



## Αγίου Βασιλείου του Μεγάλου.

[ρθόδοξη πίστη](#)

### Αγίου Βασιλείου του Μεγάλου Η ΝΗΣΤΕΙΑ

#### Πρόλογος

Η ΝΗΣΤΕΙΑ είναι θεσμός πανάρχαιος και θεόσδοτος. Τη νομοθέτησε ήδη στον παράδεισο ο Θεός, όταν απαγόρευσε στους πρωτοπλάστους να φάνε «από το δέντρο της γνώσεως του καλού και του κακού» (Γεν. 2:17). Την όρισε στη συνέχεια ο Μωσαϊκός Νόμος. Την επικύρωσε ο Θεάνθρωπος Ιησούς τόσο με το λόγο Του όσο και με το παράδειγμά Του, όταν νήστεψε «σαράντα μέρες και σαράντα νύχτες» (Ματθ. 4:2). Την τήρησαν οι απόστολοι και οι πρώτοι χριστιανοί. Τη θεσμοθέτησε η Εκκλησία.

Κάθε χριστιανός λοιπόν οφείλει να τηρεί τις «διατεταγμένες» νηστείες (βλέπε το κατατοπιστικό «ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ» στο τέλος), υπακούοντας με ταπείνωση στο Χριστό και την Εκκλησία Του. Αυτή η υπακοή, βέβαια, δεν είναι άλογη ούτε ανώφελη. Γιατί με τη νηστεία ισχυροποιείται η θέληση, δουλαγωγείται το σώμα, καθαρίζεται ο

νους, μαλακώνει η καρδιά, καταστέλλονται οι σαρκικές ορμές, θεραπεύεται η ψυχή· κοντολογίς, «παν καλόν και αγαθόν δια της νηστείας κατορθούται και τελειούται» (άγιος Γρηγόριος ο Παλαμάς).

Πολλοί, ωστόσο, είναι εκείνοι που δεν τηρούν τις νηστείες της Εκκλησίας, προβάλλοντας διάφορες δικαιολογίες.

Ο άγιος Βασίλειος ο Μέγας, στους δύο λόγους του «Περί νηστείας», επιλεγμένα αποσπάσματα των οποίων ακολουθούν σε ελεύθερη απόδοση, εξετάζοντας ιστορικά και θεολογικά το θεσμό, ορίζει ως αληθινή νηστεία τόσο την αποχή από ορισμένες τροφές όσο και την αποξένωση από την κακία. Γενικά συστήνει την καθολική εγκράτεια και την ασκητική τοποθέτηση απέναντι στα υλικά στοιχεία του κόσμου, τοποθέτηση που αποτρέπει την υποδούλωση του χριστιανού στα κτιστά και επιτρέπει την ελεύθερη και σωτήρια υποταγή του στο άγιο θέλημα του Κτίστη.

Η νηστεία

ΠΟΛΥΤΙΜΟ δώρο του Θεού είναι η νηστεία, θεσμός πανάρχαιος, που διατηρήθηκε σαν πατρική κληρονομιά κι έφτασε μέχρι τις μέρες μας.

Δεχθείτε τη λοιπόν με χαρά. Δεχθείτε οι φτωχοί τη σύντροφό σας. Δεχθείτε οι υπηρέτες την ανάπαυσή σας. Δεχθείτε οι πλούσιοι αυτή που σας σώζει από τον κίνδυνο του κορεσμού και νοστιμίζει όσα η συνεχής απόλαυση ανοσταίνει.

Οι άρρωστοι δεχθείτε τη μητέρα της υγείας. Οι υγιείς την εξασφάλιση της ευεξίας. Ρωτήστε τους γιατρούς, και θα σας πουν πως τίποτα δεν είναι τόσο αμφίβολο κι αβέβαιο όσο η υγεία. Γι' αυτό οι συνετοί με τη νηστεία προσπαθούν να διατηρήσουν την υγεία τους και να γλυτώσουν από το συντριπτικό φορτίο της παχυσαρκίας.

Μην ισχυρίζεσαι πως δεν μπορείς να νηστέψεις, φέρνοντας σαν πρόφαση αρρώστια ή σωματική αδυναμία, αφού, από την άλλη μεριά, σ' όλη σου τη ζωή ταλαιπωρείς το σώμα σου με την πολυφαγία. Γνωρίζω πολύ καλά πως οι γιατροί επιβάλλουν στους αρρώστους μάλλον λιτή δίαιτα και νηστεία παρά ποικιλία και αφθονία φαγητών.

