

2018-12

$\beta\ddot{y} \text{ — } \frac{1}{2} \cdot \tilde{A} \ddot{A} \mu^{-} \pm \acute{E} \hat{A} \text{ , } \mu \tilde{A} \frac{1}{4} \grave{A} \hat{A} \ddot{A} \cdot \hat{A} \bullet^{00}$
 $\beta\ddot{y} \frac{1}{4} \mu \acute{A}^{10} - \hat{A}^{212} \gg^{10} - \hat{A} \text{ , } \acute{A} \tilde{A} \ddot{A} \grave{A} \acute{A}^{10} - \hat{A}^0$
 $\beta\ddot{y} \grave{A} \grave{A} \acute{A}^{1\frac{1}{4}} \pm \frac{1}{2} \ddot{A}^{10} - \hat{A} \mu \grave{A}^1 \tilde{A} \cdot \frac{1}{4} \neg \frac{1}{2} \tilde{A} \mu^1 \hat{A}$

$\beta\ddot{y}^{\text{TM}} \mu \acute{A} - \pm \hat{A} \text{ § } \acute{A}^{-} \tilde{A} \ddot{A} \grave{A} \acute{A} \text{ , } \check{s} \acute{E} \frac{1}{2} \tilde{A} \ddot{A} \pm \frac{1}{2} \ddot{A}^{-} \frac{1}{2} \grave{A} \hat{A} \text{ œ .}$

$\beta\ddot{y} \acute{A} \grave{A} \acute{A} \pm \frac{1}{4} \frac{1}{4} \pm \sim \mu \grave{A} \gg \grave{A}^{310} \hat{A} \frac{1}{2} \text{ £ } \grave{A} \grave{A} \acute{A} \hat{A} \frac{1}{2} \text{ , } \text{£} \grave{A} \grave{A} \gg \text{®} \bullet \acute{A}^1 \tilde{A} \ddot{A} \cdot \frac{1}{4} \hat{A} \frac{1}{2} \text{ ¥}^3 \mu^{-} \pm \hat{A} \text{ , } \pm \frac{1}{2} \mu \grave{A}^1 \tilde{A} \ddot{A} \text{®} \frac{1}{4}^1$

<http://hdl.handle.net/11728/11454>

Downloaded from HEPHAESTUS Repository, Neapolis University institutional repository

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΝΕΑΠΟΛΙΣ ΠΑΦΟΥ
ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΘΕΟΛΟΓΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ**

**ΤΕΛΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟΥ ΘΕΟΛΟΓΙΑΣ
ΘΕΜΑ: Η ΝΗΣΤΕΙΑ ΩΣ ΘΕΣΜΟΣ ΤΗΣ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ: ΜΕΡΙΚΕΣ
ΒΙΒΛΙΚΕΣ , ΙΣΤΟΡΙΚΕΣ ΚΑΙ ΠΟΙΜΑΝΤΙΚΕΣ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ**

**ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ Μ.ΧΡΙΣΤΟΥ
Ιερέας
ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ: Μητροπολίτης Ιερεμίας Φούντας**

ΠΑΦΟΣ, ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2018

Περιεχόμενα

Εισαγωγή 1

| | |
|--|----|
| Κεφάλαιο 1° | 3 |
| Αποσαφήνιση του Όρου Νηστεία | 3 |
| Η Νηστεία κατά την Αρχαιότητα | 4 |
| Τα Είδη και Οι Διαβαθμίσεις της Νηστείας..... | 6 |
| Ο Σκοπός και ο Στόχος της Νηστείας..... | 11 |
| Κεφάλαιο 2° | 17 |
| 2.1 Η Νηστεία στην Παλαιά Διαθήκη | 17 |
| 2.2 Η Νηστεία στην Καινή Διαθήκη..... | 29 |
| 2.3 Η Εξέλιξη της Νηστείας από τους Χρόνους της Παλαιάς στους Χρόνους της Καινής Διαθήκης και Μετέπειτα..... | 35 |
| 2.4 Η Νηστεία ως Αντίσταση στο Σύγχρονο Καταναλωτικό Ηδονοθηρικό Κόσμο ... | 39 |
| Κεφάλαιο 3° | 43 |
| 3.1 Η Νηστεία της Μεγάλης Τεσσαρακοστής..... | 43 |
| 3.2 Η Νηστεία των Χριστουγέννων | 47 |
| 3.4 Η Νηστεία των Αγίων Αποστόλων..... | 50 |
| 3.5 Η Νηστεία της Κοίμησής της Θεοτόκου..... | 51 |
| 4° Κεφάλαιο..... | 52 |
| 4.1. Η Θετική Διάταξη της Νηστείας | 52 |
| 4.2 Η Αρνητική Διάταξη της Νηστείας..... | 55 |
| Συμπερασματικές Παρατηρήσεις | 57 |
| Ελληνική Βιβλιογραφία..... | 61 |
| Ξενόγλωσσή Βιβλιογραφία | 64 |

Εισαγωγή

Η νηστεία αποτελεί μία πρακτική η οποία πέρα από πανάρχαια, συναντάται όχι μόνο στο χώρο της χριστιανικής κοινότητας, αλλά και σε πληθώρα άλλων πολιτισμών.

Ωστόσο η συγκεκριμένη πρακτική υιοθετήθηκε από την χριστιανική Εκκλησία με σκοπό ο άνθρωπος να φτάσει στο απόλυτο στόχο που δεν ήταν άλλος από τη «θέωση». Αποτέλεσε και αποτελεί σημαντικό μέσο της χριστιανικής άσκησης , ενώ με τα χρόνια απέκτησε νέα νοηματική διάσταση σε σχέση με την αρχική και εξελίχθηκε τόσο όσον αφορά το περιεχόμενο της όσο και τους σκοπούς της. Η νηστεία σύμφωνα με την Εκκλησία, είναι ένα «απαραίτητο μέσο» για την απόκτηση του καρπού του Αγίου Πνεύματος στη ζωή κάποιου και ο ίδιος ο Ιησούς δίδαξε ότι κάποιες μορφές κακού δεν μπορούν να κατακτηθούν χωρίς αυτή¹.

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να παρουσιάσει τον θεσμό της νηστείας επιδιώκοντας μία πλήρη ανάλυση επί του θέματος και κάνοντας ειδικότερες αναφορές στον τρόπο με τον οποίο γίνεται αντιληπτή η νηστεία στα κείμενα της Παλαιάς και της Καινής Διαθήκης .

Ειδικότερα στο πρώτο κεφάλαιο αποσαφηνίζεται ο όρος της νηστείας, ενώ ακολουθεί μία ιστορική αναδρομή για την εμφάνιση του θεσμού η οποία προϋπήρχε του χριστιανισμού μιας και συναντάται από την περίοδο της αρχαιότητας σε πληθώρα λαών και πολιτισμών. Ακολουθώς αναλύονται τα είδη και οι διαβαθμίσεις της νηστείας, καθώς και στόχοι και οι σκοποί της.

Στο δεύτερο κεφάλαιο η μελέτη επικεντρώνεται στην έννοια της νηστείας, όπως αυτή γίνεται αντιληπτή μέσα από τις αναφορές της Παλαιάς και της Καινής Διαθήκης, ενώ στο ίδιο κεφάλαιο παρέχεται μία συνολική αποτίμηση της διαχρονικής εξέλιξη του θεσμού και του τρόπου με τον οποίο αυτός γίνεται αντιληπτός. Επίσης παρατίθεται η σύγχρονη αντίληψη για τη νηστεία στο πλαίσιο της καταναλωτικής κοινωνίας που βιώνει ο άνθρωπος στην μετανεωτερική εποχή.

Στο τρίτο κεφάλαιο αναφέρονται οι σημαντικότερες νηστείες και συγκεκριμένα η Νηστεία της Μεγάλης Τεσσαρακοστής, η νηστεία των Χριστουγέννων, η νηστεία της Τετάρτης και της Παρασκευής η νηστεία της Κοιμήσεως της Θεοτόκου και η νηστεία των Αγίων αποστόλων. Τέλος στο τέταρτο κεφάλαιο παρατίθενται η θετική και η αρνητική διάσταση της νηστείας, ενώ η μελέτη ολοκληρώνεται με μία σειρά συμπερασματικών παρατηρήσεων επί του ερευνώμενου

¹ Ματ. 17,21

θέματος, ώστε κάθε επίδοξος αναγνώστης να έχει πλήρη εικόνα για το ζήτημα της νηστείας και τη διαχρονική του πορεία.

Κεφάλαιο 1^ο

Αποσαφήνιση του Όρου Νηστεία

Η νηστεία είναι μία εκκλησιαστική πρακτική και ένας θεσμός, ο οποίος είναι άμεσα συνδεδεμένος με την Εκκλησία από τα πρώτα χρόνια της ύπαρξής της. Ωστόσο όπως αναφέρθηκε, ως θρησκευτικό φαινόμενο προϋπάρχει πολύ πριν την χριστιανική παράδοση

Η λέξη νηστεία ανήκει στην κατηγορία των σύνθετων λέξεων, έλκοντας την καταγωγή της από το μόριο «νη» και το αρχαίο ρήμα «έσθίω». Πρόκειται για ουσιαστικό γραμματολογικής αφηρημένης φύσεως. Η παραγωγή του προέρχεται από το «νηστεύειν» το οποίο με τη σειρά του παράγεται από το επίθετο «νήστις», που αναφέρεται σε εκείνο το άτομο το οποίο δεν έχει καταναλώσει τροφή², σε αυτόν που έχει καθυστερήσει να φάει, που τρέφεται ανεπαρκώς ή με πολύ λίγη τροφή. Ακόμη αναφέρεται σε όποιον αναβάλλει το γεύμα του ως αποτέλεσμα της τιμωρίας που του έχουν επιβάλλει οι διδάσκαλοί του³.

Την ίδια λέξη συναντά κανείς στα Ομηρικά Έπη⁴ αλλά και στον Ευριπίδη⁵. Αντίστοιχα συναντάται η λέξη στην Καινή Διαθήκη στον Κατά Ματθαίου⁶ και Κατά Μάρκου⁷ Ευαγγέλιο, ενώ στην Παλαιά Διαθήκη δε συναντάται η λέξη αυτή καθ' αυτή, αλλά η λέξις «άδειπνος»⁸, η οποία έχει θρησκευτικό νόημα. Αντίστοιχα με τη

² Σ. Δ. Ιωσηφίδη, *Διατύψεις των Νηστειών από Ιστορικής και κανονικής έπόψεως*, έκδ. Πατριαρχικού τυπογραφείου, Κωνσταντινούπολις 1909, σ. 1.

³ Νηστεία, Γ.Π.Ε.Π., τμ. 10, σ. 502.

⁴ Ομήρου, *Ιλιάδα*, Τομ., στ. 156. & Ομήρου, *Οδύσσεια*, Τομ. στ. 370.

⁵ Ευριπίδη, *Ιφιγένεια η εν Ταύροις*, στ. 973.

⁶ «Ο δέ Ίησοῦς προσκαλεσάμενος τοὺς μαθητὰς αὐτοῦ εἶπε· σπλαγχνίζομαι ἐπὶ τὸν ὄχλον, ὅτι ἤδη ἡμέραι τρεῖς προσμένουσὶ μοι καὶ οὐκ ἔχουσι τί φάγωσι· καὶ ἀπολύσαι αὐτοὺς νήστεις οὐ θέλω, μήποτε ἐκλυθῶσιν ἐν τῇ ὁδῷ», Ματθαίου, 15, 32

⁷ «αἰ ἐὰν ἀπολύσω αὐτοὺς νήστεις εἰς οἶκον αὐτῶν, ἐκλυθήσονται ἐν τῇ ὁδῷ· τινὲς γὰρ αὐτῶν ἀπὸ μακρόθεν ἦκασιν», Μάρκου, 8, 3.

