



# Ἐκκλησιαστικὸν Ἦθος

Θεμελιώδης Ἐκκλησιαστικὸς Θεσμός

## Νηστεία, μία ἐκδήλωση Ὁρθόδοξης Πνευματικότητας

Νηστεία χωρὶς Μετάνοια  
εἶναι ἀργή-ἀναποτελεσματικὴ

*Παν. Αγ. Ζιωτόπουλου*



**Ἡ νηστεία** ἀποτελεῖ πανάρχαιο ἔθιμο πὺν σιγὰ-σιγὰ μετεξελίχθηκε σὲ θεμελιώδη θρησκευτικὸ θεσμό τῆς καθ' ὅλου πνευματικῆς ζωῆς τῶν λαῶν.

**Ἀνέκαθεν** ἐθεωρήθη μέσον ἐξιλασμοῦ, καθαρμοῦ καὶ ἐξαγνισμοῦ τῆς ψυχῆς, διὰ τῆς ὁποίας ὁ ἄνθρωπος μποροῦσε νὰ προσεγγίσει τὸ Θεῖον. **Ἐξ** ἄλλου, ἡ νηστεία συνήθως ἐτελεῖτο εἴτε εἰς ἔνδειξιν θλίψεως ἢ ὡς προπαρασκευὴ μεγάλων θρησκευτικῶν τελετῶν ἢ σὲ ἡμέρες σαφῶς καθωρισμένες ἀπὸ τὴν θρησκεία, γιὰ προσευχὴ καὶ ἐπίκληση τῆς θείας χάριτος.

**Μία** μικρὴ ἱστορικὴ ἀναδρομὴ κρίνεται ἀπαραίτητη.

\* \* \*

**Οἱ Αἰγύπτιοι** ἐνήστευαν κατὰ τὶς ἐορτὲς τῆς Ἰσιδος καὶ τοῦ Ὁσίριδος, ἐνῶ οἱ Αἰγύπτιοι ἱερεῖς ἐνήστευαν πολλὰς ἡμέρας πρὶν ἀπὸ τὶς ἀνωτέρω ἐορτὲς. **Ἦδη** ἀπὸ τὰ πανάρχαια ἐκεῖνα χρόνια φαίνεται, ὅτι οἱ ἱερεῖς πὺν ἦταν καὶ ἰατροί, μᾶλλον ἐγνώριζαν τὴν εὐεργετικὴ ἐπίδραση τῆς νηστείας ἐπὶ τῆς πορείας ὠρισμένων ἀσθενειῶν καὶ τὴν ἐπέβαλλαν διὰ τῆς πει-

θοῦς καλυμμένη με θρησκευτικὸ μανδύα.

**Ο**ἱ Ἰσραηλίτες ἐνήστευαν ἀρχικῶς κατὰ τὴν ἑορτὴ τοῦ Ἐξιλασμοῦ (Kippurim). Ἐπίσης, ἐνήστευαν γιὰ νὰ ὑποδηλώσουν ὅτι εἶχαν μετανοήσει γιὰ κάτι κακὸ (π.χ. ὁ Δαβίδ). **Μ**ετὰ ἀπὸ τὴν Μετοικεσία Βαβυλῶνος, οἱ Ἰουδαῖοι ἐνήστευαν καὶ κατὰ τὶς ἐπετεῖους ἐθνικῶν συμφορῶν, π.χ. τῆς ἄλωσης τῆς Ἱερουσαλήμ ἀπὸ τὸν Ναβουχοδονόσορα, ἐνῶ ἀργότερα κατὰ τὴν ἐπέτειο τῆς καταστροφῆς ἀπὸ τὸν Τίτο.

**Κ**ατὰ τοὺς χρόνους τῆς Καινῆς Διαθήκης, οἱ Φαρισαῖοι ἐνήστευαν καθ' ὑπερβολὴν καὶ ἦταν ὑπερήφανοι γι' αὐτό, θεωρώντας ὅτι ἡ τάξη των ἦταν πολὺ διαφορετικοῦ ἐπιπέδου ἀπὸ τοὺς ἄλλους Ἰουδαίους. **Γ**ιὰ ὅλα αὐτὰ ὁ Ἰησοῦς Χριστὸς τοὺς χαρακτήρισε ὑποκριτές. **Π**ολὺ περισσότερο ὅμως ἐνήστευαν οἱ Ἑσσαιῖοι (Ἰουδαϊκὴ ὑπερζηλωτικὴ-ἀσκητικὴ θρησκευτικὴ ὁμάδα-αἵρεσι, ὠργανωμένη κοινοβιακὰ στὰ δυτικὰ τῆς Νεκρᾶς Θαλάσσης), ἀποφεύγοντας κυρίως τὸ κρέας καὶ τὰ οἶνοπνευματώδη.

