



αβώριος



λόγος

ΔΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΚΑΙ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΔΟΜΗΣ

ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



ΙΕΡΟΣ ΝΑΟΣ

ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ ΤΟΥ ΣΩΤΗΡΟΣ

ΔΕΛΦΩΝ - ΜΙΑΟΥΛΗ • ΤΗΛ. 2310-828989

**ΝΗΣΤΕΙΑ**

**ΚΑΙ ΝΗΣΤΕΙΟΔΡΟΜΙΟ**

**ΤΗΣ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ**

ΕΤΟΣ Γ'

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ 2011 • ΤΕΥΧΟΣ 13

[www.inmetamorfoseos.gr](http://www.inmetamorfoseos.gr)

**Π**αρά το γεγονός ότι πολλοί Χριστιανοί νηστεύουν τις νηστείες που έχει θεσπίσει η Αγία μας Εκκλησία πολλοί από εμάς αγνοούν τον πραγματικό λόγο και ξεχνούν αρκετές φορές πως η νηστεία δεν είναι αυτοσκοπός αλλά μέσο για την τελειοποίηση του ανθρώπου. Με το παρόν τεύχος του Θαβωρίου Λόγου ευελπιστούμε να σου προσφέρουμε μία μικρή βοήθεια, ώστε να γνωρίζεις το νόημα, το περιεχόμενο και τις ακριβείς νηστείες της Εκκλησίας μας. Και πριν από όλα να ξέρεις ότι η αληθινή νηστεία δεν περιορίζεται μόνο στις τροφές, αλλά συνδυάζεται πάντοτε με την Προσευχή, την Εξομολόγηση, τον Εκκλησιασμό και τη Θεία Κοινωνία.

Δεν νοείται χριστιανική ζωή χωρίς αγώνα, άθληση και άσκηση. Ο Χριστιανός από τη στιγμή της Βάπτισής του μπαίνει στο πνευματικό στάδιο και γίνεται αθλητής. Αυτό παρακαλεί η Εκκλησία για το νέο μέλος της: «ὄν διαφύλαξον ἀήττητον ἀγωνιστήν διαμεΐναι». Σ' αυτό το ασηκητικό στάδιο σπουδαία θέση έχει η νηστεία. Είναι από τα καλύτερα όπλα στον αγώνα κατά των παθών. Δεν είναι απλά μία δίαιτα, δεν είναι μία γυμναστική της θέλησης, αλλά προσπάθεια για να απαλλαγούμε από τη δουλεία των παθών.

Είναι Θεόδοτη, νομοθετήθηκε από τον ίδιο το Θεό πριν την πτώση. Ήταν η πρώτη εντολή προς τους πρωτοπλάστους. Ο ίδιος ο Χριστός νηστεύει πάνω στο Σαραντάριο όρος σαράντα ημέρες δίνοντας στους μαθητές του ζωντανό παράδειγμα.

Οι πατέρες καταδικάζουν την τυποποίηση της νηστείας, τη λειψή ή ψεύτικη νηστεία. Η νηστεία δεν είναι ένας ξηρός τύπος. Συνδυάζεται πάντα με άλλες αρετές, την εγκράτεια, τη μετάνοια, την προσευχή, τη

φιλανθρωπία, την ελεημοσύνη.

Η λέξη νηστεία είναι σύνθετη από το αρνητικό μόριο «νη» και το ρήμα «εσθίω», που σημαίνει τρώω. Έτσι νηστεία σημαίνει την εθελοντική (διότι ποιος μπορεί να στερήσει την θεόδοτη ελευθερία από τον άνθρωπο;) αποχή από κάποιες τροφές. Εφόσον μπορείς και θέλεις, θα στερηθείς λαχταριστά εδέσματα για λίγο καιρό και θα τρως φαγητό χωρίς λάδι ή λαδερό (βέβαια πάντα με τη συμβουλή του

