεπε να ζήσει μια ασκητική ζωή, βασικό στοιχείο της οποίας ήταν η νηστεία. Στην Παλαιά Διαθήκη ο αμαρτωλός άνθρωπος μέσω της κακοπάθειας από τη νηστεία, ταπεινώνεται μπροστά στο Θεό επιζητώντας το έλεός Του και δείχνοντας με αυτόν τον τρόπο τη μετάνοιά του.

Ο Χριστός με τον ερχομό του ανανέωσε την εντολή του Πατέρα του με το προσωπικό του παράδειγμα και τη διδασκαλία του για τη νηστεία στην επί του Όρους ομιλία. Ο Ιησούς πριν ξεκινήσει τη δημόσια δράση του οδηγήθηκε στην έρημο όπου για σαράντα μέρες δεν έφαγε τίποτα[3]. Με αυτήν του την πράξη επικύρωσε το νόμο της νηστείας και αποτέλεσε παράδειγμα για τους υπόλοιπους. Στην επί του όρους Ομιλία, η οποία αποτελεί τον καταστατικό χάρτη της χριστιανικής ηθικής[4], ο Χριστός καθόρισε ποια είναι η αληθινή νηστεία. Προτρέπει όσους νηστεύουν να μην είναι σκυθρωποί μόνο και μόνο για να δείχνουν στον κόσμο πως νηστεύουν αλλά να περιποιούνται για να μη φανερώνουν τη νηστεία τους στον κόσμο παρά μόνο στον Θεό που βλέπει τις κρυφές πράξεις[5]. Ο Ιησούς και μέσα από τα θαύματα του δίδαξε τους μαθητές του τη σπουδαιότητα της νηστείας. Μετά τη θεραπεία του παιδιού με το δαιμονικό πνεύμα όταν οι μαθητές τον ρώτησαν γιατί δεν μπόρεσαν οι ίδιοι να βγάλουν το δαιμόνιο από μέσα του, τους απάντησε ότι δεν μπορεί κανείς να το βγάλει με τίποτε παρά μόνο με προσευχή και νηστεία[6].

Η πρώτη εκκλησία συνέχισε την ιουδαϊκή παράδοση και πράξη περί νηστείας αλλά της έδωσε νέο περιεχόμενο. Το 2ο αιώνα, την περίοδο των Αποστολικών Πατέρων, η λειτουργική ζωή της Εκκλησίας διαμόρφωσε τη νηστεία. Αποτελούσε απαραίτητη προϋπόθεση για την προετοιμασία των πιστών ώστε να μπορέσουν να βιώσουν πνευματικά την Ανάσταση, το Πάθος και τις άλλες μεγάλες χριστιανικές εορτές. Τότε καθιερώθηκε για πρώτη φορά η νηστεία πριν το Πάσχα και η νηστεία της Τετάρτης και της Παρασκευής. Οι υπόλοιπες προστέθηκαν σταδιακά με πρώτη αυτή των αγίων Αποστόλων[7]. Ο ορθόδοξος βίος είναι βίος ασκητικός. Η άσκηση αποτελεί για τον άνθρωπο το μοναδικό δρόμο που τον οδηγεί στην ένωσή του με τον Τριαδικό Θεό. Ο άγιος Σεραφείμ του Σάρωφ αναφέρει ότι η προσευχή, η νηστεία, η αγρυπνία και το οποιοδήποτε άλλο χριστιανικό έργο, όσο καλό και απαραίτητο και αν είναι, δεν αποτελεί σκοπό αλλά μέσο για την απόκτηση του Αγίου Πνεύματος.

## **Το νόημα της νηστείας**

Ο Γρηγόριος Νύσσης στο έργο του περί φιλοπτωχίας και ευποιίας, χαρακτηρίζει τη νηστεία ως «θεμέλιο αρετή» εφόσον καλλιεργεί την ταπείνωση που αποτελεί τη βάση κάθε αρετής. Με τη νηστεία οι πιστοί επιδιώκουν την κάθαρση της ψυχής και του σώματος. Μειώνονται οι σαρκικές επιθυμίες, ελευθερώνεται ο άνθρωπος από τα πάθη της ψυχής και απαλλάσσεται από τους πονηρούς λογισμούς. Επιπλέον η νηστεία δεν αποτελεί μόνο όπλο κατά του διαβόλου αλλά ενισχύει και την προσπάθεια του πιστού για την απόκτηση των χριστιανικών αρετών. Βαθύτερος σκοπός όμως της νηστείας είναι η κοινωνία με τον Θεό.

Η νηστεία είναι καθολική με την έννοια ότι δεν αφορά συγκεκριμένες ομάδες πιστών ούτε δέχεται ηλικιακούς ή άλλους περιορισμούς. Η νηστεία όμως δε σχετίζεται μόνο με την αποχή από συγκεκριμένες τροφές αλλά από μια γενικότερη πνευματική άσκηση, από προσευχή, καταπολέμηση των παθών και ελεημοσύνη. Με τη νηστεία ο άνθρωπος προσδιορίζει τη θέση του στον κόσμο και ανακαλύπτει την εξάρτησή του από αυτόν. Αρκεί να σκεφτούμε ότι σε αντίθεση με τα ζώα που δρουν από τις ορμές τους και τρώνε χωρίς σκέψεις και περιορισμούς, μόνο ο άνθρωπος μπορεί να νηστεύσει, να ελέγξει τις ορέξεις του και να αυτοπεριοριστεί[8].

### **ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ**

[1] Αρχιμ. Συμεών Κούτσα, «Η νηστεία της Εκκλησίας, γιατί και πότε και πως νηστεύουμε», Αποστολική Διακονία, 1992, σελ. 9.

[2] Γεν. 2,16-17

[3] Ματθ. 4, 1-2.

[4] Γ. Μαντζαρίδη, Χριστιανική ηθική II, σελ. 83.

[5] Ματθ. 6, 16-18.

[6] Μαρκ. 9, 28-29.

[7] Θ. Γιάγκου, «Η νηστεία κατά τους ιερούς κανόνες και τα τυπικά», Νηστεία και πνευματική ζωή (χρονικό, εισηγήσεις, πορίσματα Ιερατικού Συνεδρίου της ιεράς μητροπόλεως Δράμας), Δράμα, 1989, σελ. 27.

[8] Γ. Μαντζαρίδη, Χριστιανική ηθική II, σελ. 550.

---

**Παρατήρηση:** Η ΠΕΜΠΤΟΥΣΙΑ συνεχίζει την παρουσίαση - υπό τη μορφή σειράς άρθρων - της διπλωματικής εργασίας "Η Βιοηθική Θεώρηση της Προληπτικής Ιατρικής" που εκπόνησε η θεολόγος Δήμητρα Μπότσαρη υπό την επίβλεψη του καθηγητή π. Βασίλειου Καλλιακμάνη, στη θεολογική σχολή του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης.