

The Orthodox Pages

email: pater@christopherklitou.com

ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΟΝ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΝ

◀ ΟΙΚΟΣΕΛΙΔΑ

Κανόνας της Νηστείας

Στις σελίδες του ημερολογίου, δίπλα από κάθε ημερομηνία, καταγράφεται τί είδος νηστείας (αν υπάρχει) ορίζεται για αυτή την ημέρα.

Κατάλυση εις πάντα = Για ημέρες Τετάρτες και Παρασκευές όπου συνήθως υπάρχει νηστεία, αλλά σ' αυτές τις ημέρες όλες οι τροφές επιτρέπονται.

Τυρινή = Σ' αυτές τις ημέρες δεν επιτρέπεται κρεοφαγία, αλλά επιτρέπονται τα αυγά, τυριά, και όλα τα γαλακτερά προϊόντα, επίσης και ψάρια.

Ιχθύος = Σ' αυτές τις ημέρες δεν επιτρέπεται κρεοφαγία ούτε αυγά και γαλακτερά προϊόντα, αλλά επιτρέπεται το κρασί και ελαιόλαδο και ψάρια.

Οίνου και Ελαίου = Σ' αυτές τις ημέρες δεν επιτρέπεται κρεοφαγία ούτε αυγά και γαλακτερά προϊόντα και ψάρια, αλλά επιτρέπεται το κρασί και ελαιόλαδο. Όταν επιτρέπεται κρασί και ελαιόλαδο επιτρέπονται επίσης χταπόδια, καλαμάρια και γενικά όλα τα είδος οστρακοειδής.

Νηστεία = Σ' αυτές τις ημέρες δεν επιτρέπεται κρεοφαγία, αυγά, γαλακτερά προϊόντα, ψάρια, οίνο και έλαιο. Δηλαδή επιτρέπονται τα όσπρια και λάχανα μαγειρεύοντας τα μόνο με νερό και άλας. Επίσης επιτρέπονται τα φρούτα, ψωμί, μέλι και ξυρούς καρπούς. Στην πράξη, επιτρέπεται και η μαργαρίνη από φυτό-έλαια ως επίσης η ταραμοσαλάτα και το χαβιάρι.

Απόλυτη Νηστεία = Σ' αυτές τις ημέρες δεν επιτρέπεται καμιά τροφή να εισέλθει του στόματος.

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ	ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ	ΜΑΡΤΙΟΣ	ΑΠΡΙΛΙΟΣ	ΜΑΪΟΣ	ΙΟΥΝΙΟΣ
ΙΟΥΛΙΟΣ	ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ	ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ	ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ	ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

ΟΙ ΝΗΣΤΕΙΕΣ ΤΗΣ ΟΡΘΟΔΟΞΗΣ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ

Υπάρχουν δύο είδη νηστείας. Η μια λέγεται **Ευχαριστιακή Νηστεία** και η άλλη **Ασκητική Νηστεία**.

Η **Ευχαριστιακή Νηστεία**, δηλ. η προπαρασκευαστική νηστεία για την Θεία Κοινωνία, περιλαμβάνει την απόλυτη αποχή από κάθε τροφή από τα μεσάνυκτα μέχρι και μετά της μεταλήψεως της Θείας Κοινωνίας. Η Θεία Ευχαριστία να είναι η πρώτη τροφή που περνά στο στόμα μας πριν από άλλες τροφές.

Η **Ασκητική Νηστεία** περιλαμβάνει διάφορες κανόνες σύμφωνα με την ημέρα και νηστεία που τηρούμε.

Εκτός από τις Τετάρτες και Παρασκευές που είναι γενικά μέρες **Νηστείας**, υπάρχουν τέσσερες κύριες νηστείες στο εκκλησιαστικό έτος.