πνευματικού). Όχι απλώς για να αποτοξινωθείς από κάθε τι που προέρχεται από τα ζώα π.χ. το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα αυγά και φυσικά το κρέας. Το ψάρι επιτρέπεται μόνο σε συγκεκριμένες νηστείες. Ούτε για να κάνεις δίαιτα. Μήτε λόγω χορτοφαγικών προτιμήσεων. Αλλά γιατί;

1. Για την αγάπη του Θεού γίνεται η νηστεία. Όχι για να μας δουν οι άνθρωποι. Ο Χριστός προτρέπει, όταν νηστεύουμε, να μην επιδιώκουμε επαίνους και ανθρώπινες επιβραβεύσεις. Αντίθετα μας παραγγέλλει να κάνουμε νηστεία χωρίς να τη διατυμπανίζουμε.
2. Για άσκηση και εγκράτεια. Δεν ασκούνται μόνο οι μοναχοί ή οι αναχωρητές στον αγώνα εναντίον των παθών. Με την καθοδήγηση του πνευματικού του κάθε Χριστιανός δίνει τον δικό του αγώνα κατά της αμαρτίας. Είναι ένα παιδαγωγικό μέσο η νηστεία, που βοηθά στην πραγμάτωση του σκοπού, που είναι η κάθαρσή μας από τους ρύπους της αμαρτίας.

3. Για υπακοή προς την Εκκλησία. Δε νηστεύει καθένας όποτε και όπως θέλει. Μακριά από την όλη ζωή της Εκκλησίας η νηστεία και κάθε άσκηση ξοδεύεται άδικα. Ατομική σωτηρία δεν υπάρχει. «Έξω από την Εκκλησία δεν υπάρχει σωτηρία» (Τερτυλλιανός).
4. Για περιφρόνηση και αποφυγή της γαστριμαργίας, η οποία εξάπτει το σαρκικό φρόνημα και διεγείρει τις ορμές, ενώ η νηστεία μαραίνει τις επιθυμίες. Όχι λοιπόν για περιφρόνηση των τροφών και του ανθρώπινου σώματος, αφού όλα αυτά είναι δώρα του Θεού, δημιουργήματα δικά Του. Οι Πατέρες της Εκκλησίας τονίζουν «Ημείς οὐκ ἐδιδάχθημεν σωματοκτόνοι ἀλλὰ παθοκτόνοι» δηλ. εμείς δε διδαχθήκαμε να σκοτώνουμε το σώμα μας αλλά τα πάθη μας.
5. Γιατί ο Χριστός τονίζει το κρυφό νόημα της νηστείας: «Και όταν νηστεύετε, μη γίνεστε σαν τους υποκριτές, που αλλοιώνουν την όψη του προσώπου τους, για να φανούν στους ανθρώπους ότι νηστεύουν. Σας βεβαιώ-

νω πως έχουν κιόλας πάρει ολόκληρη την αμοιβή τους. Εσύ απεναντίας, όταν νηστεύεις, άλειψε το κεφάλι σου και πλύνε το πρόσωπό σου, για να μη φανείς στους ανθρώπους ότι νηστεύεις, αλλά στον Πατέρα σου που βλέπει τα κρυφά. Και ο Πατέρας σου, που βλέπει τα κρυφά, θα σου το ανταποδώσει φανερά»

6. Νηστεύουμε, για να κάνουμε ελεημοσύνη. Χρειάζεται να στερηθούμε κάτι που αγαπάμε, για να το προσφέρουμε στο συνάνθρωπό μας.

Η νηστεία δεν νοείται μόνο ως αλλαγή τροφής αλλά και ως ποιότητα και ως ποσότητα. Δηλαδή ούτε εδέσματα εκλεκτά ούτε εδέσματα πολλά. Η τροφή λένε οι Πατέρες πρέπει να είναι μετρημένη. Και πρώτιστα όχι νηστεία πολυδάπανη, γιατί αυτό είναι εμπαιγμός της νηστείας. Η νηστεία η τροφική πρέπει να έχει συνοδοιπόρο την πνευματική νηστεία. Δεν έχει κανένα όφελος να νηστεύουμε από τις τροφές και από την άλλη να κατακρίνουμε τους αδελφούς μας. Επίσης

η νηστεία χάνει κάθε νόημα, όταν χωριστεί από την αγάπη. Νηστεία χωρίς μετάνοια είναι ανάπηρη. Όχι μόνο δεν μας ωφελεί, αλλά μπορεί να μας δώσει την ψευδαίσθηση μίας πνευματικής επάρκειας.

