



# Ἐκκλησιαστικὸν ἦθος

■ Κυριακὴ τῆς Τυρινῆς: Μήνυμα Ἀφυπνιστικὸ

## Ἀμνησικακία - Νηστεία - Ἐλεημοσύνη\*

Τὸ τί καὶ τὸ πῶς τῆς Νηστείας



**Τ**ρεῖς ἀρετάς, ἤτοι τὴν ἀμνησικακίαν, τὴν νηστείαν καὶ τὴν ἐλεημοσύνην, διδάσκει ἡμᾶς τὸ σήμερον ἀναγνωσθὲν ἅγιον τοῦ Χριστοῦ Εὐαγγέλιον (Ματθ. ζ' 14-21).

Ἐταξε δὲ ὁ Θεάνθρωπος τὴν νηστείαν μεταξὺ τῶν δύο ἄλλων ἀρετῶν, ἐπειδὴ τὸ μῖσος καὶ ἡ ἀσπλαχνία ἀρπάζουν τὸν καρπὸν τῆς νηστείας.

**Ματαίως νηστεύει**, ὅστις μισεῖ τὸν ἀδελφὸν αὐτοῦ, **ματαίως κλείει τὸ στόμα** ἀπὸ τῆς ἀπολαύσεως τῶν φαγητῶν, ὅστις δὲν ἀπλώνει τὰς χεῖρας αὐτοῦ πρὸς βοήθειαν τῶν πτωχῶν.

Ὅταν ἡ νηστεία ὑπάρχη συνηνωμένη μετὰ τῆς συγχωρήσεως τῶν σφαλμάτων τοῦ πλησίον καὶ μετὰ τῆς ἐλεημοσύνης, τότε παρίσταται ἐνώπιον τοῦ Θεοῦ «ἐν ἱματισμῷ διαχρῦσῳ περιβεβλημένη, πεποικιλμένη».

\* \* \*

Ὅσοι δὲ (ἀπο)φεύγουν τὴν νηστείαν, φοβούμενοι μήπως ἐξ αὐτῆς βλάβῃσι τὴν υἰεῖαν αὐτῶν, ἐκεῖνοι εἶναι ἀμαθεῖς καὶ ὀλιγόπιστοι αὐτοί, μὴ γνωρίζοντες ποῖα εἶναι ἡ ἀληθὴς νηστεία, νομίζουν ὅτι νηστεία εἶναι ἡ ἀποχὴ μόνον τεσσάρων ἢ ἐξ εἰδῶν τροφῆς.

Ἡμεῖς, ὅταν νηστεύωμεν, τότε ἄνω κάτω φέρομεν γῆν καὶ θάλασσαν· τὴν γῆν διὰ νὰ συνάξωμεν σπέρμα-



τα, καρπούς, ὀπώρας, ἀρώματα καὶ ὅσα ἄλλα φαγώσιμα παράγει τὴν **θάλασσαν**, διὰ νὰ εὕρωμεν ὀστρακόδεσμα, μαλάκια, κοχλίας, ἐχίνους καὶ ὅσα ἄλλα ὑπάρχουν εἰς αὐτὴν ζωῦφια δεκτὰ εἰς τὴν γεῦσιν· ἐτοιμάζομεν φαγητὰ ξηρά, ἀλμυρά, ὀξεῖα, γλυκὰ, διὰ δὲ τῆς κράσεως καὶ ἀναμίξεως τούτων κατασκευάζομεν τροφὰς πολλὰς καὶ πολυποικίλους, κατηρητυμένας δι' ἐλαίου, οἴνου, μέλιτος καὶ ἀρωμάτων, δι' αὐτῶν δὲ γεμίζομεν τὴν **τράπεζαν** περισσότερον ἢ ὅταν κρεωφαγῶμεν.



**Ἐ**πειδὴ δὲ αἱ τοιαῦται τροφαὶ ἐρεθίζουν τὴν ὄρεξιν, τρώγομεν καὶ πίνομεν ὑπὲρ τὸ μέτρον, μετὰ δὲ ταῦτα πειθόμεθα ὅτι νηστεύομεν.

**Ἡ** τοιαύτη νηστεία ἀληθῶς βλάπτει, διότι αἱ προαναφερθεῖσαι τροφαὶ εἶναι δύσπεπτοι, κακόχυμοι, φλογεραί· ἐξ αὐτῶν δὲ γίνονται χυμοὶ κακῶς συγκεκερασμένοι, ἄπεπτοι, ἀλμυροί, καυστικοί· ἐξ αὐτῶν δὲ δυσπεψία, κακοχυμιαί, ἀλμυρὰ φλέγματα καὶ ἄλλα πολλὰ ὀχληρὰ πάθη ψυχῆς καὶ σώματος.

\* \* \*

**Ἄ**λλὰ τίς ἐδίδαξεν αὐτοὺς ὅτι ἡ τοιαύτη πολυποικιλία τῶν τροφῶν καὶ ἡ πολυφαγία εἶναι νηστεία; Ποῦ ἀνέγνωσαν ἢ ἤκουσαν ὅτι, ὅστις ἀπέχει κρέατος καὶ ἰχθύων, ἐκεῖνος νηστεύει, ἔστω καὶ ἂν τρώγῃ ἄλλα πολλὰ καὶ πολυποίκιλα φαγητὰ;

**Ἄ**λλο πρᾶγμα εἶναι ἡ νηστεία καὶ ἄλλο ἡ ποικιλοφαγία· ἄλλο πρᾶγμα εἶναι ἡ νηστεία καὶ ἄλλο



ή πολυφαγία.

**Νηστεία** είναι ή παντελής άφαγία ή ή μονοφαγία και ξηροφαγία.

**Όταν** από πρωΐας έως έσπέρας ούδέν τρώγης, **τότε νηστεύεις**· όταν ούδέν έτερον τρώγης ειμή έν είδος τροφής, άρτον ή λάχανον ή όπώρας ή όσπριον και τουτο χωρίς άρτυμάτων, **τότε νηστεύεις**· ή τοιαύτη δέ νηστεία όχι μόνον κατ' ούδένα τρόπον ούδέν βλάπτει, αλλά και πολλά ώφελει.

**Οί** άσκηται και οί έρημιται τοιαύτην **νηστείαν** πάντοτε νηστεύουν και όμως και ύγιεις είναι και μακρόβιοι γίνονται· ή τοιαύτη **νηστεία** είναι δίαιτα πολυ ώφέλιμος· οί δέ σοφοί ιατροί εις αυτήν μάλλον ή εις βότανα έλπίζουν και δι' αυτής πάμπολλα θεραπεύουν άρρωστήματα.



---

(\*) Νικηφόρου Θεοτόκη, Κυριακοδρομιον, Όμιλία Περί Νηστείας, τ. Α', σελ. 347-348. Έπιμέλ. ήμετ.