



**Θέμα 17ο: Σάββατο 22 / Κυριακή 23 Φεβρουαρίου 2025**

## ΝΗΣΤΕΙΑ

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η περίοδος της Μεγάλης Τεσσαρακοστής που ξεκινάει σε λίγες μέρες παιδιά, έχει ως ιδιαίτερο χαρακτηριστικό τη νηστεία και την εγκράτεια. Η Εκκλησία μας με κατανυκτικούς ύμνους μας καλεί να δεχθούμε με χαρά τον αγώνα αυτό: «Την πάνσεπτον εγκράτειαν εναρξώμεθα φαιδρώς...».

Τι σημαίνει όμως «νηστεία» και «εγκράτεια»; Ποια η σχέση τους με την καθαρότητα; Γιατί απαιτούν άθληση από τον πιστό πάντα και ιδιαίτερα κατά τη Μεγάλη Τεσσαρακοστή; Σοβαρά ερωτήματα. Και απαιτούν έγκυρες απαντήσεις. Ας μιλήσουμε λοιπόν για τον σημαντικό αυτό θεσμό της Εκκλησίας μας, τη νηστεία κάτω από το φως της Αγίας Γραφής με οδηγούς τους αγίους Πατέρες και την εμπειρία της Εκκλησίας μας.

### ΣΥΖΗΤΗΣΗ

**1. Έχετε ακούσει ποια είναι η πρώτη και μάλιστα απαγορευτική εντολή του Θεού στους ανθρώπους; (...)**

Είναι η εντολή που έδωσε στον Αδάμ. Μέσα στον Παράδεισο. Πριν ακόμα πλάσει την Εύα. «Από παντός ξύλου (δέντρου) του ἔν τῷ παραδείσῳ βρώσει φαγῆ...». Είσαι ελεύθερος να φας. Από τον καρπό όμως του δέντρου που θα σου μάθει το κακό, «οὐ φάγεσθε ἀπ' αὐτοῦ (τόσο εσύ, όσο και η γυναίκα που θα πλάσω αμέσως τώρα)· ἢ δ' ἂν ἡμέρα φάγητε ἀπ' αὐτοῦ, θανάτῳ ἀποθανεῖσθε»... Όταν φάτε από αυτό, θα πεθάνετε πνευματικά και στη συνέχεια σωματικά (Γεν. β' 16-17).

Τα πάντα ήταν απόλαυση για τους πρωτοπλάστους στον επίγειο εκείνο «παράδεισο της τρυφής»! Μία και μόνη μικρή - δεσμευτική εντολή δοκίμαζε την ελευθερία τους.

**2. Ποια αρετή και άσκηση αφορούσε η εντολή; (...)**

Την εγκράτεια και τη νηστεία μέσα στα πλαίσια της υπακοής και της αγάπης του Θεού. Αυτή η εντολή είναι και «ο πυρήνας του θεσμού της νηστείας». Και δεν την άντεξαν. Γνωστό το δραματικό αποτέλεσμα. Έγινε η «θύρα» της αμαρτίας και του θανάτου για όλο το ανθρώπινο γένος.

**3. Η νηστεία λοιπόν είναι ιερός και πανάρχαιος θεσμός της Εκκλησίας μας. Είναι εντολή που έδωσε ο ίδιος ο Θεός στους Πρωτοπλάστους. Γνωρίζετε πού αλλού η Αγία Γραφή μιλάει για νηστεία; (...)**

Εκτός από την εντολή του Θεού στους πρωτοπλάστους που αναφέραμε, στην Παλαιά Διαθήκη γίνεται λόγος περί νηστείας πάνω από 65 φορές, εκτός από τις τακτές και επαναλαμβανόμενες νηστείες. Η νηστεία ως προστατευτική και εξαγιαστική εντολή του Θεού πήρε πρωταρχική θέση στη ζωή του εκλεκτού λαού Του, του Ισραήλ.