Κανείς δεν μπορεί να αμφιβάλλει για τη σπουδαιότητα και τη διαχρονικότητα της νηστείας. Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και το marketing της διαφήμισης κάνουν τέτοια πλύση εγκεφάλου βομβαρδίζοντάς μας ασταμάτητα ώστε να φαίνεται πως δεν έχουμε τη δύναμη να αντισταθούμε. Νομίζουμε πως ό,τι μας σερβίρουν το έχουμε απόλυτη ανάγκη. Νηστεία είναι η άσκηση που προτείνει η Εκκλησία μας. Είναι ο δρόμος προς την ελευθερία. Ένας σίγουρος και δοκιμασμένος τρόπος, για να μας απελευθερώσει από εξαρτήσεις και παράλογες απαιτήσεις. Τέλος με τη νηστεία προγευόμαστε εσχατολογικές καταστάσεις, αφού μετά τη Δευτέρα Παρουσία δεν θα υπάρχουν υλικές ανάγκες και ο πιστός θα ευφραίνεται με την κοινωνία που θα έχει με το Χριστό.

## **A) Ημέρες αυστηρής νηστείας:**

### **ας:**

1. Είναι η Τετάρτη και η Παρασκευή όλου του χρόνου και ιδιαίτερα των περιόδων νηστείας (σαρακοστών). Την Παρασκευή νηστεύουμε, επειδή Παρασκευή σταυρώθηκε ο Κύριος. Την Τετάρτη, για να θυμόμαστε ότι ένας φίλος Του Τον πρόδωσε ημέρα Τετάρτη.

Όταν τις ημέρες που έχουμε χρέος να κάνουμε αυστηρή νηστεία συμπίπτει κάποια εορτή, γίνεται «κατάλυση» (δηλ. χαλάρωση της νηστείας): Αν είναι εορτή αγίου, τρώμε λάδι, αν είναι εορτή της Παναγίας ή του Προδρόμου, τρώμε ψάρι.

Οι ημέρες Δευτέρα, Τρίτη, Πέμπτη, Σάββατο και Κυριακή είναι ημέρες «κατάλυσιμες», δηλ. τρώμε απ' όλα, ό,τι θέλουμε, εκτός από τις περιόδους νηστειών.

2. Το Σάββατο και την Κυριακή δεν επιτρέπεται ποτέ να γίνει αυστηρή νηστεία, δηλ. χωρίς λάδι. Όλο το χρόνο ένα μόνο Σάββατο νηστεύουμε το λάδι, δηλ. το Μεγάλο Σάββατο, επειδή την ημέρα αυτή ο Χριστός είναι σωματικά στον τάφο και η ψυχή Του έχει κατέβει στον Άδη να αναστήσει τον προπάτορα Αδάμ.

## **B) Σαρακοστές είναι οι εξής:**

1. *Η Μεγάλη Τεσσαρακοστή:* Αρχίζει την Καθαρά Δευτέρα και τελειώνει την Κυριακή της Αναστάσεως. Είναι η πιο αυστηρή νηστεία όλου του χρόνου. Γίνεται προς τιμήν του Χριστού και ιδίως του Πάθους Του για μας. Κατά την Μεγάλη Τεσσαρακοστή γίνονται οι εξής κατάλυσεις: Όποια μέρα και αν πέσει του Ευαγγελισμού τρώμε ψάρι. Των αγίων 40 Μαρτύρων τρώμε λάδι. Το ίδιο και στις 26 Μαρτίου, εορτή της Συνάξεως αρχαγγέλου Γαβριήλ, τρώμε λάδι.