Άλλωστε, τί είναι ευκολότερο για το σώμα, να περάσει τη νύχτα μ' ένα ελαφρό δείπνο ή να πέσει στο κρεβάτι βαρύ από την πολυφαγία; Μπορεί ν' ανα-παυθεί έτσι ή θα στριφογυρίζει παραφορτωμένο και ταλαίπωρο; Ποιο πλοίο μπορεί να κυβερνήσει ευκολότερα ένας καπετάνιος και να το σώσει σε μια θαλασσοταραχή, το βαρυφορτωμένο ή εκείνο που έχει το κανονικό του φορτίο; Το βαρυφορτωμένο δεν θα το βυθίσει μια μικρή τρικυμία; Έτσι και τα σώματα, όταν ταλαιπωρούνται με την πολλή τροφή, εύκολα υποκύπτουν στις αρρώστιες. Ενώ όταν τρέφονται ελαφρά, διατηρούν την καλή τους υγεία.

\*

Ας παρακολουθήσουμε όμως ιστορικά την υπόθεση της νηστείας, για να δούμε πόσο εκτιμήθηκε από τους αγίους και πόσα καλά προξένησε.

Ο θεόπτης Μωυσής ύστερ' από νηστεία σαράντα ημερών τόλμησε ν' ανεβεί στην

κορυφή του όρους Σινά και να παραλάβει τις πλάκες των δέκα εντολών (Εξ. 24:18). Δεν θα έπαιρνε το θάρρος να πλησιάσει την κορυφή, που κάπνιζε από τη θεία παρουσία, αν δεν είχε οπλιστεί με τη νηστεία. Νήστεψε, κι έτσι μπόρεσε να συνομιλήσει με το Θεό.

Ο προφήτης Σαμουήλ υπήρξε καρπός της νηστείας. Η μητέρα του Άννα, αφού νήστεψε, προσευχήθηκε στο Θεό και Του ζήτησε ένα παιδί, με την υπόσχεση να το αφιερώσει σ' Εκείνον (Α' Βασ. 1:11).

Τον μεγάλο ήρωα Σαμψών, τί ήταν εκείνο που τον έκανε ακαταμάχητο; Η νηστεία! Με τη νηστεία συνε-λήφθη στα σπλάχνα της μητέρας του. Η νηστεία τον γέννησε. Η νηστεία τον θήλασε. Η νηστεία τον ανέθρεψε. Η νηστεία εκείνη, που όρισε ο άγγελος: «Το παιδί, που θα γεννηθεί, δεν θα πρέπει να γευθεί κανένα από τα προϊόντα του αμπελιού. Δεν θα πει κρασί ούτε κανένα άλλο δυνατό ποτό» (Κριτ. 13:14).

Η νηστεία γεννάει προφήτες. Ενισχύει τους δυνατούς. Σοφίζει τους νομοθέτες. Εξοπλίζει τους ήρωες. Γυμνάζει τους αθλητές. Αποκρούει τους πειρασμούς. Συγκατοικεί με τη νηφαλιότητα και την αγνότητα. Στους πολέμους κάνει ανδραγαθήματα και στον καιρό της ειρήνης διδάσκει την ησυχία. Αγιάζει τους αφιερωμένους και τελειοποιεί τους ιερείς. Κανείς δεν μπορεί να πλησιάσει το Θυσιαστήριο και να τελέσει τη θεία Λειτουργία, χωρίς προηγουμένως να έχει νηστέψει.

Έπειτα από νηστεία σαράντα ημερών αξιώθηκε ο προφήτης Ηλίας ν' αντικρύσει τον Κύριο (Γ' Βασ. 19:8-18). Χάρη στη νηστεία αποδείχθηκε ισχυρότερος από το θάνατο και ανέστησε το πεθαμένο παιδί (Γ' Βασ. 17:21-23). Χάρη στη νηστεία εμπόδισε τον ουρανό να βρέξει για τριάμιση χρόνια (Γ' Βασ. 17:1, 18:1). Κι αυτό, για να μαλακώσει τη σκληροκαρδία των Ισραηλιτών, που είχαν παραδοθεί στην ασέβεια και στην παρανομία. Έτσι προκάλεσε σ' ολόκληρο λαό υποχρεωτική νηστεία, μέχρι να μετανοήσουν και να επανορθώσουν «την αμαρτία, που προήλθε από την καλοπέραση και τον μαλθακό βίο.

Ο προφήτης Δανιήλ, που για ένα εικοσαήμερο δεν γεύθηκε ψωμί ούτε ήπια νερό (Δαν. 10:2-3), δίδαξε και τα λιοντάρια ακόμα να νηστεύουν (Δαν. 6:16-22). Τα πεινασμένα λιοντάρια δεν τον κατασπάραξαν, σαν να είχε σώμα από πέτρα ή χαλκό ή άλλο σκληρό υλικό. Η νηστεία δυνάμωσε το σώμα του προφήτη και το έκανε απρόσβλητο από τα δόντια των θηρίων, όπως η βαφή κάνει το σίδηρο απρόσβλητο από τη σκουριά.