Επίσης στο σύνορο της Παλαιάς και της Καινής Διαθήκης βλέπουμε τον τελευταίο και «μείζονα» των Προφητών, τον άγιο Ιωάννη τον Πρόδρομο, να νηστεύει αυστηρά. Περιοριζόταν να τρώει «ακρίδες και μέλι άγριον» (Ματθ. γ' 4).

Αλλά και ο ίδιος ο Κύριος με το παράδειγμα και τη διδασκαλία Του τελειοποιεί το θεσμό της νηστείας. Ο ίδιος νήστεψε 40 ημέρες προκειμένου να αρχίσει δημόσια το έργο της σωτηρίας μας, και αντέκρουσε το ανθρώπινο αίσθημα της πείνας και τον διάβολο που Του πρότεινε να κάνει τις πέτρες ψωμιά (Ματθ. δ' 1-4). Αλλά και μέσα στα πλαίσια της αναγεννητικής διδασκαλίας Του επανειλημμένα μας μίλησε για την καθαρή και ευάρεστη στο Θεό νηστεία και την αξία της, διαχωρίζοντάς την από την υποκρισία και την ανθρωπαρέσκεια (Ματθ. στ' 16· πρβλ. Μαρκ. θ' 29).

**4. Σύμφωνα με αυτά που έχει ορίσει η αγία μας Εκκλησία, ποιες μέρες νηστεύουμε; (...)**

Κάθε Τετάρτη, σε ανάμνηση της προδοσίας και συλλήψεως του Κυρίου, και κάθε Παρασκευή, σε ανάμνηση και συμμετοχή στα Άγια Πάθη Του. Ακόμη πριν από τις εξής μεγάλες εορτές: Πάσχα, Χριστούγεννα, Αγ. Αποστόλων, Δεκαπενταύγουστο. Υπάρχουν και κάποιες μεμονωμένες ημέρες νηστείας, στις οποίες θυμόμαστε σημαντικά γεγονότα, όπως είναι η ημέρα της Υψώσεως του Τιμίου Σταυρού (14 Σεπτεμβρίου) και του αποκεφαλισμού του αγίου Ιωάννου του Προδρόμου (29 Αυγούστου).

Εκτός από τις καθιερωμένες αυτές νηστείες η εκκλησιαστική μας παράδοση εκτείνει την πνευματική αυτή άσκηση και σε προσωπικό επίπεδο με νηστείες έκτακτες. Έχουν θεραπευτικό και εξαγνιστικό της ψυχής χαρακτήρα και καθορίζονται από τον Πνευματικό μας (π.χ. προετοιμασία για τη Θεία Κοινωνία κ.α.)

**5. Τι σημαίνει όμως νηστεία και πως πρέπει να νηστεύουμε; (...)**

Η λέξη προέρχεται από το αρχαίο «νηστεύω» < «νήσις» (= νηστικός) < νη- στερητικό + εδ- του ρήματος «έδω». Στην κυριολεξία λοιπόν «νηστεύω» σημαίνει «δεν τρώω»· συνήθως όμως το χρησιμοποιούμε με την έννοια: δεν τρώω κάποιες τροφές που έχει ορίσει η Εκκλησία

μας. Π.χ. τη Μεγάλη Σαρακοστή δεν τρώμε κρέας, ψάρι, γαλακτοκομικά προϊόντα και αβγά. Το ίδιο κάνουμε και κάθε Τετάρτη και Παρασκευή .

### **6. Μόνο την υλική διατροφή αφορά η νηστεία; Μήπως υπάρχει και πνευματική διάσταση; (...)**

Το νόημα της νηστείας δεν ολοκληρώνεται απλώς με την αλλαγή στις διατροφικές μας συνήθειες ή με τον περιορισμό των τροφών μας. Η νηστεία για να βοηθήσει πνευματικά τον άνθρωπο δεν αρκεί να είναι μόνο νηστεία τροφών αλλά και νηστεία παθών. «Νηστεύοντες, αδελφοί, σωματικῶς, νηστεύσωμεν καὶ πνευματικῶς...», επισημαίνει η Εκκλησία μας. Αληθινή νηστεία σημαίνει αγώνας για:

- να συγκρατούμε τη γλώσσα μας από άσχημα λόγια, κατακρίσεις, κοροϊδίες κλπ.,
- να διατηρούμε καθαρά τα μάτια μας από αμαρτωλά θεάματα,
- να αποφεύγουμε την αμαρτία, όπως ο θυμός, η οργή, το ψέμα, η συκοφαντία κ.α.