**Ο**ἱ Ἀθηναῖοι, ἀλλὰ καὶ οἱ ἀρχαῖοι Ἕλληνες γενικώτερα, ἐνήστευαν κατὰ τὰ Ἐλευσίνια Μυστήρια καὶ κατὰ τὰ Θεσμοφόρια (ἑορτὴ πρὸς τιμὴν τῆς Θεσμοφόρου Δήμητρος ὡς προστάτιδος καὶ μητέρας τοῦ πολιτισμοῦ, τοῦ θεσμοῦ τοῦ νομίμου γάμου καὶ τῆς μητρότητος). **Σ**υμμετεῖχαν μόνον ἔντιμες καὶ νομίμως νυμφευμένες γυναῖκες ποὺ ἐπὶ 3-5 ἡμέρες ἐνήστευαν ἀπὸ τροφῆς καὶ ἀπὸ τῶν συζύγων.

**Ο**ἱ Λακεδαιμόνιοι ἐνήστευαν μόνον, ὅταν ἐτοιμάζονταν γιὰ πόλεμο. **Α**ναφέρεται, ὅτι στὴν ἀρχαία Κρήτη οἱ ἱερεῖς τοῦ Διὸς δὲν ἔτρωγαν σχεδὸν ποτὲ κρέας, ψάρια καὶ γενικώτερα βραστὰ φαγητά. **Ο**μοίως οἱ Ῥωμαῖοι, ἐνήστευαν πρὶν ἀπὸ ἐκστρατεῖες, πρὶν ἀπὸ τὶς θυσίες γενικῶς, καθὼς ἐπίσης καὶ πρὸς τιμὴν τῆς Δήμητρος καὶ τοῦ Διὸς.

\* \* \*



**Κ**ατὰ τοὺς χρόνους τῆς Καινῆς Διαθήκης, ἡ Νηστεία ἐξακολούθησε νὰ ὑφίσταται κυρίως κατόπιν προτροπῆς τῶν ἐξ Ἰουδαίων Χριστιανῶν. **Ο** Ἰησοῦς Χριστὸς ἐνήστευσε μὲν, πλὴν ὅμως δὲν ἔδωσε στὴ Νηστεία θεμελιώδη ρόλο, θεωρήσας αὐτὴν, ἐν τῷ πλαισίῳ τῆς ἐγκρατείας, μέσον πνευματικῆς ἀνατάσεως.

**Α**ργότερα, οἱ Ἀπόστολοι καὶ οἱ Πατέρες τῆς Ἐκκλησίας τὴν

συνιστοῦσαν ἐνθέρμως, πλὴν ὅμως ὄχι ὡς αὐτοσκοπό. Ἐννοεῖται ὅτι πλήρης ὁμοφωνία (τρόπος τοῦ λέγειν) ὡς πρὸς τὸ εἶδος, τὴν διάρκειαν καὶ τὶς λεπτομέρειες πρὸς ἀφοροῦσαν κάθε νηστεία, ἀργησε πολὺ νὰ ἐπέλθει.

**Τοιουτοτρόπως:** Κατὰ τὰ τέλη τοῦ Α' μ.Χ. αἰῶνος, καθιερώθηκε ἡ νηστεία τῆς Τετάρτης (προδοσία τοῦ Ἰούδα) καὶ τῆς Παρασκευῆς (σταυρικὴ θυσία τοῦ Χριστοῦ), ἀντὶ τῆς νηστείας τῶν Ἰουδαίων κάθε Δευτέρα καὶ Σάββατο (Διδαχὴ τῶν Ἀποστόλων καὶ ἀργότερα Ἀποστολικὲς Διαταγές).

Σιγὰ-σιγὰ συστηματοποιήθηκε ἡ Νηστεία, ἡ ὁποία εἶχε σχέση μὲ τὸ Πάθος καὶ τὴν Ἀνάστασι τοῦ Χριστοῦ, δηλαδὴ ἡ Νηστεία τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς καὶ τῆς Μεγάλης Ἑβδομάδος (δύο διαφορετικὲς Νηστεῖες, πρὸς τὴν πράξιν βιώνονται ὡς μία συνεχῆς Νηστεία). Ἡ διάρκεια τῶν σαράντα ἡμερῶν (τῆς Τεσσαρακοστῆς), ὀφειλόταν στὸ ὅτι, κατὰ τὴν παράδοσι, ὁ Ἰησοῦς Χριστός, ἀλλὰ καὶ ὁ Μωυσῆς καὶ ὁ Ἡλίας, εἶχαν νηστεύσει σαράντα ἡμέρες.