\*

Η νηστεία ενισχύει την προσευχή. Γίνεται φτερό στην πορεία της προς τον ουρανό. Είναι μητέρα της υγείας, παιδαγωγός της νιότης, στολίδι των γηρατειών. Είναι συνοδοιπόρος των ταξιδιωτών και ασφάλεια των συγκατοίκων.

Ο άνδρας δεν αμφιβάλλει καθόλου για τη συζυγική πίστη της γυναίκας του, όταν τη βλέπει να συζεί με τη νηστεία. Η γυναίκα δεν λιώνει από ζήλεια, όταν βλέπει τον άνδρα της να νηστεύει.

Ποιος ζημιώθηκε ποτέ από τη νηστεία; Υπολόγισε την οικονομική κατάσταση του σπιτιού σου σε μια μέρα νηστείας. Υπολόγισέ την και σε μια συνηθισμένη μέρα. Θα διαπιστώσεις έτσι εύκολα, πόσο μεγάλο κέρδος έχεις με τη νηστεία.

Σκέψου πως ακόμα και οι εφοριακοί αφήνουν τους φορολογουμένους να ζήσουν λίγο καιρό ήσυχοι και ανενόχλητοι. Ας επιτρέψει λοιπόν και η σάρκα μια μικρή ανάπαυλα στο στόμα. Ας κάνει μια μικρή ανακωχή αυτή, που, όταν χορτάσει, φιλοσοφεί γύρω από την εγκράτεια, ενώ, όταν πεινάσει, ξεχνάει όσα δέχτηκε πριν.

Όποιος νηστεύει, δεν έχει ανάγκη από δάνεια ούτε χρειάζεται να πληρώνει τόκους. Η νηστεία γίνεται αφορμή να ευφραίνεται ο άνθρωπος. Γιατί όπως η δίψα κάνει γλυκό το πιτό και η πείνα ευχάριστο το τραπέζι, έτσι και η νηστεία κάνει απολαυστικά τα φαγητά.

Αν θέλεις λοιπόν να 'ναι ευχάριστο το τραπέζι σου, δέξου την αλλαγή της νηστείας. Αν όμως είσαι πάντα κυκλωμένος από πλούσια φαγητά, αδικείς τον εαυτό σου, γιατί εξαφανίζεις την απόλαυση με την άμετρη φιληδονία.

Τίποτα δεν υπάρχει, που να μην περιφρονηθεί με τη συνεχή απόλαυσή του. Ενώ, αντίθετα, συχνά επιθυμούμε εκείνα τα φαγητά, που σπάνια γευόμαστε. Γι' αυτό και ο Δημιουργός μας επινόησε την ποικιλία στη ζωή μας, ώστε να νιώθουμε την απόλαυση όλων των αγαθών Του. Παρατήρησε τί συμβαίνει στη φύση: Ο ήλιος δεν είναι λαμπρότερος μετά τη νύχτα; Ο ύπνος δεν είναι γλυκύτερος μετά την αγρυπνία; Η υγεία δεν είναι περισσότερο επιθυμητή μετά τη δοκιμασία της αρρώστιας; Έτσι και το τραπέζι γίνεται περισσότερο ευχάριστο μετά τη νηστεία. Αυτό μάλιστα ισχύει για όλους. Και για τους πλούσιους, που έχουν άφθονα φαγητά, και για τους φτωχούς, που διαθέτουν λιγότερη τροφή.

\*

Να θυμάσαι και να φοβάσαι το παράδειγμα του πλούσιου της παραβολής (Λουκ. 16:19-31). Οι συνεχείς απολαύσεις τον οδήγησαν στην αιώνια κόλαση. Ο πλούσιος αυτός δεν κατηγορήθηκε για καμιά αδικία. Εξαιτίας όμως των ανέσεων και της τροφής που απολάμβανε, καθώς και της αδιαφορίας του για τη φτώχεια του Λαζάρου, τιμωρήθηκε τόσο σκληρά. Η νηστεία και η υπομονή στις κακοπάθειες δεν ήταν, αντίθετα, εκείνες που χάρισαν την ανάπαυση στο Λάζαρο; Η παραβολή δεν αναφέρει γι' άλλες αρετές του, παρά μόνο γι' αυτές, που, σαν δυο φτερά, τον ύψωσαν και τον ανέπασαν στους κόλπους του Αβραάμ.

Πρόσεξε λοιπόν κι εσύ, μήπως, ενώ τώρα πίνεις ευχάριστα ποτά και αποστρέφεις το νερό, αργότερα ικετεύεις για μια μονάχα σταγόνα του, όπως ο πλούσιος. Κανείς δεν έπαθε τίποτα πίνοντας νερό. Κανείς δεν μέθυσε. Κανείς δεν ένωσε πονοκέφαλο ή ζάλη. Ενώ, αντίθετα, η κακή χώνεψη, που αναγκαστικά ακολουθεί τα συμπόσια, δημιουργεί φοβερές αρρώστιες.

