



ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ  
ΚΑΙΣΑΡΙΑΝΗΣ, ΒΥΡΩΝΟΣ ΚΑΙ ΥΜΗΤΤΟΥ

## ΙΕΡΟΣ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΤΙΚΟΣ ΝΑΟΣ ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΚΑΙΣΑΡΙΑΝΗΣ

### ΠΕΡΙ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

Νηστεία είναι η αποχή από ορισμένα είδη τροφών (κρέας, αυγό, γαλακτοκομικά ή και λάδι), αλλά και γενικότερα από καθετί κακό. Δηλαδή:

✘ Να νηστεύουμε τη γλώσσα μας από περιττά και απρεπή λόγια (φλυαρία, κατάκριση, βωμολοχία, ψεύδος κ.λ.π.).

✘ Τα μάτια από αμαρτωλά θεάματα.

✘ Τα αυτιά από αισχρά ακούσματα.

✘ Τα χέρια από πονηρές και άδικες πράξεις.

✘ Τον νου μας από πονηρές και κακές σκέψεις και ενδυμήσεις.

Η νηστεία λοιπόν δεν είναι μια «δίαιτα» που γίνεται για λόγους υγείας ή σιλουέτας, αλλά για πνευματική άσκηση και ωφέλεια. Ωστόσο, αποβαίνει ωφέλιμη και για τη σωματική μας υγεία.

#### 1. ΕΙΝΑΙ ΕΝΤΟΛΗ ΤΟΥ ΘΕΟΥ

Ο Θεός στην Αγία Γραφή επισημαίνει την ανάγκη της νηστείας. Είναι η πρώτη και αρχαιότερη εντολή του Θεού στον άνθρωπο. Οι πρωτόπλαστοι, ο Αδάμ και η Εύα, έχασαν τον Παράδεισο παραβαίνοντας ουσιαστικά εντολή νηστείας. Έφαγαν τον καρπό που τους είχε απαγορεύσει ο Θεός. Έπραξαν το δικό τους εγωιστικό - αμαρτωλό δέλημα και όχι το άγιο δέλημα του Θεού. Για να μπορέσει ο άνθρωπος να ξαναμπει στον Παράδεισο, είναι ανάγκη να νηστέψει, διότι έτσι υποτάσσει το δέλημά του, στο σωτήριο δέλημα του Θεού.

Στην Αγία Γραφή θα δούμε πολλά ιερά πρόσωπα να νηστεύουν και ενίοτε με μεγάλες και σκληρές νηστείες. Αλλά και ο ίδιος ο Κύριος νήστεψε για σαράντα ολόκληρες ημέρες χωρίς να φάει

τίποτε (Ματθ. 4,2). Ο Χριστός ως Θεάνθρωπος και αναμάρτητος δεν είχε ανάγκη να νηστέψει. Ωστόσο, το έπραξε για να μας δώσει ο ίδιος το παράδειγμα και να μας διδάξει την αναγκαιότητα της νηστείας. Μάλιστα, μας διδάσκει κατηγορηματικά ότι δεν μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τους δαίμονες, παρά μόνο με προσευχή και νηστεία (Ματθ. 17,21). Γι' αυτό και οι Άγιοι αγαπούν πολύ τη νηστεία, επειδή γνωρίζουν την ωφέλεια και τη δύναμή της.

## 2. ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

α) Η νηστεία συνιστά υπακοή στον Θεό. Η υπακοή στον Θεό είναι η αρχή της μετάνοιας, η βάση της πνευματικής μας ζωής και προϋπόθεση για τη σωτηρία μας. Περιορίζουμε το δικό μας εγωϊστικό δέλημα, για να πράξουμε το άγιο δέλημα του Θεού. Έτσι, καλλιεργείται και η ταπεινοφροσύνη.

β) Η νηστεία είναι άσκηση εγκράτειας που μας βοηθά να περιορίσουμε τα πάθη μας και τις αμαρτωλές επιθυμίες μας. Η εγκράτεια από τις τροφές είναι πολύ ευκολότερη από την εγκράτεια των εσωτερικών παθών της ψυχής, όπως είναι ο εγωϊσμός, η υπερηφάνεια, η ζήλια, η οργή κ.λ.π. Αν δεν κατορθώσουμε να είμαστε εγκρατείς στην τροφή (στα ευκολότερα), είναι αδύνατον να γίνουμε εγκρατείς στα πάθη και στις επιθυμίες μας (στα δυσκολότερα).

Επί της ουσίας, όταν μάθει το σώμα να εγκρατεύεται από τα γευστικά και ηδονικά φαγητά, τότε μαθαίνει και η ψυχή να εγκρατεύεται από τα πάθη. Έτσι, η αποχή από τις τροφές μας βοηθά να απέχουμε και από καθετί κακό στη ζωή μας.

γ) *«Η νηστεία ισχυροποιεί τη θέληση, καταστέλλει τις σαρκικές επιθυμίες, καθαρίζει τον νου και θεραπεύει την ψυχή»* (Μέγας Βασίλειος). Η εμπειρία των Αγίων Πατέρων και ασκητών της Εκκλησίας μας παρέδωσε ότι η λαιμαργία είναι «μητέρα των παθών». Ο χορτασμός της κοιλίας και η διαρκής εκζήτηση της γευστικής ηδονής κάνει τον άνθρωπο πλεονέκτη, σαρκικό, φιλήδονο και τον οδηγεί σε πλήθος αμαρτιών.