⁸ Δανιήλ, 6, 1.

θρησκευτική σημασία συναντάται ο ορός τόσο στην Παλαιά, όσο και στην Καινή Διαθήκη. Αξίζει να αναφερθεί ότι οι όροι «νηστεύειν» και «νηστεία» ταυτοχρόνως υπάρχουν στο Γ΄ Βασιλείων « νηστεύσατε νηστείαν»⁹ . Αντίστοιχα στην Καινή Διαθήκη οι όροι που προαναφέρθηκαν εμπεριέχονται σε πολλά εδάφια.

Με τα χρόνια στη λέξη «νηστεία» αποδόθηκαν και άλλες έννοιες, όπως η συνειδητή πράξη του ατόμου να απέχει από την κατανάλωση συγκεκριμένων τροφών¹⁰, καθώς επίσης ο ασκητικός τρόπος ζωής και η εγκράτεια¹¹.

Τόσο η λέξη «νηστεία» όσο και η λέξη «νηστής» χρησιμοποιούνται για να δείξουν την κατάσταση στην οποία βρίσκεται το άτομο που δεν έχει λάβει καμία τροφή. Συνδέονται με την ασιλία και με την ατροφία, καθώς και με την ολοκληρωτική αποχή από το φαγητό και το ποτό, και την στέρηση τους. Ωστόσο η αποχή είναι συνειδητή επιλογή και είναι άμεσα συνδεδεμένη με την θρησκευτική διάσταση του ατόμου.

Η Νηστεία κατά την Αρχαιότητα

Η νηστεία κατά την περίοδο της αρχαιότητας είναι άμεσα συνυφασμένη με αισθήματα θλίψης και πένθους που νιώθει ένα άτομο εξαιτίας κάποιου θανάτου, ενώ είναι παράλληλα άμεσα σχετιζόμενη με την έκφραση μετάνοιας του ατόμου και την επιθυμία του να επέλθει κάθαρση. Η νηστεία κατά την αρχαιότητα πραγματοποιούταν εάν το άτομο επιθυμούσε να αιτηθεί από τις θεϊκές δυνάμεις βοήθεια για κάτι, ή να προετοιμαστεί λόγω του επικείμενης πραγματοποίησης σημαντικών θρησκευτικών τελετών¹². Στην περίπτωση παγανιστικών θρησκειών κατά την περίοδο της αρχαιότητας, η αποχή των πιστών από κάποιες συγκεκριμένες τροφές, οι οποίες θεωρούνταν απαγορευμένες, ήταν συνέπεια του φόβου τους, ότι η κατανάλωση τους θα βοηθούσε τους δαίμονες να κυριαρχήσουν στη ζωή τους ή σε κάποιες περιπτώσεις ήταν συνοδευτική διαδικασία τελετών μαγείας¹³.

⁹ Γ΄ Βασιλείων, 20, 9.

¹⁰ R. Arbesmann, «Fasten», RACH 7 (1969) 449.

¹¹ R. Arbesmann, «Fasten», RACH 7 (1969) 451.

¹² T. Willi, «Fasten/Fasttage», NBL 1 (1991) 660.

¹³ P. Gerlitz, «Fasten/Fasttage b>, TRE 11 (1983) 42.

Το μυστήριο της νηστείας συναντάται στους λαούς της Αιγύπτου, οι οποίοι συνήθιζαν να νηστεύουν την περίοδο των εορτών της Ίσιδος, καθώς επίσης του Σεραπίωνος και της Οσίριδος. Αντίστοιχα ο θεσμός της νηστείας συναντάται και στους αρχαίους Έλληνες¹⁴. Για παράδειγμα ήταν συνήθεια οι αρχαίοι Αθηναίοι να νηστεύουν κατά την πραγματοποίηση των εορτών των «Θεσμοφορίων» καθώς επίσης και την περίοδο που πραγματοποιούνταν τα «Ελευσίνια Μυστήρια». Όταν λάμβανε χώρα η γιορτή των Θεσμοφορίων, η οποία γιορταζόταν ώστε να τιμηθεί η Θεά Δήμητρα, κατά την 3^η ημέρα πραγματοποίησης της γιορτής, η οποία ήταν ημέρα πένθους, οι συμμετέχοντες απείχαν από κάθε τροφή¹⁵. Αντίστοιχα κατά την πραγματοποίηση της γιορτής των Ελευσίνιων Μυστηρίων, γιορτή η οποία τελούταν πάλι προς τιμή της Θεάς Δήμητρας και διαρκούσε εννέα μέρες, οι συμμετέχοντες είτε απείχαν από κάποια είδη τροφών, είτε ακολουθούσαν την πλήρη αποχή από οποιαδήποτε τροφή¹⁶.

Οι Σπαρτιάτες πριν την πραγματοποίηση σημαντικών πολεμικών επιχειρήσεων συνήθιζαν να νηστεύουν¹⁷. Ένα διαφορετικό είδος νηστείας εφάρμοζαν οι Ορφικοί και οι Πυθαγόρειοι¹⁸, οι οποίοι δεν κατανάλωναν κρέας, ώστε να μην προτιμήσει η ψυχή του ατόμου να ενσαρκωθεί στη γη, υπό τη μορφή οποιουδήποτε ζώου¹⁹.

Αντιστοίχως και οι Ρωμαίοι νήστευαν, ώστε να τιμήσουν με την ενέργεια αυτή κάποιους θεούς, όπως για παράδειγμα την Δήμητρα και τον Δία²⁰. Η νηστεία συναντάται ακόμη και στο Ισλάμ, αποτελώντας το κύριο μέσο το οποίο επιτρέπει στον πιστό να γνωρίσει την θεία πραγματικότητα. Επίσης συναντάται και στον Ινδουισμό και τον Βουδισμό, αλλά και σε άλλους λαούς της Άπω Ανατολής αλλά και σε λαούς της Αφρικής και της Αμερικής. Μόνο οι οπαδοί του Ζωροαστρισμού αγνοούν την νηστεία²¹.

¹⁴ F. Bammel, «Fasten», RGG 2 (1958)

¹⁵ Ζ. Ρίσπεν, *Μεγάλη Ελληνική Μυθολογία*, μτφρ. Κοσμά Πολίτη, τ. 2, εκδ. οίκος «Αυλός», Αθήνα, σ. 31.

¹⁶ Δ. Γουδή, *Τα μυστήρια της Ελευσίνας*, έκδ. «Δημιουργία», Αθήνα 1990.

¹⁷ Σπ. Μακρή, «Νηστεία», ΘΗΕ 9 (1966) 448.

¹⁸ Βλ. Θ. Ζήση, *Εισαγωγή στον Πλάτωνα*, έκδ. Αδελφών Κυριακίδη, Θεσσαλονίκη, 1989, σ. 16-31.

¹⁹ Ν. Ματσούκα, *Ιστορία της Φιλοσοφίας*, έκδ. Π. Πουρναρά, Θεσσαλονίκη 1981, σ. 116.

²⁰ Σπ. Μακρή, «Νηστεία», ΘΗΕ 9 (1966) 448.

²¹ Νηστεία, Ν.Ε.Λ., τ. 14, σσ. 421-422.

Παρά τις προαναφερόμενες διαφοροποιήσεις ως προς την αντίληψη της έννοιας της νηστείας και του τρόπου πραγματοποίησης της, κοινός τόπος όλων των προαναφερμένων λαών, ήταν ότι η νηστεία αποτελούσε μία διαδικασία, μέσω της οποίας το άτομο εξιλεωνόταν και επερχόταν η κάθαρση, ώστε να εξαγνισθεί τελικά σε ηθικό επίπεδο και να έρθει πιο κοντά με το Θείο στοιχείο. Επίσης κοινός τόπος όλων των προαναφερόμενων νηστειών, ήταν η προσπάθεια των πιστών να εξευμενίσουν τους θεούς.

Η νηστεία επίσης ιδωμένη υπό την ευεργετική της επίδραση στην υγεία του ανθρώπινου οργανισμού, πάντοτε αντιμετωπιζόταν καλοπροαίρετα από το σύνολο των λαών²². Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν τα «Ασκληπιεία» τα οποία ήταν οι θεραπευτικές μονάδες της αρχαιότητας για όσους έπασχαν είτε από σωματικές, είτε από ψυχικές ασθένειες. Σε αυτά λοιπόν τα κέντρα, η νηστεία θεωρούταν από τους ιερείς ως ένα από τα θεραπευτικά και προληπτικά μέτρα για τις προαναφερόμενες ασθένειες. Όπως μεταφορικά έλεγαν οι γιατροί τις εποχής, ένα πιθάρι όσο περισσότερο άδειο είναι, τόσο πιο δυνατό και καθαρό ήχο παράγει, όταν είναι όμως παραγεμισμένο χάνει τις ηχητικές του δυνατότητες. Κατά τον ίδιο τρόπο όταν το ανθρώπινο σώμα παραγκωνίζει την υπερβολική τροφή, τότε η ψυχή του αναπτύσσεται σφαιρικότερα και ολοκληρώνεται²³.

Τα Είδη και Οι Διαβαθμίσεις της Νηστείας

Η νηστεία διαχωρίζεται σε δύο κύριους τρόπους πραγματοποίησης, οι οποίοι θεμελιώνονται στην Αγία Γραφή αλλά και στην Παράδοση της Εκκλησίας. Η πρώτη ονομάζεται **γενική νηστεία** και θεωρείται η πιο αυστηρή μορφή, μιας και αφορά την πλήρη αποχή από την τροφή και το ποτό. Η δεύτερη ονομάζεται **ασκητική νηστεία** και αφορά την αποχή από συγκεκριμένες τροφές, επικεντρώνοντας την προσοχή της στον περιορισμό του διαιτητικού συστήματος του πιστού²⁴.

Οι προαναφερόμενες διαφοροποιήσεις ως προς την άσκηση της νηστείας δεν δημιουργούν συγκρούσεις όσον αφορά τον εκκλησιαστικό θεσμό, αλλά ακριβώς το αντίθετο, οδηγούν σε σύγκληση ικανοποιώντας δύο ξεχωριστές ανάγκες του ανθρώπου. Από την εμφάνιση του Χριστιανισμού ο θεσμός της νηστείας ήταν άμεσα

²² Βλ. Δ. Βατάλη, «νηστεία», MEE 18 (1957) 264.

²³ Βλ. R. Arbesmann, «Fasten», RACHl (1969) 467-471.

²⁴ Βλ. ΑΙ. Schmemmann, *Μεγάλη Σαρακοστή πορεία προς το Πάσχα*, Μετάφ. Ελένη Γκανούρη, εκδ. Πορφύρα, Αθήνα 1981, σ. 59.

συνδεδεμένος με την προετοιμασία, αλλά και την αναμονή από μέρους των πιστών των Εσχάτων, με συνέπεια να έχει Εσχατολογικό χαρακτήρα. Δια μέσου της σωματικής πείνας ο πιστός ανοίγει την ανθρώπινη φύση του, προς την άκτιστη θεϊκή φύση. Εντός του λειτουργικού παραδοσιακού πεδίου της Εκκλησίας, η γενική αποχή των πιστών από τις τροφές, είναι συνήθως πρακτική μονοήμερων προετοιμασιών μεγάλων εορτών, όπως για παράδειγμα της παραμονής των Χριστουγέννων, των Θεοφανίων ή της βραδινής Θείας Λειτουργίας των Προηγιασμένων έχοντας ευχαριστηριακό χαρακτήρα. Δια μέσου του μυστηρίου της Θείας Ευχαριστίας, η εκκλησιαστική κοινότητα συγκεντρώνει συλλογικά την ενέργεια της αναμένοντας τον ερχομό του Μεσσία. Η ημέρα αυτή της πείνας συνδέεται με την προσδοκία των πιστών και την ελπίδα τους για τον Θεό.