1) Η Μεγάλη Τεσσαρακοστή, η οποία είναι 40 μέρες συν τη Μεγάλη Εβδομάδα. Πριν από την έναρξη της Μεγάλης Τεσσαρακοστής, έχουμε την

εβδομάδα της **Τυρινής** η οποία μας προετοιμάζει για την Μεγάλη Τεσσαρακοστή. Κατά την εβδομάδα αυτή δεν επιτρέπεται κρεοφαγία, αλλά επιτρέπονται τα αυγά, τυριά, και όλα τα γαλακτερά προϊόντα, επίσης και ψάρια. Όταν αρχίζει η Μεγάλη Τεσσαρακοστή με τη **Καθαρά Δευτέρα**, αρχίζουμε με **Απόλυτη Νηστεία** που σημαίνει ότι δεν επιτρέπεται καμιά τροφή να εισέλθει του στόματος. Γι' αυτούς που έχουν τη δύναμη να τηρήσουν αυτή την πολύ αυστηρή νηστεία, θα έχουν μόνο δύο γεύματα στις πρώτες πέντε μέρες, τη Τετάρτη και Παρασκευή απόγευμα μετά την Θεία Λειτουργία των Προηγιασμένων. Στην πράξη, αυτός ο κανόνας τηρείται μόνο στα μοναστήρια, αλλά πολύς κόσμος τηρεί την απόλυτη νηστεία την πρώτη μέρα. Αν κάποιος δεν έχει τη δύναμη να τηρήσει την απόλυτη νηστεία, μπορεί το απόγευμα να πάρει λίγο τσάι ή χυμό.

Με τις άλλες καθημερινές μέρες της Μεγάλης Τεσσαρακοστής, τηρούμε **Αυστηρή Νηστεία**, δηλ. επιτρέπονται τα όσπρια και λάχανα μαγειρεύοντας τα μόνο με νερό και άλας. Επίσης επιτρέπονται τα φρούτα, ψωμί, μέλι και ξυρούς καρπούς. Στην πράξη, επιτρέπεται και η μαργαρίνη από φυτό-έλαια ως επίσης η ταραμοσαλάτα και το χαβιάρι. Σωστό είναι να τρώμε μόνο ένα γεύμα τη ημέρα και αυτό το απόγευμα. Δεν έχει περιορισμούς στην ποσότητα που χρειάζεται ο καθένας. Τα Σαββατοκύριακα επιτρέπεται **Όινο και Έλαιο**. Όταν επιτρέπεται κρασί και ελαιόλαδο επιτρέπονται επίσης χταπόδια, καλαμάρια και γενικά όλα τα είδος οστρακοειδής.

Στη Εορτή του Ευαγγελισμού 25 Μαρτίου και τη Κυριακή των Βαΐων τρώμε **Ψάρι**.

2) Νηστεία Αγίων Αποστόλων η οποία διαφέρει κάθε χρόνο στη διάρκεια ημερών και υπολογίζεται ανάλογα με το πότε είναι το Πάσχα. Αν το Πάσχα πέσει αρχές το Απριλίου, τότε η νηστεία διαρκεί έως 4 εβδομάδες, αλλά αν πέσει αρχές του Μαΐου, τότε η νηστεία μπορεί να είναι μόνο 2 ή 3 μέρες και κάποτε ούτε αυτό. Αρχίζει 8 εβδομάδες μετά το Πάσχα, τη **Δευτέρα** μετά την Εορτή των **Αγίων Πάντων** και τελειώνει στις **28 Ιουνίου**, τη παραμονή της Εορτής των Αποστόλων Πέτρου και Παύλου. Κατά την νηστεία αυτή, επιτρέπεται το **κρασί, ελαιόλαδο και ψάρια** εκτός της Τετάρτης και Παρασκευής.

3) Νηστεία Δεκαπενταυγούστου: Η νηστεία αυτή διαρκεί 14 μέρες, από την 1η μέχρι και τη 14η Αυγούστου. Κατά τη νηστεία αυτή επιτρέπεται το **λάδι** και το **κρασί** μόνο το Σάββατο και Κυριακή. Σε όλες τις άλλες μέρες τηρούμε **Αυστηρή Νηστεία**. Στις 6 Αυγούστου, Εορτή της Μεταμόρφωσης του Σωτήρος, επιτρέπεται το **ψάρι**.