Ἀργότερα, ἴσως μετὰ ἀπὸ ἐπίδρασι τῶν λεγομένων «Μοναστηριακῶν Τυπικῶν», καθιερώθηκαν οἱ λεγόμενες εἰδικὲς Νηστεῖες, δηλαδὴ ἡ Νηστεία τῶν Χριστουγέννων (15ῃ Νοεμβρίου ἕως 24ῃς Δεκεμβρίου), ἡ Νηστεία τῶν Ἁγίων Ἀποστόλων (ἀπὸ τῆς ἐπομένης τῶν Ἁγίων Πάντων μέχρι καὶ τῆς 28ῃς Ἰουνίου), ἡ Νηστεία τοῦ Δεκαπενταύγουστου (1ῃ ἕως 14ῃς Αὐγούστου) καὶ οἱ ἡμερησίαι Νηστεῖες τῆς παραμονῆς τῶν Θεοφανείων (5ῃ Ἰανουαρίου), τῆς Ὑψώσεως τοῦ Τιμίου Σταυροῦ (14ῃ Σεπτεμβρίου) καὶ τῆς Ἀποτομῆς τῆς τιμίας Κεφαλῆς τοῦ Ἰωάννου τοῦ Βαπτιστοῦ (29ῃ Αὐγούστου).

Σήμερα πλέον, ἡ Ἐκκλησία μας διακρίνει τὶς νηστεῖες:

**Α)** σὲ καθολικὲς καὶ τρόπον τινὰ ὑποχρεωτικὲς, στὶς ὁποῖες ἀνήκουν:

**1)** ἡ Νηστεία τῆς Τετάρτης καὶ τῆς Παρασκευῆς (δὲν τρῶμε οὔτε λαδερὰ φαγητὰ καὶ δὲν πίνουμε οἰνοπνευματώδη)·

**2)** ἡ Νηστεία τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς (Καθαρὰ Δευτέρα ἕως καὶ Παρασκευῆς πρὸ τοῦ Λαζάρου). Κατὰ τὸ διάστημα αὐτό... ἀπέχουμε ἀπὸ λάδι καὶ οἰνοπνευματώδη, ἐκτὸς Σαββά-



του και Κυριακής. Στις 25 Μαρτίου (Εορτή του Ευαγγελισμού) τρώμε και ψάρια·

3) ή Νηστεία της Μεγάλης Έβδομάδος (Μ. Δευτέρα έως και Μ. Σαββάτου). Κατά το διάστημα αυτό δὲν τρώμε οὔτε λάδι και δὲν πίνουμε οἰνοπνευματώδη...

**Β)** Σὲ εἰδικὲς Νηστεῖες ἢ Νηστεῖες προαιρέσεως.

\* \* \*

**Θεωρητικὴ** θεμελίωση τῆς νηστείας:

1) Στους ἀρχαίους λαούς. Ἐπειδὴ οἱ ἄνθρωποι ὑπέπιπταν σὲ ἁμαρτίες και οἱ θεοὶ ἐξωργίζονταν, οἱ ἄνθρωποι μόνοι τους, ἐκτὸς ἀπὸ τὰ λεγόμενα ἔργα εὐποιΐας (ἐλεημοσύνες, κλπ.) και τὶς θυσίες, ἐτιμωροῦσαν τοὺς ἑαυτοὺς των, γιὰ νὰ μὴ τοὺς τιμωροῦσαν κι ἄλλο οἱ θεοί. Ἡ νηστεία ἦταν ἓνα εἶδος τιμωρίας τοῦ σαρκίου και κατασίγασης τῶν παθῶν.

2) Στους Χριστιανούς. Ἡ Νηστεία δὲν ἀποτελεῖ μόνον ἓνα ἀπλὸ πνευματικὸ ἀγώνισμα, ἀλλὰ εἶναι οὐσιαστικὸ στοιχεῖο τῆς κατὰ Χριστὸν ζωῆς τῶν πιστῶν. Ὁ νηστεύων «συμπάσχει και συννεκροῦται μὲ τὸν Χριστὸν και γίνεται σύμφυτος μὲ τὸ ὁμοίωμα τοῦ θανάτου και κατ' ἐπέκτασιν κοινωνὸς τῆς Ἀναστάσεώς Του και κληρονόμος τῆς ἐν Αὐτῷ ζωῆς».

Εἰδικῶς γιὰ τὰ ἐπιτρεπόμενα κατὰ τὴν Νηστεϊαν τρόφιμα, ἐλήφθησαν ὑπ' ὄψιν τὰ ἀκόλουθα:

α) Ἡ μίμηση τῆς ὀλιγάρκειας τῶν Πρωτοπλάστων, οἱ ὅποιοι ἔτρωγαν πρὸ τῆς Πτώσεως μόνον ὅ,τι εὗρισκαν ἔτοιμο στὴν φύση, χωρὶς ὅποιαδήποτε ἐπεξεργασία.

β) Ἡ ἀνεύρεση τῆς μέσης ὁδοῦ μεταξὺ τῆς ὀλιγοφαγείας τῶν Πρωτοπλάστων και τῆς πλήρους ἀποχῆς ἀπὸ κάθε τροφῆς τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ, ὅταν ἐνήστευσε στὸ Σαραντάριο.

γ) Ἐννοεῖται, ὅτι Νηστεία χωρὶς Μετάνοια εἶναι ἀργή = ἀναποτελεσματικὴ.