Η ασκητική νηστεία διαφοροποιείται ως προς το περιεχόμενο που εκφράζει μιας και διαφοροποιείται και όσον αφορά τον στόχο της. Στην ουσία μέσω αυτής, ο πιστός εφαρμόζει τα λόγια του Χριστού σύμφωνα με τον οποίο, οι δαιμόνιες δυνάμεις οι οποίες μπορούν να υποδουλώσουν τον άνθρωπο δια μέσου των παθών, δεν μπορούν να ξεπεραστούν εάν ο πιστός δεν προσευχηθεί και δεν νηστεύσει «ὁ δὲ Ἰησοῦς εἶπεν αὐτοῖς· διὰ τὴν ἀπιστίαν ὑμῶν. ἀμὴν γὰρ λέγω ὑμῖν, ἐὰν ἔχητε πίστιν ὡς κόκκον σινάπεως, ἐρεῖτε τῷ ὄρει τούτῳ· μετάβηθι ἐντεῦθεν ἐκεῖ, καὶ μεταβήσεται, καὶ οὐδὲν ἀδυνατήσῃ ὑμῖν. τοῦτο δὲ τὸ γένος οὐκ ἐκπορεύεται εἰ μὴ ἐν προσευχῇ καὶ νηστείᾳ»²⁵. Σκοπός της συγκεκριμένης νηστείας είναι ο πιστός να απελευθερωθεί και να παραδώσει το πνεύμα στο σώμα²⁶.

Η ασκητική νηστεία είναι μία συνεχής επίπονη προσπάθεια, η οποία απαιτεί χρόνο, πράγμα που συνάδει με την διαιτητική της πρακτική. Οι διαιτητικοί κανόνες δε, ισχύουν και κατά τη διάρκεια των Κυριακών της Μεγάλης Σαρακοστής, μιας και επικρατεί η αντίληψη, ότι το σώμα πρέπει να υποτάσσεται στο πνεύμα και αυτή η διαδικασία απαιτεί τόσο την υπομονή και την επιμονή του πιστού, όσο και την πειθαρχία του στην αποχή από την τροφή για μεγάλο χρονικό διάστημα. Μέσω της συνεχούς κατάστασης πείνας, ο πιστός έχει κατά νου ότι πρέπει να είναι συγκεντρωμένη η σκέψη του προς τον Θεό. Η τροφή αποτελεί το δώρο και δια μέσου της προσευχής, της αυτοσυγκέντρωσης και της μνήμης του θανάτου, ενώ η τροφή ανάγεται σε πνευματική τροφή οδηγώντας στην μνήμη του Θεού. Η ασκητική νηστεία

²⁵ Ματ. 17, 20-21.

²⁶ Al. Schmemmann, A1981, σ. 59.

αρχικά καθορίστηκε και τελειοποιήθηκε στο πλαίσιο της μοναστηριακής παράδοσης, ενώ αργότερα μεταδόθηκε και στην συνείδηση της χριστιανικής κοινότητας.

Ο προαναφερόμενος θεσμός διαμορφώθηκε σε δύο διαφορετικές χρονικές περιόδους. Η πρώτη περίοδος είναι από τον 11^ο έως τον 12^ο αιώνα και η δεύτερη ξεκινά την περίοδο της Οθωμανικής κυριαρχίας²⁷. Τα λειτουργικά θέματα της Εκκλησίας διακρίνονται στο ασματικό και στο μοναχικό τυπικό²⁸. Ακριβώς η ίδια πρακτική ακολουθείται και όσον αφορά τον θεσμό της νηστείας. Παρά το γεγονός ότι οι ιεροί Κανόνες αναφέρονται στη νηστεία, τα μοναχικά τυπικά διαφωνούν μερικώς με αυτούς, με συνέπεια να υπάρχει διαφοροποίηση²⁹. Τα πρώτα μοναχικά τυπικά είναι άμεσα συνδεδεμένα πρακτικά με τα δύο σημαντικότερα μοναχικά κέντρα της Ανατολής και συγκεκριμένα της μονής του αγίου Σάββα, η οποία βρισκόταν στην Παλαιστίνη και της μονής Στουδίων στην Κωνσταντινούπολη. Το πρώτο κέντρο που βρισκόταν στην Παλαιστίνη ξεχωρίζει για το ασκητικό του πνεύμα και για την αυστηρή πολιτική που ακολουθούσε όσον αφορά το θεσμό της νηστείας. Το δεύτερο κέντρο το οποίο υπήρχε στην πρωτεύουσα της πρώην Βυζαντινής Αυτοκρατορίας, ήταν πιο ελαστικό όσον αφορά τόσο τη μορφή, όσο και την πρακτική της νηστείας. Επίσης ανάμεσα στον 10^ο και τον 11^ο αιώνα έκανε την εμφάνιση του και τελικά επικράτησε το Αγιορείτικο τυπικό, το οποίο επέδρασε καταλυτικά στις μονές που βρίσκονταν στις δυτικές και βόρειες περιοχές της αυτοκρατορίας. Στην πορεία η διάσπαση της μονής Στουδίων και ο μαρasmus της μονής του Αγίου Σάββα, βοήθησαν ώστε το Αγιορείτικο τυπικό να διαδραματίζει τον πιο σημαντικό ρόλο όσον αφορά την ορθόδοξη παράδοση της εκκλησίας³⁰.

Κατά την περίοδο της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας, το πλαίσιο των ιστορικών συγκυριών δημιούργησε με τη σειρά ένα συγκεκριμένο τρόπο ζωής για τους υπόδουλους ορθόδοξους λαούς, με το θεσμό της νηστείας να παίρνει αυστηρότερη μορφή. Μέσω της παραπάνω διαδικασίας οι ορθόδοξοι υπόδουλοι αντιστέκονταν και διατηρούσαν την συνοχή τους απέναντι στον κατακτητή. Ωστόσο κατά τη περίοδο του Διαφωτισμού τον 18^ο αιώνα και οι επιδράσεις που αυτός άσκησε, οριοθέτησαν εκ

²⁷ Γιάγκου, Θ. Ξ., *Κανόνες και Λατρεία*, έκδ. Γ. Δεδούση, Θεσσαλονίκη 2001. ό. π., σ. 30.

²⁸ Θ. Γιάγκου, ό. π., σ. 31.

²⁹ Θ. Γιάγκου, ό. π., σ. 33.

³⁰ Δ. Γ. Τσάμης, *Λειτουργική*, Θεσσαλονίκη. χ.ε., 1985, σ. 22.

νέου την ασκητική μορφή της νηστείας. Όπως αναφέρεται στο «Πηδαλιον»³¹ υπάρχει σημαντική διαφοροποίηση και διαχωρισμός μεταξύ της νηστείας, της λύσης της και της κατάλυσης της. **Ως νηστεία νοείται η τέλεια ασιτία ή η ξηροφαγία μία φορά την ημέρα μετά την 9^η ώρα.** Εάν ο πιστός λαμβάνει ψωμί πάνω από μία φορά την ημέρα τότε η νηστεία λύεται. **Η κατάλυση αφορά την οποιαδήποτε άλλη σχέση του πιστού με την τροφή.** Πιο συγκεκριμένα οι κατάλυση διαχωρίζεται σε 4 κατηγορίες. Η πρώτη αφορά την κατάλυση «εις τα πάντα», η δεύτερη αφορά την κατάλυση γαλακτοκομικών προϊόντων και αυγών, η τρίτη αφορά την κατάλυση ψαριών και η τέταρτη οίνου και ελαίου.

Οι νηστείες διατεταγμένης μορφής από την Εκκλησία κατατάσσονται σε περιοδική ετήσια βάση και αφορούν την νηστεία της Τετάρτης και της Παρασκευής η οποία έχει τη μορφή ξηροφαγίας, τη νηστεία της Μεγάλης Τεσσαρακοστής, η οποία ορίζεται από την Καθαρά Δευτέρα έως και το Σάββατο του Λαζάρου και έχει πάλι τη μορφή της ξηροφαγίας, ενώ κατά τα Σάββατα και τις Κυριακές επιτρέπεται από τον πιστό η κατάλυση ελαίου και κρασιού. Αντίστοιχα η νηστεία με τη μορφή της ξηροφαγίας αφορά και την νηστεία της Μεγάλης Εβδομάδας, αλλά και αυτή του Δεκαπενταύγουστου που διαρκεί από την 1^η έως την 14^η Αυγούστου, εκτός των Σαββάτων και των Κυριακών, όπου επιτρέπεται στους πιστούς η κατανάλωση ελαίου και οίνου και της Μεταμόρφωσης όπου επιτρέπεται η κατάλυση ψαριού. Στη νηστεία των Αγίων Αποστόλων η οποία διαρκεί από τη Δευτέρα μετά την Κυριακή των Αγίων Πάντων και έως την 28^η Ιουνίου, ο πιστός απέχει από κρέας, γαλακτοκομικά προϊόντα και αυγά, ενώ επιτρέπεται η κατανάλωση ψαριού εκτός την Τετάρτη και την Παρασκευή. Ωστόσο η νηστεία των Χριστουγέννων λόγω του χαρμόσυνου χαρακτήρα της διαφοροποιείται από τις προαναφερόμενες νηστείες. Ο πιστός από την 15^η Νοεμβρίου έως την 17^η Δεκεμβρίου πρέπει να απέχει από το κρέας, από τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα αυγά, ενώ υπάρχει η κατάλυση του ψαριού εκτός από τις μέρες της Τετάρτη και τη Παρασκευή³².

Πέρα από τις περιόδους νηστείας υπάρχουν και κάποιες περιόδους οι οποίοι εμπεριέχουν την κατάλυση είτε από κάθε τροφή, είτε από συγκεκριμένες τροφές, ώστε

³¹ Συλλογή και έκδοση των ιερών Κανόνων της Εκκλησίας με ερμηνεία, κατά το έτος 1800 από τον Ιερομόναχο Αγάπιο και Μοναχό Νικόδημο.

³² Α. Παπαδόπουλος, «Η προετοιμαζόμενη αγία και μεγάλη σύνοδος της κατ' ανατολάς ορθοδόξου Εκκλησίας έναντι των περί νηστείας εκκλησιαστικών διατάξεων», Χρονικόν, εισηγήσεις, πορίσματα : Νηστεία και Πνευματική ζωή. Ιερατικό Συνέδριο 1989, Ιερά Μητρόπολις Δράμας Ελλάδα, σ. 54.

να υπενθυμίζεται στους πιστούς το κοσμοσωτήριο έργο του Κυρίου. Πιο συγκεκριμένα οι περίοδοι αυτοί είναι οι εξής :

- Από 25 Δεκεμβρίου έως 4 Ιανουαρίου
- Η εβδομάδα του Διακαινησίμου, η οποία ορίζεται από την Κυριακή του Πάσχα έως και την Κυριακή του Θωμά
- Η εβδομάδα του Αγίου Πνεύματος από την Κυριακή της Πεντηκοστής και ως την Κυριακή των Αγίων Πάντων
- Η 1^η εβδομάδα του Τριωδίου και πιο συγκεκριμένα από την Κυριακή του Τελώνου και του Φαρισαίου έως και την Κυριακή του Ασώτου
- Η 3^η εβδομάδα του Τριωδίου από την Δευτέρα των Αποκρεών έως και την Κυριακή της Τυροφάγου, ενώ επιτρέπεται η κατάλυση με ψάρι, με γαλακτοκομικά και με αυγά όλες της ημέρες
- Η περίοδος της Πεντηκοστής από την Κυριακή του Θωμά έως και την Κυριακή της Πεντηκοστής. Επιτρέπεται η κατάλυση ελαίου τις Τετάρτες και της Παρασκευές, ενώ και η κατάλυση ψαριού την Τετάρτη της Μεσοπεντηκοστής και την Τετάρτη της Αποδόσεως του Πάσχα.