4) Νηστεία των Χριστουγέννων: Η νηστεία αυτή αρχίζει στις 15 Νοεμβρίου και τελειώνει στις 24 Δεκεμβρίου, παραμονή της Εορτής της Γέννησης του Κυρίου ημών Ιησού Χριστού. Γενικά, κατά την νηστεία αυτή, επιτρέπεται το **λάδι**, το **κρασί** και το **ψάρι** κάθε μέρα εκτός της Τετάρτης και Παρασκευής, αλλά υπάρχουν τοπικές παραδόσεις που καθορίζουν την ημερομηνία έναρξης και λήξης της ψαροφαγίας. Π.χ. Στην Κύπρο αρχίζει η ψαροφαγία στις 21 Νοεμβρίου, Εορτή των Εισοδίων της Παναγίας και τελειώνει στις 12 Δεκεμβρίου, Εορτή του Αγίου Σπυρίδωνος. Στην Ελλάδα, η τελευταία ημέρα για ψάρι είναι στις 17 Δεκεμβρίου. Άλλες τοπικές παραδόσεις επιτρέπουν ψάρι μόνο Σάββατο και Κυριακή μέχρι τις 12 ή 17 Δεκεμβρίου και άλλες επιτρέπουν το ψάρι από την αρχή της νηστείας μέχρι και την τελευταία μέρα εκτός της Τετάρτης και Παρασκευής.

ΆΛΛΕΣ ΜΕΡΕΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

1) **5 Ιανουαρίου** - Παραμονή της Εορτής των Θεοφανίων

2) **29 Αυγούστου** - Μνήμη της Αποτομής της Τιμίας Κεφαλής του Προδρόμου.

3) 14 Σεπτεμβρίου - Εορτή της Υψώσεως του Τιμίου Σταυρού.

ΜΕΡΕΣ ΚΑΤΑΛΥΣΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

Μέρες κατάλυσης νηστείας και τις Τετάρτες και Παρασκευές επιτρέπεται στις εξής περιπτώσεις:

1) Από τις 25 Δεκεμβρίου μέχρι τις 4 Ιανουαρίου.

2) Την πρώτη εβδομάδα του Τριωδίου - Την Κυριακή του Τελώνη και Φαρισαίου μέχρι την Κυριακή του Ασώτου.

3) Την τρίτη εβδομάδα του Τριωδίου - Την εβδομάδα της Τυρινής μέχρι την Κυριακή της Τυρινής. Κατά την εβδομάδα αυτή δεν επιτρέπεται κρεοφαγία, αλλά επιτρέπονται τα αυγά, τυριά, και όλα τα γαλακτερά προϊόντα, επίσης και ψάρια.

4) Την εβδομάδα της Διακαινησίμου - Από την Κυριακή του Πάσχα μέχρι την Κυριακή του Θωμά.

5) Την εβδομάδα του Αγίου Πνεύματος - Από την Κυριακή της Πεντηκοστής μέχρι την Κυριακή των Αγίων Πάντων.

ΠΕΡΙ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

Η νηστεία στην Ορθόδοξη Εκκλησία έχει δύο όψεις: τη φυσική και την πνευματική. Η πρώτη υπονοεί την αποχή από πλούσιες τροφές όπως τα γαλακτερά προϊόντα, αυγά και κάθε είδος κρέας. Η πνευματική νηστεία αποτελεί την αποχή μας από κακές σκέψεις, επιθυμίες και πράξεις. Ο κύριος σκοπός της νηστείας είναι για να αποκτήσουμε εξουσία και πειθαρχία στο εαυτό μας και να νικήσουμε τα πάθη της σαρκός. Είναι για να ελευθερωθούμε από την εξάρτηση μας στα πράγματα του κόσμου τούτου ώστε να μπορέσουμε να συγκεντρωθούμε πάνω στα πράγματα της Βασιλείας του Θεού. Η αληθινή νηστεία λοιπόν, δεν είναι μόνο η αποχή από τροφές, αλλά επίσης η αποχή από κακές σκέψεις και όλα τα πάθη, διότι, όπως μας λέγει ο Κύριος: “Οὐπω νοεῖτε ὅτι πᾶν τὸ εἰσπορευόμενον εἰς τὸ στόμα εἰς τὴν κοιλίαν χωρεῖ καὶ εἰς ἀφεδρῶνα ἐκβάλλεται; τὰ δὲ ἐκπορευόμενα ἐκ τοῦ στόματος ἐκ τῆς καρδίας ἐξέρχεται, κάκεῖνα κοινοῖ τὸν ἄνθρωπον. Ἐκ γὰρ τῆς καρδίας ἐξέρχονται διαλογισμοὶ πονηροί, φόνοι, μοιχεῖαι, πορνεῖαι, κλοπαί, ψευδομαρτυρίαι, βλασφημίαι. Ταῦτά ἐστι τὰ κοινοῦντα τὸν ἄνθρωπον...” (Ματθ. 15:17-20)