\*

Η ζωή του Τιμίου Προδρόμου ήταν μια συνεχής νηστεία. Δεν είχε ούτε κρεβάτι ούτε τραπέζι ούτε κτήματα ούτε ζώα ούτε αποθήκες τροφίμων ούτε τίποτ' άλλο, απ' αυτά που θεωρούνται απαραίτητα για τη ζωή. Γι' αυτό όμως ο Κύριος διακήρυξε πως ήταν «ο σπουδαιότερος απ' όσους γέννησαν ποτέ γυναίκες» (Ματθ. 11:11).

Η νηστεία ανέβασε στον τρίτο ουρανό και τον απόστολο Παύλο, που την απαρίθμησε ανάμεσα στα καυχήματα για τις θλίψεις του (Β' Κορ. 11:27).

Για όλες όμως τις αρετές, κορυφαίο τύπο και υπογραμμό έχουμε τον ίδιο τον Κύριο. Ο Κύριος λοιπόν, έπειτα από νηστεία σαράντα ημερών, άρχισε το έργο του εδώ στη γη (Ματθ. 4:2). Πρώτα οχύρωσε και εξόπλισε με τη νηστεία τη σάρκα, που πήρε για χάρη μας, κι υστέρα δέχτηκε τους πειρασμούς του διαβόλου. Παρόμοια κι εμείς, με νηστείες ας ετοιμαζόμαστε κι ας προγυμναζόμαστε στους αγώνες εναντίον των πνευματικών αντιπάλων.

Σε μian αμφίτροπη πολεμική συμπλοκή, η παρουσία κάποιου συμμάχου στο πλευρό του ενός εμπολέμου προκαλεί την ήττα του άλλου. Λοιπόν, το πνεύμα και η σάρκα βρίσκονται σε εμπόλεμη κατάσταση. Με ποιο θα συμμαχήσεις; Αν συμμαχήσεις με τη σάρκα, θα εξασθενήσεις το πνεύμα. Ενώ αν συμμαχήσεις με το πνεύμα, θα υποδουλώσεις τη σάρκα. Αφού θέλεις να ισχυροποιήσεις το πνεύμα σου, δάμασε τη σάρκα με τη νηστεία. Ο απόστολος Παύλος γράφει: «Όσο ο εξωτερικός άνθρωπος (δηλαδή η σάρκα) φθείρεται, τόσο ο εσωτερικός (δηλαδή το πνεύμα) ανανεώνεται» (Β' Κορ. 4:16).

Ο Μωυσής, για να πάρει τη νομοθεσία για δεύτερη φορά, χρειάστηκε και δεύτερη νηστεία (Εξ. 34:28).

Οι Νινευίτες, αν δεν είχαν νηστέψει οι ίδιοι και τα ζώα τους, δεν θα είχαν γλυτώσει την καταστροφή (Ιων. 3:4-10).

Αλλά και τον Ησαύ, τί ήταν εκείνο που τον εξευτέλισε και τον έκανε δούλο του αδελφού του; Δεν ήταν ένα φαγητό; Γι' αυτό και μόνο πούλησε τα πρωτοτόκια του (Γεν. 25:29-34)!

Ποιοι, πάλι, άφησαν τα πτώματά τους στην έρημο; Δεν τ' άφησαν εκείνοι που επιζήτησαν την κρεοφαγία και την καλοπέραση της Αιγύπτου (Αριθ. 11:33-34); Όσο δηλαδή οι Ισραηλίτες έμεναν ικανοποιημένοι μόνο με το μάννα, νικούσαν τους εχθρούς τους και κανείς τους δεν αρρώσταινε. Όταν όμως θυμήθηκαν τις χύτρες με τα κρέατα και νοστάλγησαν τη δουλεία στην Αίγυπτο, τιμωρήθηκαν. Πέθαναν στην έρημο και δεν αξιώθηκαν να δουν τη γη της επαγγελίας.

Δεν φοβάσαι κι εσύ το παράδειγμα αυτό; Δεν σκέφτεσαι μήπως με την πολυφαγία αποκλειστείς από την ουράνια γη της επαγγελίας;

Η απόλαυση άφθονης και λιπαρής τροφής δημιουργεί στην ψυχή αναθυμιάσεις, που, σαν ένα πυκνό σύννεφο καπνού, εμποδίζουν το νου ν' αντικρύσει τις ελλάμψεις του Παναγίου Πνεύματος.

Η νηστεία είναι ισχυρό όπλο εναντίον των δαιμόνων. «Αυτό το δαιμονικό γένος δεν

μπορεί να διωχθεί με κανένα άλλο μέσο, παρά μόνο με την προσευχή και τη νηστεία», είπε ο Κύριος στην περίπτωση του δαιμονισμένου νέου (Μάρκ. 9:29).