Μεταξύ των θεμάτων συζήτησης της Αγίας και της Μεγάλης Συνόδου, οι εκπρόσωποι των ορθοδόξων Εκκλησιών εντάσσουν και τον θεσμό της νηστείας³³. Η νηστεία στο πλαίσιο της Γ' Προπαρασκευαστικής Επιτροπής της Προσυνοδικής Πανορθόδοξης Διάσκευσης γίνεται αντιληπτή ως ένας θεσμός, ο οποίος χαρακτηρίζεται από δυναμικότητα και αφορά τον πνευματικό αγώνα που καταβάλλει κάθε πιστός, ενώ επισημαίνεται επίσης το χριστιανικεντρικό της πλαίσιο ερχόμενο σε αντίθεση με τα πρότυπα τόσο της φιλοσοφίας όσο και της κοσμικής ηθικής³⁴.

Η κατάργηση του θεσμού της νηστείας δεν είναι δυνατή σύμφωνα με την επιτροπή τόσο λόγω του πνευματικού της περιεχομένου, όσο και για να αποφευχθεί να υπάρξει διχασμός εντός των κόλπων της Εκκλησίας. Μάλιστα η Γ' Προσυνοδική Πανορθόδοξη Διάσκεψη στην προσπάθειά της να συστηματοποιήσει, να αναπτύξει σε θεολογικό επίπεδο και να οριστικοποιήσει το ζήτημα της νηστείας το ανέπτυξε σε 9

³³ Α. Παπαδόπουλος, ό.π., σ.54.

³⁴ Α. Παπαδόπουλος, ό.π., σ.60.

άρθρα τα οποία εμπεριέχονται στο κεφάλαιο με τίτλο : « **Η Σπουδαιότητα της Νηστείας και η Τήρησις αυτής σήμερα**»³⁵.

Παρά το γεγονός ότι η Εκκλησία θέσπισε συγκεκριμένες μέρες και περιόδους νηστείας, οι Πατέρες της Εκκλησίας έχουν στη διακριτική τους ευχέρεια τη ρύθμιση του θέματος για κάθε πιστό χριστιανό, οι οποίοι ενεργούν στο πλαίσιο της συγκατάβασης της εκκλησιαστικής οικονομίας,³⁶ αναλόγως της πνευματικής ωριμότητας και της αδυναμίας του κάθε προσώπου χωριστά, λαμβάνοντας υπόψη το πνευματικό του όφελος.

Ο Σκοπός και ο Στόχος της Νηστείας

Η γαστριμαργία θεωρείται ως η αναζήτηση του ανθρώπου να ικανοποιήσει την ηδονή του «εσθίειν». Παρά την άμεση εμπλοκή του σώματος στην γαστριμαργία, αυτή αποτελεί πάθος της ψυχής του ανθρώπου. Το πάθος δεν σχετίζεται με την πράξη αυτή κάθε αυτή δηλαδή στην κατανάλωση τροφής, αλλά σχετίζεται με την διάθεση του ανθρώπου όσον αφορά τις διατροφικές τους επιθυμίες. Η κατανάλωση της τροφής πρέπει να ικανοποιεί την ουσιαστική σκοπιμότητα της που είναι η θρέψη³⁷, ώστε το άτομο να συντηρηθεί, να διατηρηθεί και να ανακτήσει την υγεία του. Η δε υπερβολική κατανάλωση τροφής, είναι συνδεδεμένη με την αναζήτηση από το άτομο της απόλαυσης και της ηδονής. Η γαστριμαργία η οποία επιστημονικά θεωρείται ως νόσος και συναντάται με τον όρο βουλιμία³⁸, έχει πολλές διαστάσεις και αρκετές παθολογικές συνέπειες για τον άνθρωπο. Από νωρίς δε, οι Πατέρες³⁹ της Εκκλησίας δεν παρέλειψαν να επισημάνουν ότι η γαστριμαργία αποκλείει και απομακρύνει τον άνθρωπο από τον φυσικό του κέντρο τον Θεό, επηρεάζοντας τον τόσο σε ψυχικό επίπεδο, όσο και σε σωματικό⁴⁰.

Μάλιστα η γαστριμαργική διάθεση από τον Χριστιανό θεωρείται άμεσα συνδεδεμένη με την ειδωλολατρία, αφού δίνεται στην τροφή πρωτεύον ρόλος. Ο

³⁵ Α. Παπαδόπουλος, ό. π., σ. 60.

³⁶ Α. Παπαδόπουλος, ό. π., σ. 61

³⁷ J. C. Larchet , *Θεραπεία των πνευματικών νοσημάτων: Εισαγωγή στην ασκητική παράδοση της Ορθοδόξου Εκκλησίας*, τ. Α΄. Μετάφ. Χρίστος Κούλας, Αποστολική Διακονία, Αθήνα 2008, σ. 246.

³⁸ Μπαμπινιώτης, Γ.Δ. *Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας*. Αθήνα 2002, σ. 380.

³⁹ J. C. Larchet, ό. π., σ. 251.

⁴⁰ Μ. Βασιλείου, *Περί νηστεία Α΄*, P.G. 31, 181B.

άνθρωπος επιδιώκει να ικανοποιήσει το πάθος της φιληδονίας του και εγκλωβίζεται στα κτιστά όρια της αναγκαιότητας του⁴¹. Η διαδικασία της γεύσης και της πέψης αποτελούν το σημείο αναφοράς της ύπαρξής του, ενώ η ικανοποίησή τους είναι το κύριο θέμα ενασχόλησης στη ζωή του. Εντός του πάθους της γαστριμαργίας δεν εντάσσεται μόνο η ποσότητα της τροφής, αλλά και η ποιότητα της.

Μέσω της εγκράτειας και της προσευχής η γαστριμαργία στο πλαίσιο του χριστιανικού κόσμου μπορεί να θεραπευθεί⁴². Με την αλλαγή της στάσης του πιστού απέναντι στα υλικά αγαθά⁴³ και την ευχαριστηρική και αγιαστική αναφορά του υλικού κόσμου στον πνευματικό, το πάθος της ικανοποίησης της γεύσης σταδιακά υποχωρεί, με συνέπεια ο πιστός προοδευτικά να αποδεσμεύεται από τα ψυχικά του πάθη, από την κενοδοξία⁴⁴ που νιώθει, από την υπερηφάνεια και την φιλαυτία⁴⁵. Ο άνθρωπος λοιπόν μέσω της αλλαγής στάσης απέναντι στη ζωή τοποθετεί την κοινωνία με το Θεό ως προτεραιότητα. Αναγνωρίζει ότι ο Θεός είναι για αυτόν ο μοναδικός, ο απόλυτος και ο αληθινός σκοπός για την ύπαρξη⁴⁶ του. Κάθε του ενέργεια και κάθε του κίνηση είναι απομακρυσμένη από τις επιθυμίες που μπορεί να έχει ο «έσω άνθρωπος»⁴⁷. Ο άνθρωπος σύμφωνα με τον Μέγα Γρηγόριο καταφέρνει να θεραπεύσει τα πνευματικά του νοσήματα, ξεκινώντας από τον έλεγχο του πάθους της γαστριμαργίας, μιας και αν το πνεύμα έχει κυριαρχηθεί από τον υλισμό, δεν μπορεί να πλεονεκτεί στον πνευματικό αγώνα του πιστού⁴⁸.

Τόσο στην Αγία Γραφή όσο και στα κείμενα των Πατέρων της Εκκλησίας, η εγκράτεια γίνεται αντιληπτή ως ο περιορισμός της τροφής, δηλαδή μέσω της εφαρμογής της νηστείας. Κατά την περίοδο της ζωής της Πρώτης Εκκλησίας, η νηστεία ήταν συνδεδεμένη με την πλήρη αποχή των πιστών από την τροφή, όντας μία εκούσια κατάσταση πείνας, ωθώντας το σώμα του πιστού στα άκρα. Στόχος της νηστείας είναι ο πιστός να φτάσει στα όρια του εξαιτίας της πείνας του, ώστε έτσι όπως

⁴¹ J. C. Larchet, ό. π., τ. Β', σ. 200.

⁴² J. C. Larchet, ό. π., τ. Β', σ. 200.

⁴³ «καὶ λαβὼν τοὺς ἑπτὰ ἄρτους καὶ τοὺς ἰχθύας, εὐχαριστήσας ἔκλασε καὶ ἔδωκε τοῖς μαθηταῖς αὐτοῦ, οἱ δὲ μαθηταὶ τοῖς ὄχλοις Ματ. 15, 36

⁴⁴ Ιω. Κλίμακος 24, Ρ. Γ. 88, 864D.

⁴⁵ Μάξιμου Ομολογητοῦ, Αγάπης εκατοντάς, Ρ.Γ. 90, 960 – 984.

⁴⁶ J. C. Larchet, ό. π., τ. Β', σελ. 207.

⁴⁷ Εἴτε οὖν ἐσθίετε εἴτε πίνετε εἴτε τι ποιεῖτε, πάντα εἰς δόξαν Θεοῦ ποιεῖτε. Α' Κορ. 10,31.

⁴⁸ Μ. Γρηγορίου, Λόγος 28, 22, Ρ. Γ. 36, 324Α.

θα είναι πεινασμένος να ανακαλύψει ότι η πείνα που νιώθει είναι πάνω από όλα πνευματική, είναι πείνα για τον Θεό⁴⁹.

Σύμφωνα με τους Πατέρες της Εκκλησίας η πείνα νομοθετήθηκε στον Παράδεισο: «καὶ ἐνετείλατο Κύριος ὁ Θεὸς τῷ Ἀδὰμ λέγων· ἀπὸ παντὸς ξύλου τοῦ ἐν τῷ παραδείσῳ βρώσει φαγῆν, ἀπὸ δὲ τοῦ ξύλου τοῦ γινώσκειν καλὸν καὶ πονηρὸν, οὐ φάγεσθε ἀπ’ αὐτοῦ· ἢ δ’ ἂν ἡμέρα φάγητε ἀπ’ αὐτοῦ, θανάτῳ ἀποθανεῖσθε»⁵⁰ και μάλιστα για συγκεκριμένο λόγο θεσπίστηκε⁵¹. Η νηστεία είναι συνδεδεμένη με την ελεύθερη προσήλωση του πιστού στη ζωή του Δημιουργού, ενώ αφορά τόσο το χαρακτήρα, όσο και την ελευθερία από παιδαγωγικής άποψης, διά μέσου της εκστρατείας. Ο εγκλωβισμός του πιστού στα όρια του κτιστού κόσμου, φανερώνει και την άρνηση του να καταφέρει τελικά να ομοιάσει με τον Δημιουργό του.

Η αναγκαιότητα της νηστείας διαφαίνεται σε όλα τα κείμενα της Παλαιάς Διαθήκης, μιας και διαμέσου αυτής, η οποία δηλώνει τη συντριβή και την μετάνοια του πιστού, φανερώνεται η εσωτερική στροφή του προς τον Θεό⁵². Έτσι ο Μωυσής πραγματοποίησε διπλή νηστεία διάρκειας 40 ημερών⁵³ και έπειτα από πλήρη ασιτία ανέβηκε στο όρος Σινά ώστε να παραλάβει τις πλάκες με τις δέκα εντολές⁵⁴.