Αυτή είναι αληθινή και ολοκληρωμένη νηστεία, όπως τη ζητά ο άγιος Θεός.

Μιλάμε λοιπόν για αγώνισμα σοβαρό. Δεν πρόκειται για μια απλή σωματική άσκηση. Ούτε και για έθιμο η τυπική παραδοσιακή συνήθεια. Η νηστεία μαζί με την προσευχή και την άσκηση για καθαρότητα από τα πάθη συνοδεύει τη μετάνοια, βασικό σκοπό του Τριωδίου και της Μεγάλης Τεσσαρακοστής. Έχει διάσταση καθαρά πνευματική.

### **7. Σε τι ωφελεί λοιπόν η νηστεία; (...)**

Η νηστεία δίνει μεγάλη πνευματική ωφέλεια στον άνθρωπο. Συγκεκριμένα:

#### **α. Βοηθάει στη μελέτη μας**

«Παχεία γαστήρ λεπτόν οὐ τίκει νόον», έλεγαν οι αρχαίοι. Δηλαδή: Οι κοιλιόδουλοι δυσκολεύονται στη μελέτη και υστερούν σε έμπνευση και πνευματική δημιουργία.

#### **β. Κυρίως βοηθάει στην απόκτηση της αρετής**

Η κατάκτηση της αρετής αρχίζει με την αυτοκυριαρχία. Γιατί; Διότι για να νικήσει κανείς το κακό, πρέπει πρώτα να νικήσει τον εαυτό του. Κι ένας πρακτικός τρόπος για τη νίκη του εαυτού μας, για την αυτοκυριαρχία, είναι η νηστεία. Απ' αυτή θ' αρχίσει κανείς, για να προχωρήσει σε υψηλότερα αγωνίσματα. Για να γίνει ο άνθρωπος ελεύθερος από αδυναμίες, ελαττώματα, πάθη. Για να χαλυβδώσει το χαρακτήρα, τη θέληση, την προσωπικότητά του. Για να πετύχει την καθαρότητα του και καρδιάς.

### γ. Καλλιεργεί τη μεγάλη αρετή της ελεημοσύνης

Τρώμε εμείς λιγότερο, για να χορτάσει κι ένας πεινασμένος αδελφός μας. Στερούμαστε εμείς κάτι, για να πάρει φάρμακα ένας άρρωστος που τα έχει ανάγκη. Γενικώς όταν μαθαί-νουμε να τρώμε λιτά, μαθαίνουμε και να ζούμε λιτά, χωρίς περιττά έξοδα. Δεν είμαστε προσκολλημένοι στα χρήματα, κι έτσι τα χέρια μας ανοίγουν για περισσότερες πράξεις αγάπης και φιλανθρωπίας. Κι όταν η νηστεία μας συνδέεται με την ελεημοσύνη, τότε είναι ευάρεστη στο Θεό και ελκύει πλούσια τη χάρη και την ευλογία Του.

### **8. Μία ένσταση: Εμείς μήπως επειδή είμαστε νέοι, δεν πρέπει να νηστεύουμε; Κουραζόμαστε, μελετούμε, αθλούμαστε· δεν είναι επικίνδυνο για την υγεία μας; (...)**

Η νηστεία, σύμφωνα και με τους γιατρούς, είναι ωφέλιμη για όλους, μικρούς και μεγάλους. Η υγεία μας δεν κινδυνεύει από τη νηστεία αλλά από τις καταχρήσεις και την καλοπέραση. Η αύξηση πολλών νοσημάτων σήμερα (καρδιακά, αγγειακά, εγκεφαλικά επεισόδια, υπέρταση, χοληστερίνη, ζάχαρο, καρκίνος) οφείλονται και στην υπερκατανάλωση τροφίμων.