Με την τρυφή, τη μέθη και τα διάφορα καρυκεύματα εξάπτεται και κάθε είδος ακολασίας. Το κυνήγι της απολαύσεως μεταβάλλει τους λογικούς ανθρώπους σε άλογα ζώα.

Η κραιπάλη προκαλεί και φρικτές διαστροφές. Γίνεται αιτία ν' αναζητούν οι ακόλαστοι τη γυναίκα στον άνδρα και τον άνδρα στη γυναίκα.

Η νηστεία ρυθμίζει και την έγγαμη ζωή. Εμποδίζει την ασυδοσία και επιβάλλει σύμφωνη εγκράτεια, για ν' αφοσιωθούν οι σύζυγοι στην προσευχή.

\*

Μην περιορίζεις όμως την αρετή της νηστείας μόνο στη δίαιτα. Αληθινή νηστεία δεν είναι μόνο η αποχή από ορισμένα φαγητά, αλλά και η αποξένωση από τα πάθη και τις αμαρτίες: Να μην αδικήσεις κανένα. Να συγχωρήσεις τον πλησίον σου για τη λύπη που σου προξένησε, για το κακό που σου έκανε, για τα λεφτά που σου χρωστάει. Διαφορετικά, μολονότι δεν τρως κρέας, τρως τον ίδιο τον αδελφό σου. Μολονότι εγκρατεύεσαι στο κρασί, δεν εγκρατεύεσαι στις κακολογίες. Μολονότι νηστεύεις ως το βράδυ, ξοδεύεις την ημέρα σου στα δικαστήρια.

Η Αγία Γραφή αναφέρει: «Αλίμονο σ' αυτούς που μεθάνε χωρίς κρασί» (Ησ. 28:1). Τέτοια μέθη είναι π.χ. ο θυμός, που κάνει την ψυχή να παραφρονήσει. Είναι επίσης ο φόβος, που παραλύει τη διάνοια. Γενικά, κάθε πάθος που ζαλίζει το νου, είναι και μια μέθη. Ο οργισμένος μεθάει με το πάθος του. Δεν σκέφτεται ποιους έχει μπροστά του. Σαν να πολεμάει μέσα στη νύχτα, αρπάζει το καθετί, σκοντάφτει στον καθένα. Δεν ξέρει τι λέει, βρίζει, χτυπάει, απειλεί, ορκίζεται, κραυγάζει.

Αν λοιπόν θέλεις να νηστέψεις πραγματικά, πρέπει ν' αποφεύγεις όλα τα πάθη.

Πρόσεξε και κάτι άλλο: Να μη γίνει η αυριανή νηστεία αφορμή κραιπάλης σήμερα. Μην καταστρέφεις με τη σημερινή ασυδοσία την αυριανή εγκράτεια. Όταν κανείς θέλει να συνάψει γάμο με μια σεμνή γυναίκα, δεν βάζει πρωτίτερα στο σπίτι του παλλακίδες και πόρνες. Γιατί η νόμιμη γυναίκα δεν ανέχεται να συγκατοικεί με τις παράνομες και διεφθαρμένες.

Έτσι λοιπόν κι εσύ. Με την προσδοκία της νηστείας, μη δέχεσαι την ακόλαστη μέθη, που είναι μητέρα της αναισχυντίας, φίλη του αισχρού αστείου, έτοιμη για κάθε ανηθικότητα. Η νηστεία και η προσευχή δεν θα κατοικήσουν μέσα σε ψυχή που έχει μολυνθεί με την κραιπάλη. Ο Κύριος δέχεται στα θεία σκηνώματα αυτόν που νηστεύει. Αποστρέφεται όμως σαν βέβηλο και ανίερο τον άσωτο. Αν λοιπόν έρθεις αύριο εδώ και μυρίζεις κρασί, πώς θα λογαριάσω σαν νηστεία την κραιπάλη σου; Πού θα σε κατατάξω; Στους μέθυσους ή στους εγκρατείς; Η μέθη που προηγήθηκε, σε παρουσιάζει μέθυσο, ενώ η δίαιτα που άρχισες, νηστευτή. Με τα λείψανα της μέθης, η νηστεία σου γίνεται ανώφελη. Και αν η αρχή είναι ανώφελη, κινδυνεύει ανώφελο να καταλήξει και το σύνολο.

Η νηστεία δεν ασκεί επίδραση μόνο στα άτομα. Επηρεάζει και ολόκληρη την κοινωνία. Συμμορφώνει και καθησυχάζει σύντομα όλους τους ανθρώπους.

Επιβάλλει σιγή στα ξεφωνητά και τις κραυγές, εξορίζει τους τσακωμούς και τις διαμάχες, απομακρύνει την κατάκριση και την καταλαλιά.