Εντός των προφητικών κειμένων της Παλαιάς Διαθήκης το ουσιαστικό, το αληθινό νοηματικό περιεχόμενο της νηστείας, αφορά την αγάπη του ανθρώπου για τον πλησίον του. Μέσω της νηστείας κάθε πιστός επιδιώκει την αληθινή δικαιοσύνη και τη σωστή διαχείριση των ζητημάτων, τα οποία ανακύπτουν όσον αφορά το «κοινωνικό γίνεσθαι». Η νηστεία σε καμία περίπτωση δεν αποτελεί μία κίνηση με εκβιαστικό περιεχόμενο, αλλά πρόκειται για μία πράξη μέσω της οποίας δηλώνεται η ανιδιοτελής προσφορά του ανθρώπου προς τον συνάνθρωπο και δεν διαχωρίζεται από την ελεημοσύνη και την προσευχή⁵⁵. Εάν οι άνθρωπος δεν έχει μία καθαρή σχέση με τον Θεό, η νηστεία δεν μπορεί να λειτουργήσει βοηθητικά⁵⁶. Σε καμία περίπτωση ο πιστός μέσω της ασιτίας δεν φτάνει την απόλυτη πνευματικότητα. Η νηστεία πρέπει

⁴⁹ AL. Scmemann, ό. π., σ. 110.

⁵⁰ Γέν. 2, 16-17.

⁵¹ Βλ. Μ. Βασιλείου, Περί νηστείας Λόγος Α΄, Ρ.Γ. 31, 164 – 184 & Ιω. Χρυσοστόμου, Περί νηστείας ομιλία 5,1 Ρ.Γ. 49, 307.

⁵² Σ. Κούτσα, *Η νηστεία της Εκκλησίας*, έκδ. Αποστολική Διακονία, Αθήνα, 1995, σ. 9.

⁵³ Εξ. 34, 27 κ.ε.

⁵⁴ Εξ., 24,18.

⁵⁵ Ησα, 58,1-11.

⁵⁶ Ιερε. 17,10.

να συνοδεύεται και με την ταπείνωση της ζωής των πιστών, υπονοώντας το πραγματικό πένθος για τα λάθη και τις αστοχίες της ζωής του, τη λύπη, την συντριβή του και τελικά την μετάνοια του. Όλα τα προαναφερόμενα πρέπει να συνοδεύονται από την προσευχή, και την αναγνώριση των ορίων της ανθρώπινης φύσης του⁵⁷.

Αντίστοιχα στα κείμενα της Καινής Διαθήκης η ασιτεία είναι η έκφραση της λατρείας του Θεού⁵⁸ από τον πιστό, δηλώνει την κατανόηση της ως προφητική αποστολή⁵⁹, αλλά και μέρος της προετοιμασίας της δύσκολης πορείας του πιστού⁶⁰. Ο Χριστός μέσω της νηστείας ξεκινά την επίγεια δράση του και αποκαθιστά την σχέση του πιστού με την τροφή, με τη ζωή και το Θεό, βοηθώντας τον άνθρωπο να ελευθερωθεί από την εξάρτηση του από τον υλικό κόσμο.⁶¹

Ο Κύριος τονίζει τη σημαντικότητα της νηστείας στη ζωή του κάθε ανθρώπου⁶² και προσπορίζει με ακρίβεια το νόημα της⁶³. Παρά το γεγονός ότι η ασιτία θεωρείται ως έκφραση λύπης και πένθους, αυτή συμβαίνει χαρούμενα και χωρίς κανέναν εξαναγκασμό. Στην ομιλία του επί του Όρους ο Χριστός, τοποθετεί τη νηστεία ανάμεσα στην ελεημοσύνη και τη σχέση του ανθρώπου με το συνάνθρωπο και ανάμεσα στην προσευχή στην σχέση του ανθρώπου με το Θεό⁶⁴. Μέσω της νηστείας ο πιστός ανοίγεται στον συνάνθρωπο, με συνέπεια η νηστεία να αποκτά συλλογικό χαρακτήρα και να έχει κοινωνικές αναφορές. Η αναφορά στο Δημιουργό συντελείται μέσα από την ύπαρξη του συνανθρώπου.

Ο πιστός μέσω της νηστείας αρνείται τον εαυτό του και τη ζωή του, επιδιώκοντας να βιώσει μία οδύνη δια μέσου της οποίας θα επέλθει η μετάνοια και μέσω αυτής θα αναγνωρίζει το στοιχείο της μοναδικότητας και της ετερότητας του συνανθρώπου του. Ο πιστός απελευθερώνεται από τα ψυχικά και σωματικά πάθη, απομακρύνεται από τους πονηρούς λογισμούς και εξασφαλίζει με τη νηστεία την πνευματική καθαρότητα καταπολεμώντας την κτιστότητα του. Η αληθινή νηστεία είναι άμεσα συνδεδεμένη με την αποστροφή του ανθρώπου από τον φθόνο, από το

⁵⁷ Ψαλ.35, 13.

⁵⁸ Λουκ. 2, 36-37.

⁵⁹ Μάρκ. 1, 4-6.

⁶⁰ Ματθ. 4, 1-2.

⁶¹ AL. Schmemmann, ό. π., σ. 111.

⁶² Μάρ. 2,20.

⁶³ Ματθ. 6, 16-18.

⁶⁴ Ματθ. 5, 1-18.

μίσος, από τη συκοφαντία, φλυαρία και τη λαιμοδείξια⁶⁵. Ωστόσο η νηστεία χάνει την σημασία της εάν ο πιστός δεν αποδεσμευτεί από τις προσωπικές του επιθυμίες. Η αληθινή νηστεία επέρχεται όταν ο πιστός αποξενωθεί από το κακό, ενώ μέσω της νηστείας καταφέρνει να ασκηθεί πνευματικά και να αναπτύξει αισθήματα αυτοπειθαρχίας. Σύμφωνα με τα παραπάνω η νηστεία γίνεται αντιληπτή όχι ως ενέργεια σωματοκτόνος αλλά παθοκτόνος, ο πιστός απέχει και από την τροφή αλλά και από την αμαρτία⁶⁶.

Μέσω της νηστείας και αυτής της διφυούς διάστασης της, ο πιστός καταφέρνει να απελευθερώσει το σώμα από τα όρια του και να οδηγήσει τον νου σε κάθαρση. Περιστεύει της εκρήξης των παθών του, ενώ ταυτοχρόνως πραγματοποιεί έργα αγάπης. Μέσω της ακούσιας άρνησης του να λάβει τροφή επιχειρεί την αλλαγή, εξασκεί την αυτοκυριαρχία και αναζητά τον σκοπό της ύπαρξής του. Όταν ο άνθρωπος νιώσει την θεϊκή αγάπη, τότε ακουσίως αποφασίζει να περιστείλει τα όρια του, ώστε να καταφέρει και αυτός με τη σειρά του να ανταποδώσει την αγάπη που δέχεται, μέσω της αποχής από τα κτιστά δώρα που του προσέφερε ο Θεός. Όπως αναφέρει ο Μέγας Βασίλειος η νηστεία αποτέλεσε το μέσο το οποίο οδήγησε τον φτωχό Λάζαρο στην Βασιλεία του Θεού⁶⁷.

Ωστόσο πρέπει να τονιστεί ότι η διδασκαλία του χριστιανισμού δεν περιφρονεί την ύλη και το ανθρώπινο σώμα, αλλά επιδιώκει αυτό να απελευθερωθεί από τα πάθη του⁶⁸. Το σαρκικό φρόνημα εξάπτεται μέσω της γαστριμαργίας και διεγείρονται οι ορμές του ανθρώπου. Αντιθέτως η νηστεία είναι το μέσο, ώστε ο πιστός να περιορίσει και να οδηγήσει τις επιθυμίες του σε μαρτυρισμό, καθαρίζοντας το μυαλό του από τις υλικές του επιθυμίες⁶⁹. Απώτερος στόχος της νηστείας είναι ο άνθρωπος να εξαγνιστεί συνολικά σε ψυχοσωματικό επίπεδο. Η νηστεία θεωρείται ότι αποτελεί την ρίζα των αρετών και την αφετηρία για τις θείες εντολές⁷⁰, μιας και διευκολύνει την πνευματική πορεία του ανθρώπου προς τα Έσχατα. Μέσω του ανασταλτικού και καθαρτικού χαρακτήρα της νηστείας, δεν καταστέλλονται μόνο οι τακτικές σωματικές κινήσεις αλλά απελευθερώνεται ταυτοχρόνως τα ψυχικά πάθη, καθαρίζονται οι αισθήσεις,

⁶⁵ Ιω. Χρυσοστόμου, Εις τους Ανδριάντας Ομιλία 3, P.G. 49,52-53.

⁶⁶ Δ. Θεολογητού, Γερωνικόν. χ.ε., Αθήνα 1961, σ. 101.

⁶⁷ Μ. Βασιλείου, Περί νηστείας Λόγος Α΄, ό. π., P. G. 31, 177.

⁶⁸ Γ. Μαντζαρίδης, Χριστιανική Ηθική II, Π.Σ. Πουρναράς, Θεσσαλονίκη 2003, σ. 550.

⁶⁹ Μάξιμο τον Ομολογητή, Κεφάλαια περί Αγάπης, Α΄ εκατοντάς 1, 79 P. G. 90, 977.

⁷⁰ Γρηγορίου Παλαμά, Εν τω καιρώ της νηστείας και της προσευχής Ομιλία Θ΄, P. G. 151, 104D – 109B.

θανατώνεται η φιληδονία, μαραίνονται οι σαρκικές επιθυμίες και κοιμίζονται οι επαναστάσεις του σώματος.

Όπως αναφέρει ο Ιωάννης ο Χρυσόστομος η νηστεία αποτελεί το φάρμακο για την ψυχή του ανθρώπου, τον βοηθά να μεταβάλλει τον βίο του, αποτελεί μέσο θεραπείας, αλλά μπορεί να αποτελέσει και δηλητηριώδη ουσία, εάν επικεντρώνεται στην αποχή από την τροφή και όχι στην απομάκρυνσή του πιστού από την αμαρτία⁷¹. Εάν το σώμα δεν ασκηθεί, το πνεύμα δεν μπορεί να αγαλλιάσει. Η ουσία της νηστείας δεν αφορά μόνο την αποχή του ανθρώπου από την τροφή, αλλά πρέπει να συνοδεύεται ταυτοχρόνως και από την αλλοτρίωση του από της ανάρμοστες πράξεις, σκέψεις και λόγια. Όταν η πείνα που νιώθει ο άνθρωπος λόγω της νηστείας δεν συνοδεύεται από αισθήματα αγάπης και ειλικρινούς μετάνοιας τότε χάνει το νόημα της. Σε αυτή την περίπτωση η νηστεία δεν διαφοροποιείται από μία τυπική πράξη, η οποία επιδιώκει την ικανοποίηση των εγωκεντρικών διαθέσεων του ανθρώπου.

Όπως αναφέρει ο Μέγας Βασίλειος ο νηστεία αποτελεί «φάρμακον αμαρτίας αναιρετικόν»⁷², μιας και επιδιώκει να βοηθήσει τον πιστό να καλλιεργήσει την ταπεινώση⁷³ και τον επαναφέρει στην προηγούμενη κατάσταση ελευθερίας που βρισκόταν. Ο διασπαρμένος άνθρωπος μέσω της μετάνοιας και της κάθαρσης από τα πάθη του μεταβάλλεται και ενοποιείται⁷⁴. Η νηστεία αποτελεί ενέργεια παθοκτόνος καθώς και «φάρμακον παθών καθαρτήριο»⁷⁵, γιατί απομακρύνει τις πονηρές σκέψεις από τον πιστό, τις φιλήδονες πράξεις και κάθε σαρκική επανάσταση. Τόσο οι σκοποί της νηστείας όσο και οι στόχοι της δεν εντάσσονται στο πλαίσιο της τυπολατρίας και της επίδειξης, αλλά μεταβάλουν την πορεία του βίου του ανθρώπου, οδηγούν τη ψυχή του σε σταθερότητα και στην «καθ' ομοίωσιν».

