

## Ποιες είναι οι νηστείες της εκκλησίας μας; Γιατί νηστεύουμε;

[/ Ορθόδοξη πίστη](#)



**Νηστεύουμε για τον Χριστό. Κάνουμε υπακοή στην Εκκλησία Του. Νηστεύουμε χωρίς να απολογούμαστε.**

Δεν το κάνουμε για να χάσουμε κιλά, δεν το κάνουμε για το «καλό της υγείας μας», αλλά για το καλό της ψυχής μας. Νηστεύουμε γιατί το πρότυπο μας είναι ο Χριστός και οι Άγιοι μας. Υπήρξε Άγιος που δεν νήστεψε; Υπήρξε κάποιος που δεν ωφελήθηκε με τη νηστεία;

Η νηστεία δεν είναι μόνο αποχή από την τροφή. Είναι αποχή από τα πάθη και τις αδυναμίες μας.

**Νηστεία είναι ένας συνδυασμός τροφής-ελεημοσύνης-προσευχής.**

Ο Μέγας Βασίλειος αναφέρει ότι εκείνο που του γέμιζε την καρδιά ήταν όταν παράλληλα με την νηστεία του έκανε ελεημοσύνες για να γλυκάνει τον πόνο των δυστυχημένων υπάρξεων της επαρχίας του. Για σκεφτείτε πόσο όμορφη εικόνα...

Να ένα ωραίο παράδειγμα: Είναι μέρα νηστείας και πεινάς. Πόσο κάνει ένα σουβλάκι; Ζευρώ; Μην το φας και δώσε τα Ζευρώ στον πρώτο που σου ζητάει, στον πρώτο δυστυχημένο, που θα δεις μπροστά σου.

Χαμογέλασε του και πες του ένα καλό λόγο. Βάλτον στην προσευχή σου: «Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησον ημάς και τον κόσμο σου».

### **Κάντο με την καρδιά σου και δες τα αποτελέσματα...**

Εν συντομία οι νηστείες είναι:

1) Νηστεία των Χριστουγέννων

Από τις 15 Νοεμβρίου μέχρι και τις 24 Δεκεμβρίου.

2) Μεγάλη Τεσσαρακοστή

Από την Καθαρά Δευτέρα μέχρι και το Μεγάλο Σάββατο.

3) Νηστεία των Αγίων Αποστόλων

Από την Δευτέρα μετά την Κυριακή των Αγίων Πάντων μέχρι και 28 Ιουνίου.

4) Νηστεία του Δεκαπενταύγουστου

Από την 1η έως και 14 Αυγούστου.

5) Νηστεύουμε κρέας, γαλακτερά, ψάρι, λάδι όλες τις Τετάρτες και Παρασκευές της χρονιάς (εκτός αν υπάρχει κάποια κατάλυση) και τις πιο κάτω μέρες ότι μέρα και αν πέσουν (εκτός Σαββάτου και Κυριακής όπου τότε τρώμε λάδι):

α) 14 Σεπτεμβρίου της Υψώσεως του Τιμίου Σταυρού

β) 24 Δεκεμβρίου παραμονή Χριστουγέννων

γ) 5 Ιανουαρίου παραμονή των Φώτων

δ) 29 Αυγούστου Αποτομή του Τιμίου Προδρόμου

### **Δεν νηστεύουμε, έχουμε κατάλυση δηλαδή στα πάντα:**

α) Μετά το Πάσχα, όλη την εβδομάδα της Διακαινησίμου

β) Μετά την Πεντηκοστή (μέχρι της Κυριακής των Αγίων Πάντων)

γ) Από τις 25 Δεκεμβρίου μέχρι και τις 6 Ιανουαρίου (εκτός της παραμονής των Θεοφανίων)

**Πηγή:** [perivolipanagias.blogspot.gr](http://perivolipanagias.blogspot.gr)