2. *Η νηστεία της Σαρακοστής των Χριστουγέννων:*

Από 15 Νοεμβρίου μέχρι και 24 Δεκεμβρίου. Κατά την νηστεία αυτή τρώμε ψάρι (όλες τις ημέρες πλην Τετάρτης και Παρασκευής) μέχρι τις 17 Δεκεμβρίου.

3. *Η Νηστεία της Παναγίας:*

Από 1 Αυγούστου μέχρι και 14 Αυγούστου. Νηστεύουμε προς τιμή της Παναγίας. Η νηστεία είναι αυστηρή. Ψάρι τρώμε μόνο στην εορτή της «**Μεταμορφώσεως του Σωτήρος**» (6 Αυγούστου).

4. *Νηστεία των Αγίων Αποστόλων:*

Από τη Δευτέρα μετά την Κυριακή των Αγίων Πάντων

μέχρι τις 28 Ιουνίου. Συνήθως η νηστεία αυτή είναι πολύ μικρή. Εκτός από την Τετάρτη και Παρασκευή όλες τις άλλες ημέρες τρώμε, αν θέλουμε, ψάρι. Αν η εορτή της Παναγίας (15 Αυγούστου) και των αγίων Αποστόλων Πέτρου και Παύλου (29 Ιουνίου) πέσουν ημέρα Τετάρτη ή Παρασκευή, τρώμε μόνο ψάρι. Αν πέσουν οποιαδήποτε άλλη ημέρα τρώμε από όλα.

### **Γ) Αυστηρή Νηστεία κάνουμε και στις εξής ημέρες:**

5 Ιανουαρίου (Παραμονή Θεοφανείων).

14 Σεπτεμβρίου (Υψωση του Τιμίου Σταυρού), γιατί είναι κάτι ανάλογο με τη Μεγάλη Παρασκευή.

29 Αυγούστου (αποτομή της Τιμίας Κεφαλής του Προδρόμου) σε ένδειξη πένθους για την άδικη θανάτωση. Αν οι τρεις αυτές ημέρες τύχουν Σάββατο ή Κυριακή, τρώμε λάδι.

### **Δ) Περίοδοι Απολυτές.**

Η Εκκλησία δεν καθόρισε μόνο περιόδους νηστείας, καθόρισε και περιόδους «απολυτές», που τρώμε από όλα όλες τις ημέρες ακόμη και την Τετάρτη και την Παρασκευή. Τέτοιες περιόδους είναι οι εξής:

1. Το Δωδεκαήμερο. Δηλ. από 25 Δεκεμβρίου μέχρι και τις 6 Ιανουαρίου, με εξαίρεση την παραμονή των Θεοφανείων 5 Ιανουαρίου, που νηστεύουμε όχι για να πιούμε τον αγιασμό αλλά για να συμμετέχουμε στο γεγονός της βαπτίσεως του Κυρίου μας.
2. Η Διακαινήσιμος, δηλ. η εβδομάδα του Πάσχα.
3. Η εβδομάδα μετά την Πεντηκοστή (μέχρι των αγίων Πάντων).
4. Οι τρεις εβδομάδες που προηγούνται της Μεγάλης Τεσσαρακοστής (Απόκριες). Κατά τις 3 αυτές εβδομάδες του Τριωδίου έχουμε μια ποικιλία διατάξεων, που είναι οι εξής:
  - Την πρώτη εβδομάδα (του Τελώνου και Φαρισαίου) τρώμε όλες τις ημέρες από όλα.
  - Τη δεύτερη εβδομάδα (από του Ασώτου μέχρι των Απόκρεω) τρώμε από όλα, αλλά νηστεύουμε την Τετάρτη και την Παρασκευή (χωρίς λάδι).
  - Την τρίτη εβδομάδα, της Τυρινής, όλες τις ημέρες, και την Τετάρτη και την Παρασκευή, τρώμε από όλα τα άλλα εκτός από το κρέας.