Η τελείωση η οποία επιδιώκεται μέσα από τον ασκητικό αγώνα του πιστού δεν εντάσσεται στην κτιστή του φύση, αλλά επιτυγχάνεται μέσω της χάρις του Αγίου Πνεύματος. Ως σημείο αναφοράς της χριστιανικής άσκησης θεωρείται ο πόθος που νιώθει ο πιστός για την απόκτηση και την βίωση της αγάπης του Χριστού⁷⁶ και στη ύπαρξη μίας σχέσης, η οποία θεμελιώνεται πάνω στις αρχές της ελευθερίας. Κάτω από

⁷¹ Ιω. Χρυσόστομος, Εις τους Ανδριάντας Ομιλία Γ', Ρ. Γ. 49, 51-52.

⁷² Μ. Βασιλείου, Περί νηστείας Λόγος Α', ό. π., Ρ. Γ. 31, 165B.

⁷³ Γ. Μαντζαρίδης, ο.π., σ. 447

⁷⁴ Ν. Γ. Κόιος, *Θεολογία και εμπειρία κατά τον γέροντα Σωφρόνιο*. Έκδ. Ιερά Μονή Μεγίστης Βατοπαιδίου, Άγιον Όρος 2007.σ. 48

⁷⁵ Ιω. Κλίμακος 26, Ρ. Γ. 88, 1041A.

⁷⁶ Ν. Γ. Κοΐου, ό. π., σ. 51.

αυτή την αντίληψη η εκούσια άρνηση της τροφής, σύμφωνα με την χριστιανική ορθόδοξη διδασκαλία δεν είναι αυτοσκοπός, αλλά το μέσο για να εκδηλωθεί η ελευθερία και η συναίνεση του ατόμου, ώστε να καταφέρει να αποκτήσει την θεία δωρεά της κατά χάρη θεώσεως και την ελεύθερη συμμετοχή του στην θείκη γνώση⁷⁷.

Κεφάλαιο 2^ο

2.1 Η Νηστεία στην Παλαιά Διαθήκη

Σύμφωνα με το περιεχόμενο της Παλαιάς Διαθήκης, η νηστεία είναι μία πράξη θεάρεστη, μέσω της οποίας το άτομο εκφράζει την εσωτερική του στροφή προς το θείο, αποκαλύπτοντας παράλληλα μέσω της συντριβής και της μετάνοιας το στοιχείο της αμαρτίας που τον περιβάλλε. Σύμφωνα με τα λεγόμενα του μωσαϊκού νόμου, η μοναδική περίπτωση ιουδαϊκής νηστείας εντεταλμένου χαρακτήρα, θεωρείται η εθνική νηστεία, η οποία είχε διάρκεια μία και μόνο ημέρα και η οποία καθιερώθηκε μετά από διαταγή του Μωυσή, ώστε να εκφράζεται η ταπείνωση όταν λάμβανε χώρα η γιορτή του εξιλασμού⁷⁸. « Η τελετή αυτή της εξιλεώσεως η εορτή του εξιλασμού, θα είναι για εσάς νόμος παντοτινός και απαράβατος. Την δέκατη του 7^{ου} μηνός θα συναισθανθείτε τις αμαρτίες, θα συντριβείτε και θα μετανοήσετε για αυτές, και δεν θα κάνετε καμία

⁷⁷ Ν. Γ. Κοΐου, ό. π., σ. 51.

⁷⁸ Λευ. 16, 29,31'23, 27-23. Άρ. 29, 7.

εργασία κατά την ημέρα αυτή, ούτε ο εντόπιος Ισραηλίτης, ούτε ξένος που ήλθε από άλλα χώρα και μένει μαζί σας. Γιατί κατά την ημέρα αυτή θα γίνει τελετή εξιλεύσεως, για να καθαρίσει όλες τις αμαρτίες σας ενώπιον του Κυρίου, ώστε να είστε κατόπιν καθαροί. Σάββατα σαββάτων είναι αυτό, πλήρης και ολοκληρωτική ανάπαυση θα επικρατήσει μεταξύ σας και θα ταπεινώσετε δια μετάνοιας και νηστείας τας ψυχάς σας. Νόμος παντοτεινός θα είναι αυτός»⁷⁹. Ενώ σε άλλο σημείο στο 23^ο κεφάλαιο αναφέρει « ..η δεκάτη του 7^{ου} μηνός και είναι ημέρα εξιλασμού. Καθιερωμένη και αγία θα είναι για εσάς. Θα ταπεινώσετε με νηστεία και μετάνοια τις ψυχές σας και θα προσφέρετε ολοκαύτωμα τον Κύριον»⁸⁰.

Ωστόσο μετά την αιχμαλωσία προστέθηκαν πολλές νηστείες, άλλες εκ των οποίων ήταν τακτές, άλλες θεσμικές και άλλες έκτακτες ή ιδιωτικού χαρακτήρα και λάμβαναν χώρα καθ' όλη τη διάρκεια του έτους⁸¹. Ο μεταιχμαλωσιακός ιουδαϊσμός στην προσπάθεια του να διατηρήσει την ενότητα του εντός μίας λατρευτικής κοινότητας, η οποία είχε ως κέντρο τον ναό των Ιεροσολύμων, καθιέρωσε την τήρηση κάποιων νηστειών. Πέρα από την προαναφερόμενη νηστεία του εξιλασμού, οι Ιουδαίοι προσέθεσαν και μία σειρά άλλων νηστειών, ώστε να τιμώνται και να ανακινούνται στην μνήμη των πιστών θρησκευτικά ή εθνικά γεγονότα τα οποία συνδέονταν με συμφορές.

Αναλυτικότερα σε αυτό το πλαίσιο εντάσσονται η νηστεία της 17^{ης} ημέρας του μήνα Θαμμούς, ώστε να ανακινείται μνημειακά η άλωση της Ιερουσαλήμ από τους Βαβυλωνίους και η καταστροφή των τειχών της⁸². Χαρακτηριστικά Ζαχαρίας στο 8^ο κεφάλαιο με τίτλο «Η μελλοντική δόξα της Ιερουσαλήμ » αναφέρει : «...η νηστεία κατά τον τέταρτο μήνα, η νηστεία κατά τον πέμπτον μήνα , η νηστεία κατά τον έβδομον μήνα και η νηστεία κατά τον δέκατον μήνα θα είναι για τους Ιουδαίους χαρά και ευφροσύνη , σε ευχάριστες και χαρούμενες γιορτές και θα ευφρανθείτε. Προς τούτο αγαπήσατε την αλήθεια και την ειρήνη»⁸³.

Επίσης η νηστεία είχε καθοριστεί για την 9^η ημέρα του μήνα Αβ, ώστε να υπενθυμίζεται στους πιστούς η πυρπόληση και η καταστροφή του ναού του

⁷⁹ Λευ. 16, 29- 31.

⁸⁰ Λευ. 23, 27.

⁸¹ Σ. Κούτσα, ο.π., σ. 9-15.

⁸² Δ' Βασιλ. 24, 1-25, 22. Β' Παραλ. 36, 1-23. Ιερ. 52, 4.

⁸³ Ζαχ. 8, 19.

Σολωμόντος⁸⁴. Η νηστεία την 3^η ημέρα του μήνα Τισρί, ώστε να μνημονεύεται η δολοφονία του διοικητή της Ιουδαίας Γολοδία από τον Ισμαήλ⁸⁵ και η νηστεία την 10^η ημέρα του μηνά Τεβέθ εις ανάμνηση της έναρξης της πολιορκίας της Ιερουσαλήμ από τους Βαβυλωνίους⁸⁶.

Πέρα από τις προαναφερόμενες νηστείες τακτικού χαρακτήρα η Παλαιά Διαθήκη, αναφέρεται και σε μία σειρά έκτακτων ή αυθόρμητων νηστειών, οι οποίες οφείλονται σε κάποια αναπάντεχη δοκιμασία και μέσω αυτής το άτομο εκφράζει την ικεσία του προ τον Θεό, ώστε αυτός να του προσφέρει τη βοήθεια του, που την έχει ανάγκη. Για παράδειγμα τέτοια νηστεία αποτέλεσε αυτή που πραγματοποιήθηκε από τους Ισραηλίτες εξαιτίας του απρόσμενου θανάτου του βασιλιά τους Σαούλ⁸⁷. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρεται : «οι αλλόφυλοι πολέμησαν εναντίον των Ισραηλιτών και οι τελευταίοι νικήθηκαν και ετράπησαν σε φυγή. Επίσης πολλοί Ισραηλίτες έπεσαν νεκροί στο όρος Γελβουέ. Οι Φιλισταίοι αφού καταδίωξαν τον Σαούλ και τους γιούς του, φόνευσαν από αυτούς τον Ιωνάθαν, τον Αμιναδάβ και τον Μελχισά. Ο πόλεμος που διεξαγόταν ήταν ιδιαίτερα σκληρός στην περιοχή που βρισκόταν ο Σαούλ. Τον εντόπισαν οι Φιλισταίοι ακοντιστές οι οποίοι και τον τραυμάτισαν στον αφαλό. Ο Σαούλ τότε διάταξε τον υπηρέτη που του κρατούσε τα όπλα να βγάλει την ρομφαία και να τον φονεύσει με αυτή για να μην τον σκοτώσουν οι Φιλισταίοι και τον εξευτελίσουν. Ωστόσο ο υπηρέτης του δεν ήθελε από φόβο να εισακούσει τον Σαούλ. Τότε ο τελευταίος πήρε τη ρομφαία και αυτοκτόνησε. Κατά την μέρα θανάτου του Σαούλ και των τριών παιδιών του, οι Ισραηλίτες που βρίσκονταν στην περιοχή τράπηκαν σε φυγή καθώς και όσοι βρίσκονταν πέρα από τον Ιορδάνη. Τις περιοχές αυτές τις κατέλαβαν οι Φιλισταίοι και λεηλάτησαν τους νεκρούς ανάμεσα στους οποίους βρισκόταν και ο Σαούλ με τους γιούς του. Πήραν τον όπλα από τον Σαούλ ως τρόπαια της νίκης περιφέροντας τα και διαλαλώντας την νίκη τους. Οι Φιλισταίοι τα όπλα του Σαούλ τα αφιέρωσαν στο ναό της Αστράτης και το σώμα του το κάρφωσαν στο τείχος της Βαισθάν. Όταν οι κάτοικοι της Ιαβίς η οποία ανήκε στην περιοχή Γαλαάδ, πληροφορήθηκαν τι έκαναν οι Φιλισταίοι στον Σαούλ, οι πιο γενναίοι βάδισαν όλη τη νύχτα και πήραν το σώμα του Σαούλ και του Ιωνάθαν από το τείχος και το έφεραν στην Ιαβίς όπου και το έκαψαν. Πήραν τα απολειφθέντα από την φωτιά οστά και τα

⁸⁴ Β' Παραλ. 36, 19. Ζαχ. 7, 3.

⁸⁵ Δ' Βασιλ. 25, 25. Ιερ. 41, 1.

⁸⁶ Δ' Βασιλ. 25, 10. Ζαχ. 8, 19.

⁸⁷ Α' Βασιλ. 31, 13.

έθαψαν κάτω από καλλιεργημένη γη στην Ιαβίε. Ως ένδειξη πένθους νήστευσαν για επτά ημέρες»⁸⁸.