Ποιου δασκάλου η παρουσία σταματάει τόσο γρήγορα τις αταξίες και το θόρυβο των παιδιών; Μόλις εμφανιστεί η νηστεία, κάθε ταραχή στην πόλη αυτόματα σταματάει.

Ποιος μπορεί να συνεχίζει το γλέντι και τη διασκέδαση σε καιρό νηστείας; Ποιος μπορεί να συνδυάσει τη νηστεία με ασελγείς χορούς; Τα άπρεπα γέλια και τα πορνικά τραγούδια και οι έξαλλοι χοροί απομακρύνονται από την πόλη, μόλις φτάσει η νηστεία σαν ένας αυστηρός δικαστής.

Αν όλοι άκουγαν τις συμβουλές της νηστείας, θα επικρατούσε τέλεια ειρήνη σ' ολόκληρη την ανθρωπότητα. Δεν θα ξεσηκωνόταν το ένα κράτος εναντίον του άλλου. Δεν θα είχαμε πολεμικές συμπλοκές ούτε κατασκευαστές όπλων. Δεν θα υπήρχαν δικαστήρια ούτε φυλακές. Οι ερημιές δεν θα φιλοξενούσαν κακοποιούς ούτε οι πόλεις συκοφάντες ούτε οι θάλασσες πειρατές.

Αν κυριαρχούσε η νηστεία, η ζωή μας δεν θα ήταν γεμάτη στεναγμούς. Γιατί αυτή θα δίδασκε σ' όλους όχι μόνο τον περιορισμό της σπάταλης ζωής, αλλά και την αποχή από πολλά άλλα κακά. Θα δίδασκε την ολοκληρωτική φυγή και αποξένωση από τη φιλαργυρία και την πλεονεξία, από τη φιλοδοξία και τη φιληδονία. Αν απαλλαγούμε απ' αυτά, θα ζούμε με ειρήνη και αγιασμό.

Αφού λοιπόν τέτοια αγαθά μας προσφέρει η βασίλισσα αυτή των αρετών, ας τη δεχτούμε χωρίς καμιά κατήφεια, χωρίς κανένα γογγυσμό. Όλοι πρόθυμα ας τιμήσουμε το πνευματικό τραπέζι που μας παραθέτει η νηστεία, εξαγνίζοντάς μας και προετοιμάζοντάς μας για την αιώνια θεία ευφροσύνη του παραδείσου.

\*\*\*\*\*

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Οι νηστείες και οι καταλύσεις της Εκκλησίας μας

Νηστεία είναι η λήψη «ξηράς τροφής» (ξηροφαγία), χωρίς λάδι ή κρασί, μια φορά την ημέρα, και μάλιστα την ενάτη ώρα (γύρω στις 3 μ.μ.). Λήψη τροφής, έστω και μόνο ψωμιού, περισσότερο από μια φορά την ημέρα λέγεται λύση νηστείας. Αν φάμε και λάδι ή πιούμε κρασί, τότε κάνουμε κατάλυση νηστείας. Οι κατηγορίες καταλύσεως της νηστείας είναι τέσσερις: α) Κατάλυση «εις πάντα», β) κατάλυση αυγών και γαλακτοκομικών προϊόντων, γ) κατάλυση «ιχθύος» και δ) κατάλυση «οίνου και ελαίου».

Πρέπει να σημειωθεί, πάντως, ότι, παρά τη θέσπιση συγκεκριμένων ημερών και περιόδων νηστείας από την Εκκλησία μας («ακρίβεια»), η ρύθμιση του θέματος για κάθε χριστιανό ξεχωριστά αφήνεται στη διάκριση των πνευματικών πατέρων, που ενεργούν κάποτε με συγκατάβαση («οικονομία») στην αδυναμία του ανθρώπου, και με γνώμονα πάντα το συμφέρον κάθε ψυχής.

Α. «Διατεταγμένες» νηστείες είναι οι εξής:

- 1) Της Τετάρτης και της Παρασκευής: Ξηροφαγία.
- 2) Της Μεγάλης Τεσσαρακοστής, από την Καθαρά Δευτέρα μέχρι το Σάββατο του

Λαζάρου: Ξηροφαγία (εκτός από Σάββατα και Κυριακές, οπότε επιτρέπονται λάδι και κρασί).

3) Της Μεγάλης Εβδομάδος: Ξηροφαγία.

4) Των Αγίων Αποστόλων, από τη Δευτέρα μετά την Κυριακή των Αγίων Πάντων μέχρι τις 28 Ιουνίου: Αποχή από κρέας, γαλακτερά και αυγά. Επιτρέπεται το ψάρι (πλην, φυσικά, Τετάρτης και Παρασκευής).