Άρα η εξωτερική νηστεία χωρίς την αντίστοιχη εσωτερική νηστεία είναι μάταια.

Υπάρχουν πολλοί που δεν μπορούν να τηρήσουν τις νηστείες λόγο κάποια σωματική πάθηση ή μπορούν να τις τηρήσουν μόνον εν μέρη. Υπάρχουν όμως και πολλοί άλλοι, για τους οποίους η νηστεία θα ήταν μεγάλη σωματική ωφέλεια, αλλά χρησιμοποιούν τις αρρώστιες για να μη νηστέψουν. Αν η νηστεία πράγματι μας κάνει σωματική βλάβη, τότε δεν θα ήταν σωστό να τηρήσουμε τις κανόνες της νηστείας, αλλά κάτω από τη συμβουλή γιατρού και πνευματικού πατέρα, θα μπορούσαμε να αποκλείσουμε μερικές τροφές κατά την διάρκεια της νηστείας ή ακόμη για λιγότερες μέρες. Αυτό βεβαίως δεν μας εμποδίζει στην τήρηση της πνευματικής νηστείας. Ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος μας λέγει ότι η νηστεία δεν υπονοεί μόνο την αποχή από τροφές. Μας λέγει ότι η νηστεία: “δεν πρέπει να τηρείτε μόνο από το στόμα, αλλά επίσης και από τα μάτια, τα αφτιά, τα πόδια, τα χέρια και από όλα τα μέλη του σώματος. Τα μάτια πρέπει να απέχουν από ακάθαρτα θεάματα, τα αφτιά από κακόβουλα κουτσομπολιά, τα χέρια από πράξεις αδικίας.” Είναι μάταια να νηστεύεις το φαγητό, λέγει ο Μέγας Βασίλειος, και που την άλλη να παραδίδεσαι σε σκληρή κριτική και συκοφαντία. Δεν τρώγεις κρέας αλλά καταβροχθίζεις τον αδελφό σου.

Πρέπει να θυμόμαστε ότι η νηστεία δεν είναι μια πράξη θρησκευτικότητας επειδή θέλουμε να φανούμε θρησκευόμενοι σε άλλους. Δεν είναι να “υποφέρουμε λίγο” που είναι κάπως ευάρεστο στον Θεόν, Δεν είναι τιμωρία, που με λίπη πρέπει να υπομένουμε για πληρωμή των αμαρτιών μας. Αντιθέτως, η νηστεία για τον Χριστιανό θα πρέπει να είναι μια χαρούμενη εμπειρία, διότι η νηστεία είναι μια αυτοπειθαρχία, την οποίαν οικειοθελώς επιβάλλουμε στον εαυτό μας ώστε να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι και καλύτεροι Χριστιανοί.

Επίσης, πρέπει να κρατάμε στις μνήμη μας τα λόγια του Αποστόλου Πάυλου, ότι: “Οὐ γάρ ἐστε ὑπὸ νόμον, ἀλλ’ ὑπὸ χάριν.” (Ρωμ. 6:14), και ότι “Τὸ γὰρ γράμμα ἀποκτείνει, τὸ δὲ πνεῦμα ζωοποιεῖ. (Β Κορ. 3:6)” “Οὐ γάρ ἐστιν ἡ βασιλεία τοῦ Θεοῦ βρώσις καὶ πόσις, ἀλλὰ δικαιοσύνη καὶ εἰρήνη καὶ χαρὰ ἐν Πνεύματι Ἁγίῳ.”(Ρωμ. 14: 17)