Καθώς επίσης και η νηστεία η οποία πραγματοποιήθηκε την εποχή των Κριτών εξαιτίας της σφαγής χιλιάδων Ισραηλιτών από τους υιούς Βενιαμίν⁸⁹. Χαρακτηριστικά η Παλαιά Διαθήκη αναφέρει : «Όταν όλοι οι Ισραηλίτες άκουσαν το ανοσιούργημα αυτό βγήκαν σαν ένας άνθρωπος από την περιοχή Δαν μέχρι της Βηρσαδεέ και από τη χώρα Γαλαάδ έως την Μασσηφά, όπου και συγκεντρώθηκαν ενώπιον του Κυρίου. Όλοι οι άνδρες Ισραηλίτες στάθηκαν εμπρός όρθιοι ενώπιον του Κυρίου. Τετρακόσιοι χιλιάδες άνδρες πεζοί και οπλισμένοι με ρομφαίες συγκεντρώθηκαν. Οι άνδρες της φυλής του Βενιαμίν πληροφορήθηκαν ότι και άλλοι Ισραηλίτες ήρθαν στην Μασσηφά. Αυτοί οι Ισραηλίτες όταν ήρθαν στη Μασσηφά ρώτησαν “πέιτε μας που διαπράχθηκε το κακούργημα αυτό;” Ο Λευκίτης ο σύζυγος της φονευθείσας γυναίκας απάντησε στην πόλη Γαβαά της Φιλής Βενιαμίν. “Στην πόλη Γαβαά της φυλής Βενιαμίν ήρθα με την σύζυγό μου για να διανυκτερεύσουμε. Οι άνδρες όμως της πόλης ηγέρθησαν εναντίον μου, περικύκλωσαν το σπίτι μου με ελεεινές διαθέσεις εναντίον μου. Εμένα θέλησαν να με σκοτώσουν, ενώ τη σύζυγό μου εξευτέλισαν ικανοποιώντας τις ορέξεις τους μέχρι που πέθανε. Την πήρα νεκρή και αφού την τεμάχισα την έστειλα τα κομμάτια της σε όλη τη χώρα του Ισραήλ, για να μάθουν όλοι το εξευτελιστικό και εξοργιστικό ανοσιούργημα που διέπραξαν οι κάτοικοι της Γαβαά εν μέσω των Ισραηλιτών. Εσείς τώρα όλοι σκεφθείτε, συζητήστε και αποφασίστε για αυτό”.

Σύσσωμος ο λαός των Ισραηλιτών ως ένας άνθρωπος σηκώθηκε και είπε· “κανένας από εμάς δεν θα επιτρέψει στη σκηνή του κανείς δεν θα γυρίσει στο σπίτι του εάν δεν τιμωρήσουμε τους κακούς αυτούς ανθρώπους. Λοιπόν ιδού τώρα η τιμωρία που θα επιβάλλουμε στην πόλη Γαβαά. Θα εκστρατεύσουμε εναντίον της, όλοι εκείνοι οι οποίοι θα επιλεγούν δια κλήρου. Θα πάρουμε από όλες τις φυλές του Ισραήλ δια κλήρου δέκα άνδρες από κάθε εκατό, εκατό από χίλιους και χίλιους από δέκα χιλιάδες. Αυτοί θα πάρουν μαζί τους τροφές και θα μεταφερθούν στην Γαβαά πόλη της φυλής των Βενιαμίν και θα ανταποδώσουν σε αυτή τιμωρία ανάλογη του εγκλήματος το οποίο διέπραξαν στους Ισραηλίτες.

⁸⁸ Α' Βασιλ. 31, 1- 13

⁸⁹ Κριτ. 20, 26.

Όλοι οι Ισραηλίτες συνάχθηκαν ως ένας άνθρωπος στην πόλη Μασσηφά. Οι φυλές του Ισραήλ απέστειλαν άνδρες σε όλη τη φυλή του Βενιαμίν και τους είπαν : «ποιο φοβερόν έγκλημα διαπράχθηκε από σάς;» και ζήτησαν να τους παραδοθούν αμέσως οι διεστραμμένοι αυτοί κάτοικοι της Γαβαά για να τους θανατώσουν και να ξεπλύνουν την φοβερή παρανομία. Οι άνθρωποι της φυλής Βενιαμίν δεν θέλησαν να ακούσουν τους Ισραηλίτες και συγκεντρώθηκαν από όλες τις πόλεις στην Γαβαά για να εξέλθουν και να πολεμήσουν εναντίον των Ισραηλιτών. Οι αντίπαλοι των Ισραηλιτών αριθμούσαν τις 23.000 άτομα και ήταν οπλισμένοι με ρομφαίες και σφενδόνες, ενώ οι Ισραηλίτες αριθμούσαν τις 400.000 άτομα και ήταν οπλισμένοι με μαχαίρια. Καθώς συντάχθηκαν και ανέβηκαν στην πόλη Βαιθήλ οι Ισραηλίτες ρώτησαν τον θεό ποιος θα ήταν αρχηγός κατά της εκστρατείας της φυλής Βενιαμίν και τότε ο Κύριος τους απάντησε η φυλή του Ιούδα θα είναι αρχηγός. Στρατοπέδευσαν οι Ισραηλίτες απέναντι από την πόλη Γαβαά και όλοι εξήλθαν να πολεμήσουν εναντίον της φυλής Βενιαμίν, συνάπτοντας μάχη κατά των ανδρών της πόλης Γαβαά. Κατά την πρώτη μέρα της μάχης οι άνδρες της φυλής Βενιαμίν εξόρμησαν από την Γαβαά και σκότωσαν 22.000 χιλιάδες Ισραηλίτες. Οι Ισραηλίτες ωστόσο δεν πτοήθηκαν και ξεκίνησαν νέα μάχη στον ίδιο τόπο. Πριν από την μάχη οι Ισραηλίτες ανέβηκαν εκεί που ήταν η Κιβωτός του Μαρτυρίου, έκλαψαν ενώπιον του Κυρίου και τον ρώτησαν εάν έπρεπε να επιχειρήσουν πάλι πόλεμο κατά των αδελφών τους των ανδρών της φυλής Βενιαμίν. Ο Κύριος τους απάντησε να βαδίσουν εναντίον τους. Οι Ισραηλίτες βάδισαν την επόμενη μέρα κατά των ανδρών τε φυλής Βενιαμίν αλλά και κατά τη δεύτερη μέρα οι τελευταίοι σκότωσαν 18.000 Ισραηλίτες. Όλοι οι πολεμιστές του Ισραήλ και όλος ο λαός ανέβηκε πάλι στην Βαιθήλ και κάθισαν κλαίοντες ενώπιον του Κυρίου, νήστευσαν όλη τη μέρα εκείνη έως το βράδυ και προσέφεραν στον Θεό ολοκαυτώματα και ειρηνικές θυσίες»⁹⁰.

Στο βιβλίο με τίτλο Σοφία Σειράχ στο 34^ο κεφάλαιο το οποίο φέρει τον τίτλο «Η Μатаιότητα των Ονειρών – Η χρησιμότητα των ταξιδιών» γίνεται αναφορά στη νηστεία : « Εκείνος ο οποίος σύμφωνα με τον Νόμο πλένεται και καθαρίζεται, διότι άγγιξε νεκρό, αλλά και πάλι αγγίζει νεκρούς μία ωφέλεια αποκομίζει από το πλούσιμο του; Το ίδιο ακριβώς συμβαίνει και με τον άνθρωπο ο οποίος νηστεύει δια τις αμαρτίες

⁹⁰ Κρί. 20, 1-26.

του αλλά και πάλι διαπράττει αμαρτίες. Ποιος θα ακούσει την προσευχή του και ποια ωφέλεια θα προέλθει από την ταλαιπωρία του σώματος δια της νηστείας»⁹¹.

Αναφορά για νηστεία περιλαμβάνει και το βιβλίο του προφήτη Ιωήλ, το οποίο εμπεριέχεται στα προφητικά βιβλία της Παλαιάς Διαθήκης και πιο συγκεκριμένα στην υποομάδα «Δώδεκα Προφήτες». Το βιβλίο του Ιωήλ περιλαμβάνει σειρά προφητειών του ομώνυμου προφήτη, για το ζήτημα της ημέρας της Κρίσεως του Κυρίου. Ο Ιωήλ δραστηριοποιήθηκε στην Ιερουσαλήμ αλλά δεν είναι γνωστά άλλα στοιχεία για αυτόν ή την εποχή του. Η καταστροφική επιδρομή από ακρίδες θεωρείται από τον προφήτη ότι προαναγγέλλει την ημέρα της κρίσεως του κυρίου. Ο Λαός της Ιερουσαλήμ θρηνεί και μετανοεί και ο Θεός θα σώσει τελικά την χώρα δίνοντας την υπόσχεση ότι θα προσφέρει εφορία στη γη και έγχυση του Πνεύματος στο λαό του. Μεταξύ άλλων απευθυνόμενος προς τους κατοίκους της Ιερουσαλήμ ο Ιωήλ αναφέρει : «Φορέσετε και ζωστήτε με σάκκινα πένθιμα ενδύματα εσείς και οι ιερείς, οι υπηρετούντες το θυσιαστήριον και θρηνήστε. Εισέλθετε στα δωμάτιο σας και κοιμηθείτε μέσα σε πένθιμου σάκους, εσείς οι οποίοι υπηρετείτε το Θεό. Διότι έχουν πλέον απομακρυνθεί και έχουν λείψει ολοτελώς από τον ναό του Θεού σας θυσίες και σπονδές. Κηρύξτε ημέρα νηστείας και εξιλεώσεως, κραυγάσατε προς τον Θεόν ζητούντες θεραπεία από τα δεινά σας, συγκαλέσατε και συναθροίσατε όλους τους γεροντότερους κατοίκους της χώρας στον ναό του Θεού σας. Κράξτε προς τον Κύριο με δέηση παρατεταμένη και επίμονη⁹²». Στο δεύτερο κεφάλαιο του ίδιου βιβλίου αναφέρει προς τους Ισραηλίτες: «Και τώρα λέει προς εσάς ο Κύριος ο Θεός σας· επιστρέψατε με μετάνοια σε εμένα με όλη σας την καρδιά, με νηστεία, με θρήνους και κοπετούς. Σχίστε τις καρδιές σας από τον πόνο της μετάνοιας και την συναίσθηση της ενοχής σας και όχι τα ενδύματα σας. Επιστρέψατε στον Κύριον τον Θεόν σας, διότι αυτός είναι ελεήμων και οικτίρμων, μακρόθυμος και πολυέλεος, λυπάται για τις παρανομίες των ανθρώπων και μεταβάλλει την γνώμη τους για τις τιμωρίες των αμαρτωλών. Και ποιος γνωρίζει μήπως και στην περίπτωση αυτή αλλάξει γνώμη ο Κύριος και επιστρέψει με στοργή προς εσάς και αποστείλει την ευλογία του στην χώρα μας, ώστε να προσφέρετε προς τον Κύριο τον Θεόν σας ευπρόσδεκτη θυσία και σπονδή; Σαλπίστε με την ιερά σάλπιγγα στη Σιών , αφιερώστε ημέρα νηστείας και αναγγείλατε με τον κήρυκα ευλαβή λιτανεία »⁹³.

⁹¹ Σοφ. Σειρ. 34, 25-26

⁹² Ιωη. 1, 13-14.

⁹³ Ιωη. 2, 12-15.

Επίσης σε αυτή την κατηγορία πρέπει να ενταχθεί η νηστεία που πραγματοποίησαν οι κάτοικοι της πόλης Νινευής που αποσκοπούσε στο να ανακληθεί η απόφαση του Θεού να τους καταστρέψει⁹⁴. « Ο κύρος μίλησε για δεύτερη φορά στον Ίωνα και του είπε να πάει στην Νινευή στην μεγάλη αυτή πόλη και να κηρύξει σε αυτή το ίδιο μήνυμα το οποίο ο ίδιος του είχε πει. Η Νινευή ήταν πόλη μεγάλη και για να τη διασχίσει κανείς χρειαζόταν τρεις μέρες. Ο Ίωνας εισήλθε στην πόλη και άρχισε το έργο του. Για μία μέρα περιεχόταν στην πόλη και κήρυττε ότι σε τρεις ημέρες η πόλη θα καταστραφεί. Όλοι οι κάτοικοι της Νινευής πίστευαν στο Θεό και στο μήνυμα του και μέσω κήρυκα ανήγγειλαν γενική νηστεία, φόρεσαν σάκους ως ενδύματα σε ένδειξη πένθους και μετάνοιας από τον πιο μικρό έως τον πιο μεγάλο»⁹⁵.