5) Του Δεκαπενταυγούστου, από την 1 μέχρι τις 14 Αυγούστου: Ξηροφαγία (εκτός από Σάββατα και Κυριακές, οπότε επιτρέπονται λάδι και κρασί, και της Μεταμορφώσεως, που καταλύεται ψάρι).

6) Των Χριστουγέννων, από τις 15 Νοεμβρίου μέχρι τις 24 Δεκεμβρίου:

α) Από τις 15 Νοεμβρίου μέχρι τις 17 Δεκεμβρίου απέχουμε από κρέας, γαλακτερά και αυγά, ενώ καταλύουμε το ψάρι (πλην Τετάρτης και Παρασκευής).

β) Από τις 18 μέχρι τις 24 Δεκεμβρίου γίνεται κατάλυση μόνο σε λάδι και κρασί (πάντοτε πλην Τετάρτης και Παρασκευής).

Σημείωση: Οι παραπάνω νηστείες πρέπει να συνδυάζονται πάντοτε με τον παρακάτω πίνακα (Γ), όπου βρίσκονται οι ημέρες καταλύσεως.

Β. Κατάλυση νηστείας (και τις Τετάρτες και Παρασκευές) επιτρέπεται στις εξής περιπτώσεις:

1) Από τις 25 Δεκεμβρίου μέχρι τις 4 Ιανουαρίου («Δωδεκαήμερο»): «Εις πάντα».

2) Την πρώτη εβδομάδα του Τριωδίου (από την Κυριακή του Τελώνου και Φαρισαίου μέχρι την Κυριακή του Ασώτου): «Εις πάντα».

3) Την τρίτη εβδομάδα του Τριωδίου (από τη Δευτέρα των Απόκρεω μέχρι την Κυριακή της Τυροφάγου): Κατάλυση σε ψάρια, γαλακτοκομικά και αυγά (δεν επιτρέπεται το κρέας) όλες τις ημέρες.

4) Την εβδομάδα της Διακαινησίμου (από την Κυριακή του Πάσχα μέχρι την Κυριακή του Θωμά): «Εις πάντα».

5) Την εβδομάδα του Αγ. Πνεύματος (από την Κυριακή της Πεντηκοστής μέχρι την Κυριακή των Αγίων Πάντων): «Εις πάντα».

6) Την περίοδο του Πεντηκοσταρίου (από την Κυριακή του Θωμά μέχρι την Κυριακή της Πεντηκοστής) μπορεί, κατά μία εκδοχή, να γίνεται κατάλυση ελαίου τις Τετάρτες και Παρασκευές. Επιπλέον, επιτρέπεται κατάλυση «ιχθύος» την Τετάρτη της Μεσοπεντηκοστής και την Τετάρτη της Αποδόσεως του Πάσχα.

Γ. Πίνακας των ακινήτων εορτών με κατάλυση ή νηστεία.

		Κατάλυσις
	Ιανουάριος	
1	Περιτομή Ι. Χριστού, Μ. Βασιλείου	Εις πάντα
5	Παραμονή Θεοφανείων	Νηστεία
6	Τα Άγια Θεοφάνεια	Εις πάντα
7	Σύναξις Ιωάννου του Προδρόμου	Ιχθύος
11	Θεοδοσίου του Κοινοβιάρχου	Οίν. και ελ.
16	Προσκύνησις αλύσεως απ. Πέτρου	»



17	Αντωνίου του Μεγάλου	»
18	Αθανασίου και Κυρίλλου πατρ. Αλεξανδρείας	»
20	Ευθυμίου του Μεγάλου	»
22	Τιμοθέου Αποστόλου, Αναστασίου Πέρσου	»
25	Γρηγορίου του Θεολόγου	»
27	Ανακομιδή λειψ. Ιωάννου του Χρυσοστόμου	»
30	Των Τριών Ιεραρχών	»
	Φεβρουάριος	
2	Υπαπαντή Ιησού Χριστού	Ιχθύος
8	Θεοδώρου του Στρατηλάτου	Οίν. και ελ.
10	Χαραλάμπους Ιερομάρτυρος	»
11	Βλασίου Ιερομάρτυρος	»
17	Θεοδώρου του Τήρωνος	»
24	Α' και Β' εύρεσις Κεφαλής του Προδρόμου	»
	Μάρτιος	
9	Των εν Σεβαστεία αγίων 40 Μαρτύρων	Οίν. και ελ.
25	Ευαγγελισμός της Θεοτόκου	Ιχθύος
26	Σύναξις Αρχαγγέλου Γαβριήλ	Οίν. και ελ.
	Απρίλιος	
23	Γεωργίου του Τροπαιοφόρου	Οίν. και ελ.
25	Μάρκου αποστόλου και ευαγγελιστού	»
30	Ιακώβου αποστόλου	»
	Μάιος	
2	Ανακομιδή λειψ. Αθανασίου του Μεγάλου	Οίν. και ελ.
8	Ιωάννου του Θεολόγου	»
15	Παχωμίου του Μεγάλου, Αχιλλίου Λαρίσης	»
21	Κωνσταντίνου και Ελένης Ισαποστ.	»
25	Γ' εύρεσις της Κεφαλής του Προδρόμου	»
	Ιούνιος	
8	Ανακομιδή λειψ. Θεοδώρου του Στρατηλάτου	Οίν. και ελ.
11	Βαρθολομαίου και Βαρνάβα αποστόλων	»
24	Γενέθλιον Ιωάννου του Προδρόμου	Ιχθύος
29	Πέτρου και Παύλου αποστόλων	»
30	Η Σύναξις των Δώδεκα Αποστόλων	Οίν. και ελ.
	Ιούλιος	
1	Κοσμά και Δαμιανού των Αναργύρων	Οίν. και ελ.
2	Κατάθεσις εσθήτος της Θεοτόκου	»
17	Μαρίνης μεγαλομάρτυρος	»
20	Προφήτου Ηλιού του Θεσβίτου	»
22	Μαρίας της Μαγδαληνής	»
25	Κοίμησις αγίας Άννης	»