δ) Η νηστεία μας ελευθερώνει από τη σκλαβιά που μας επιβάλλουν τα υλικά πράγματα, τα δημιουργήματα και μας στρέφει στον Δημιουργό, τη μόνη Αγάπη!

ε) Η νηστεία αποκαθιστά τη σχέση μας με τον Θεό και τους συνανθρώπους μας. Οι κακές σκέψεις, τα λόγια και οι πράξεις είναι αυτά που μας αποκρύνουν από τον Θεό και τους αδελφούς. Συνεπώς, όταν απέχουμε από το κακό, αποκαθίσταται και η κοινωνία της αγάπης με τον Θεό και τους συνανθρώπους μας.

ε) Η νηστεία αποκαθιστά τη σχέση μας με τον ίδιο μας τον εαυτό. Το κακό (κακές σκέψεις - λόγια - πράξεις) αλλοτριώνει και ζημιώνει τον ίδιο μας τον εαυτό (και την ψυχή και το σώμα). Έτσι, η νηστεία μας βοηθά να τα «βρούμε» και με τον εαυτό μας. Αποκαθιστά την εσωτερική μας ειρήνη και ισορροπία και μας βοηθά στην διατήρηση της πνευματικής και σωματικής μας υγείας.

στ) Η νηστεία μας βοηθά στην ελεημοσύνη. Όταν νηστεύουμε, τρεφόμαστε πιο λιτά. Έτσι, μέσα από την εξοικονόμηση πόρων μπορούμε να προσφέρουμε κάτι περισσότερο στους συνανθρώπους μας.

ζ) Η νηστεία είναι μια μικρή συμμετοχή στο Πάθος του Κυρίου. Είναι μια μικρή θυσία μετάνοιας, αγάπης κι ευγνωμοσύνης εκ μέρους μας προς τον Χριστό. Ο Χριστός θυσιάστηκε στον Σταυρό για τη σωτηρία μας. Πέθανε για να ζήσουμε εμείς. Με τη νηστεία θυσιάζουμε κάτι από την απόλαυσή μας, σταυρώνουμε το «εγώ» μας, νεκρώνουμε τον «παλαιό άνθρωπο» της αμαρτίας, για να «ζήσει» μέσα μας ο Χριστός.

η) Τέλος, η νηστεία ωφελεί και την υγεία του σώματος. Οι νηστίσιμες τροφές (όσπρια, λαχανικά, δημητριακά, φρούτα, ξηροί καρποί) είναι αναμφίβολα πολύ υγιεινές και βοηθούν στην αποτοξίνωση του οργανισμού μας.



Αν έχουμε καλή υγεία, οι νηστείες είναι ανάγκη να τηρούνται όλες, ώστε να αποκομίζουμε όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ωφέλεια. Εάν υπάρχουν προβλήματα υγείας ή άλλοι ειδικοί λόγοι, ο πνευματικός θα μας υποδείξει αν και πόσο μπορούμε να νηστεύσουμε.

### 3. ΠΟΤΕ ΝΗΣΤΕΥΟΥΜΕ;

Η Εκκλησία από αρχαιοτάτων χρόνων όρισε συγκεκριμένες ημέρες και περιόδους νηστείας για την πνευματική μας καλλιέργεια.

#### Ημέρες νηστείας:

✦ Τετάρτες και Παρασκευές όλο τον χρόνο (πλην ορισμένων εξαιρέσεων). Γιατί όμως Τετάρτη και Παρασκευή;

Διότι, τη Μεγάλη Τετάρτη ο Ιούδας πρόδωσε τον Χριστό.

Τη δε Μεγάλη Παρασκευή οι Ιουδαίοι σταύρωσαν τον Χριστό.

Οι αμαρτίες μας είναι που οδήγησαν τον Χριστό στον Σταυρό. Όταν λοιπόν νηστεύουμε, είναι σαν να λέμε στον Χριστό: «Κύριε, δεν θέλω να σε προδώσω όπως ο Ιούδας, ούτε να σε σταυρώσω όπως οι Ιουδαίοι, αλλά με τη νηστεία ασκούμαι στην εγκράτεια, για να μπορώ να αποφεύγω το κακό».

✦ Επίσης: 5 Ιανουαρίου (Παραμονή Φώτων), 29 Αυγούστου (Αποτομή κεφαλής Τιμίου Προδρόμου), 14 Σεπτεμβρίου (Υψωση Τιμίου Σταυρού).

#### Περίοδοι νηστείας:

- ✦ Η Μεγάλη Τεσσαρακοστή του Πάσχα.
- ✦ Το Σαραντάμερο των Χριστουγέννων.
- ✦ Το ιερό Δεκαπενταύγουστο της Παναγίας.
- ✦ Η νηστεία των Αγίων Αποστόλων.

### ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ:

Η νηστεία μας ελευθερώνει από τον νοσηρό εγωισμό μας, για να αγαπήσουμε τον Θεό και τους συνανθρώπους μας. Είναι όπλο κατά του διαβόλου, θεραπεύει την ψυχή, προάγει την πνευματική ζωή, κατεργάζεται τη σωτηρία μας. Αν την αγαπήσουμε, θα δούμε μεγάλη ωφέλεια από αυτήν!

*«Χωρίς νηστεία η πνευματική ζωή είναι αδιανόητος!»*

(Όσιος Σεραφεΐμ του Σαρώφ)