Και κάτι άλλο. Δεν είναι τόσο δύσκολη η νηστεία όσο φαντάζει στη σκέψη μας. Είναι πολλοί νέοι της ηλικίας σας που νηστεύουν κανονικά τη Μεγάλη Σαρακοστή, και όχι μόνο δεν έχουν προβλήματα υγείας αλλά διατηρούν και πολύ καλή φυσική κατάσταση! Βέβαια γίνονται εξαιρέσεις σε κάποιες ειδικές περιπτώσεις, π.χ. γέροντες, μικρά παιδιά, άρρωστοι, όσοι έχουν ασθενικό οργανισμό κλπ. Ανάλογα με τις οδηγίες του γιατρού ο Πνευματικός ρυθμίζει τα της νηστείας «μετά διακρίσεως».

Όστόσο η εγκράτεια έχει παντού τη θέση της, έστω και αν απαιτείται κάποια κατάλυση. Π.χ. ο γιατρός επιβάλλει στον έφηβο που είναι στην ανάπτυξη καλή διατροφή, που σημαίνει τα καθορισμένα γεύματά του να είναι θρεπτικά. Αυτό όμως αποκλείει την εγκράτεια; Σημαίνει υπερκατανάλωση των πάντων (μη απαραίτητων) και τη λαίμαργία;

Έπειτα, είναι και η πνευματική νηστεία. Ο αγώνας ενάντια στο πείσμα, το θυμό, την αμέλεια. Ο φραγμός στα άσχημα ακούσματα, διαβάσματα, λόγια (μουσικές, τραγούδια, τηλεόραση, διαδίκτυο, άσεμνα θεάματα, διασκεδάσεις). Αυτοσυγκέντρωση σε περισσότερη προσευχή και μελέτη πνευματική. Όπως σημειώνει ο άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος: «Ει ασθενές το σώμα, ώστε νηστεύειν... αλλ' ουκ εις προσευχήν ασθενές» .

### **9. Υπάρχει όμως κι ένας ακόμη λόγος που αξίζει ένας νέος της ηλικίας σας να νηστεύει. Ποιος είναι αυτός;...**

Με το παράδειγμά του μπορεί να παρακινήσει και τους μεγάλους να νηστεύσουν και αυτοί. Υπάρχουν περιπτώσεις παιδιών του Κατηχητικού που κατάφεραν με καλό τρόπο να

μεταφέρουν το πνεύμα της νηστείας μέσα στις οικογένειές τους. Είναι κι άλλοι βέβαια που αντιμετωπίζουν ειρωνείες και έντονη πολεμική στο σπίτι ή και στο σχολείο. Τις αντιμετωπίζουν όμως με υπομονή και παραμένουν σταθεροί στην πίστη και τις αρχές τους.

Ας αγαπήσουμε κι εμείς τη νηστεία της αγίας Εκκλησίας μας, που ο ίδιος ο Κύριος νομοθέτησε στον Παράδεισο και όλοι οι άγιοι Πατέρες μας ακολούθησαν και αγάπησαν. Ο Μέγας Βασίλειος έλεγε: «Έπειδή οὐκ ἐνηστεύσαμεν, ἐξεπέσαμεν τοῦ Παραδείσου, νηστεύσωμεν τοίνυν, ἵνα πρὸς αὐτὸν ἐπανέλθωμεν». Δεν νηστεύσαμε και χάσαμε τον Παράδεισο· ας νηστεύσουμε λοιπόν για να επιστρέψουμε σ' αυτόν.

Η νηστεία θα μας ανοίξει τον δρόμο για την αρετή! Τον δρόμο για τον Παράδεισο! Ας διανύσουμε λοιπόν το στάδιο της Αγίας Τεσσαρακοστής με αγωνιστικό και γενναίο φρόνημα, κι ας ξεκινήσουμε με χαρά το αγώνισμα της νηστείας που μας ανοίγει το δρόμο για τον ουρανό!

**ΣΥΝΘΗΜΑ: Να αγαπήσουμε τη νηστεία που είναι δεκτή και ευάρεστη στον Κύριο.**