26	Παρασκευής οσιομ., Ερμούλου ιερομ.	»
27	Παντελεήμονος μεγαλομάρτυρος Αύγουστος	»
6	Μεταμόρφωσις του Σωτήρος	Ιχθύος
15	Κοίμησις της Θεοτόκου	»
29	Αποτομή Τιμ. Κεφαλής του Προδρόμου	Νηστεία
31	Κατάθεσις Τιμίας Ζώνης της Θεοτόκου Σεπτέμβριος	Οίν. και ελ.
1	Αρχή της Ινδίκτου, Συμεών Στυλίου	Οίν. και ελ.
6	Ανάμνησις του εν Χώναις θαύμ. αρχ. Μιχαήλ	»
8	Γενέθλιον της Θεοτόκου	Ιχθύος
9	Ιωακείμ και Άννης Θεοπατόρων	Οίν. και ελ.
13	Εγκαίνια Ναού Αναστάσεως, Κορνηλίου εκατ.	»
14	Ύψωσις του Τιμίου Σταυρού	Νηστεία
20	Ευσταθίου μεγαλομάρτυρος και των συν αυτώ	Οίν. και ελ.
23	Σύλληψις Ιωάννου του Προδρόμου	»
26	Μετάστασις Ιωάννου του Θεολόγου Οκτώβριος	»
6	Θωμά αποστόλου	Οίν. και ελ.
18	Λουκά αποστόλου και ευαγγελιστού	»
23	Ιακώβου του Αδελφοθέου	»
26	Δημητρίου του Μυροβλύτου Νοέμβριος	»
1	Κοσμά και Δαμιανού των Αναργύρων	Οίν. και ελ.
8	Σύναξις Ταξιαρχών Μιχαήλ και Γαβριήλ	»
12	Ιωάννου του Ελεήμονος	»
13	Ιωάννου του Χρυσοστόμου	»
14	Φιλίππου αποστόλου	Ιχθύος
16	Ματθαίου αποστόλου και ευαγγελιστού	Οίν. και ελ.
21	Εισόδια της Θεοτόκου	Ιχθύος
25	Αικατερίνης μεγαλομάρτυρος	Οίν. και ελ.
30	Ανδρέου του Πρωτοκλήτου Δεκέμβριος	»
4	Βαρβάρας μεγαλομ., Ιωάννου Δαμασκηνού	Οίν. και ελ.
5	Σάββα του ηγιασμένου	»
6	Νικολάου επισκόπου Μύρων	»
9	Σύλληψις αγίας Θεοπρομήτορος Άννης	»
12	Σπυρίδωνος Τριμυθούντος του θαυματουργού	»
15	Ελευθερίου ιερομάρτυρος	»
17	Δανιήλ προφήτου, Διονυσίου Αιγίνης	»
20	Ιγνατίου του Θεοφόρου	»

25 Γέννησις Ιησού Χριστού

Εις πάντα

26 Σύναξις της Θεοτόκου

»

27 Στεφάνου του Πρωτομάρτυρος

»

Η ΦΩΝΗ ΤΩΝ ΠΑΤΕΡΩΝ“Η ΝΗΣΤΕΙΑ”

Αγίου Βασιλείου του Μεγάλου

ΙΕΡΑ ΜΟΝΗ ΠΑΡΑΚΛΗΤΟΥ

ΩΡΩΠΟΣ ΑΤΤΙΚΗΣ 2010

**Πηγές:** [impantokratoros.gr](http://impantokratoros.gr)- [hristospanagia3.blogspot.gr](http://hristospanagia3.blogspot.gr)