Κατά την μεταφορά της Κιβωτού της διαθήκης του Κυρίου στην Καριαθιαρίμ όλοι οι Ισραηλίτες έστρεψαν τα βλέμματα τους στο Θεό δηλώνοντας μετάνοια⁹⁶. Τότε ο Σαμουήλ διέταξε τους Ισραηλίτες να συγκεντρωθούν στη πόλη Μασσηφάθ. Αφού συγκεντρώθηκαν δήλωσαν μετάνοια και αποκήρυξη των αμαρτιών τους αντλώντας νερό και χύνοντας το στη γη. Επίσης νήστευαν κατά την ημέρα εκείνη και διεκήρυξαν την μετάνοια τους αναφέροντας ότι αμάρτησαν ενώπιον του Κυρίου»⁹⁷. Ο ίδιος στο 14^ο Κεφάλαιο που φέρει τίτλο «Η ήττα των Φιλισταίων» αναφέρει : « Κατά την ημέρα εκείνη της εκδιώξεως των Φιλισταίων ο Σαούλ διέπραξε μία μεγάλη απεισκευσία, διότι όρκισε τον λαό του λέγοντας « καταραμένος θα είναι ο άνθρωπος εκείνου που θα φάει κάτι κατά την ημέρα αυτή έως την εσπέρα. Διότι θέλω να εξοντώσω τους εχθρούς τους Φιλισταίους, κανείς πράγματι από το λαό δεν έφαγε τίποτα όλοι νήστευσαν»⁹⁸.

Στο δεύτερο βιβλίο στο 1^ο κεφάλαιο που φέρει τον τίτλο «Ο θρήνος του Δαβίδ για τον Σαούλ και τον Ιωνάθαν» αναφέρει ο Σαμουήλ : « Ο Δαβίδ πόνεσε με την αναγγελία αυτή έπιασε τα ενδύματα του και τα έσχισε και όλοι οι άλλοι άνδρες, όσοι ήταν μαζί με αυτόν έχρισαν τα ενδύματά τους. Χτυπούσαν τα στήθη τους, έκλαιγαν και νήστευαν έως το απόγευμα για τον θάνατο του Σαούλ και για τον θάνατο του γιού του

⁹⁴ Ιων. 3, 3-5.

⁹⁵ Ιων 3, 1-5.

⁹⁶ Α΄ Βασ. 7,2.

⁹⁷ Α΄ Βασ. Α 7, 6.

⁹⁸ Α΄ Βασ. 14, 24.

Ιωνάθαν, για τον ισραηλίτικο στρατό και για όλο τον λαό του Ισραήλ και για όλους εκείνους που έπεσαν στο στόμα των ρομφαιών⁹⁹.

Αντίστοιχα στο 12^ο κεφάλαιο με τίτλο ο «Νάθαν ελέγχει το Δαβίδ ο Σαμουήλ αναφέρει : «Ο Δαβίδ προσευχήθηκε προς των θεώ για την υγεία του παιδιού και νήστευσε αυστηρά νηστεία, πέρασε την νύκτα κοιμώμενος στο πάτωμα, ενδεδυμένος με σάκο¹⁰⁰». Ενώ σε άλλο σημείο αναφέρει ότι : «ο Δαβίδ είπε ότι εφόσον ζούσε το παιδί νήστευσε και έκλαψε γιατί σκέφθηκε ότι μήπως ο Κύριος δείξει έλεος και ζήσει το παιδί»¹⁰¹. Στο ίδιο βιβλίο στο 20^ο κεφάλαιο με τίτλο «Η ανταρσία του Σαββέ» αναφέρει ο Σαμουήλ : « Ο Αχαάβ ακούγοντας τον λόγο του Ηλία συνετρίβη μπροστά τον κύριο και βάδισε καίγοντας και διαρρηγνύοντας τον χιτώνα του και φόρεσε σάκινο ένδυμα επειδή κατά την ημέρα φονεύθηκε η Ναβουθαί¹⁰² ».

Στο βιβλίο Παραλειπόμενων Α΄ της Παλαιάς διαθήκης στον 10^ο κεφάλαιο το οποίο αφορά τον θάνατο του Σαούλ και των απογόνων του αναφέρεται «Τότε όλοι οι γενναίοι άνδρες της Γαλαάδ, σηκώθηκαν και πήγαν και πήραν το σώμα του Σαούλ και τα σώματα των γιών του τα οποία μετέφεραν στην πόλη τους την Ιαβίς. Τα οστά αυτών τα έθαψαν στην Ιαβίς κάτω από ένα δρυ και σε ένδειξη πένθους νήστευσαν για επτά ημέρες»¹⁰³.

Στο βιβλίο Παραλειπομένων Β΄ της Παλαιάς Διαθήκης η νηστεία αναφέρεται στο 20^ο κεφάλαιο το οποίο φέρει τον τίτλο «Το τέλος του βασιλεία του Ιωσαφάτ». Συγκεκριμένα το κείμενο αναφέρει ότι όταν ο Ιωσαφάτ πληροφορήθηκε από τους αγγελιοφόρους ότι πληθος στρατού έχει έρθει πέρα από τη Συρία για να τον πολεμήσει. Αυτός φοβήθηκε και «έστρεψε το πρόσωπο του προς τον Κύριον για να ζητήσει βοήθεια και ανακήρυξε νηστεία για όλους τους Ιουδαίους».¹⁰⁴

Αναφορά για τη νηστεία συναντάμε και στο Βιβλίο Α΄ του Έσδρα και συγκεκριμένα στο 8^ο κεφάλαιο το οποίο που φέρει τον τίτλο «Η άφιξη του Έσδρά στην Ιερουσαλήμ» . Ο προφήτης αναφέρει : « Εκεί λοιπόν σαν τάξιμο, κήρυξα για

⁹⁹ Α΄ Βασ. 1,11-12.

¹⁰⁰ Β΄ Βασ. 2 12,16.

¹⁰¹ Β΄ Βασ. Β 12, 22.

¹⁰² Γ΄ Βας .20,27.

¹⁰³ Α΄ Παραλειπομένων, 10, 12.

¹⁰⁴ Β΄ Παραλ., 20, 1-3.

τους νέους νηστεία και προσευχή προς τον Κύριο για να ζητήσουμε από τον Θεό κατευόδιο για εμάς και για εκείνους, οι οποίοι ευρίσκονται μαζί μας, για τα τέκνα μας και τα κτήνη»¹⁰⁵. Αντίστοιχα στο Β΄ Βιβλίου ο Εσδρά στο 8^ο κεφάλαιο με τίτλο «Νέα επάνοδος των Ιουδαίων στην Ιερουσαλήμ» αναφέρει : « Εκεί πλησίον του ποταμού Αουέ όρισα νηστεία για να ταπεινωθούμε ενώπιον του Θεού μας και να παρακαλέσουμε αυτόν να μας οδηγήσει σε ασφαλή δρόμο, εμάς τα παιδιά μας και κάθε τι που βρίσκεται στην κατοχή μας»¹⁰⁶. Αντίστοιχα σε άλλο σημείο αναφέρει «νηστεύσαμε και ζητήσαμε από τον Θεό να μας προστατεύσει. Αυτός άκουσε την δέηση μας»¹⁰⁷.

Ο προφήτης Νεεμίας στο βολβλίο του που περιλαμβάνεται στη Παλαιά Διαθήκη κάνει αναφορά για την Νηστεία στο 1^ο κεφάλαιο αναφέροντας «Όταν εγώ άκουσα τα λόγια αυτά κάθισα και έκλαψα , πένθησα αρκετές μέρες και νήστευσα και προσευχοόμουν ενώπιον του Θεού και του ουρανού»¹⁰⁸, ενώ στο 9^ο κεφάλαιο αναφέρει «Κατά την εικοστή τέταρτη μέρα του έβδομου αυτού μηνός, οι Ισραηλίτες συγκεντρώθηκαν για να νηστεύσουν, φόρεσαν σάκους και έριξαν πάνω στο κεφάλι τους στακτή»¹⁰⁹.

Ο προφήτης Τωβίτ στο 12^ο Κεφάλαιο με τίτλο «Η αποκάλυψη της ταυτότητας του αγγέλου Ραφαήλ» αναφέρει : «Είναι ωραίο και καλό πράγμα η προσευχή με νηστεία και ελεημοσύνη και κάθε άλλη αρετή. Είναι καλό πράγμα να έχεις λίγα με δικαιοσύνη αποκτηθέντα, παρά να έχεις πολλά με αδικία. Καλό είναι να κάνει κανείς την ελεημοσύνη παρά να αποθησαυρίζει χρυσό»¹¹⁰.

Αναφορά για τη νηστεία κάνει και η Ιουδιθ στο 4^ο κεφάλαιο του προφητικού της βιβλίου το οποίο φέρει ον τίτλο «Το σχέδιο άμυνας των Ισραηλιτών». Συγκεκριμένα αναφέρει : «Ο κύριος άκουσε την προσευχή τους και είδε τη θλίψη τους Όλος ο λαός νήστευσε για πολλές μέρες σε όλη την Ιουδαία και την Ιερουσαλήμ ενώπιον του ναού του Κυρίου του Παντοκράτορος»¹¹¹, ενώ αναφορά γίνεται επίσης και στο 8^ο κεφάλαιο του ίδιου βιβλίου το οποίο φέρει το τίτλο « Η παρέμβαση της Ιουδιθ προς τους άρχοντες της πόλης». «Αυτή νήστευε όλες τις μέρες της χηρείας της,

¹⁰⁵ Α΄ Εσδ. 8,49.

¹⁰⁶ Β΄ Εσδ., 8,21.

¹⁰⁷ Β΄ Εσδ., 8,23.

¹⁰⁸ Νεεμ., 1,4.

¹⁰⁹ Νεεμ., 9,1.

¹¹⁰ Τωβ., 12,8.

¹¹¹ Ιουδ., 4,13.

πλην της παραμονής του Σαββάτου και του Σαββάτου, τη παραμονής των νουμηνιών και των νουμηνιών και ακόμη πλην των άλλων γιορτών και των χαρμόσυνων τελετών του Ισραηλιτικού λαού»¹¹².

Αναφορά για τη νηστεία γίνεται και στο 4^ο κεφάλαιο της Εσθήρ το οποίο ονομάζεται «Ο Μαρδοχαίος παροτρύνει την Εσθήρ για την σωτηρία των Ιουδαίων». Αναφέρει χαρακτηριστικά : «Η Εσθήρ έστειλε πάλι προς αυτή επανελθόντα αυλικός να έρθει προς το Μαρδόχαιον και του παρήγγειλε· πήγαινε συγκέντρωσε τους Ιουδαίους, που ευρίσκονται εις τα Σούσα. Νηστεύσατε προς χάριν μου, χωρίς να φάτε και χωρίς να πιείτε για τρία μερόνυχτα. Εντελώς νηστικές θα μείνουμε και για αυτές τις τρεις ημέρες και εγώ και οι δούλες μου. Έπειτα δε θα εισέλθω προ τον βασιλιά παραβαίνουσα τον σχετικό νόμο ακόμη και αν πρόκειται να πεθάνω»¹¹³. Στο 5^ο κεφάλαιο που ονομάζεται ως «Η παρέμβαση της Εσθήρ στο Βασιλιά» αναφέρεται : «Κατά την τρίτη μέρα, όταν η Εσθήρ τελείωσε την προσευχή της έβγαλε τα ενδύματα τα ταπεινά της νηστείας και προσευχής και φόρεσε λαμπερή και μεγαλοπρεπή στολή»¹¹⁴.

Επίσης στο βιβλίο Μακκαβαίων Α΄ υπάρχουν αναφορές για την νηστεία. Πιο συγκεκριμένα στο 5^ο κεφάλαιο το οποίο φέρει τον τίτλο «Οι νίκες του Ιούδα του Μακκαβαίου κατά των Εδωμιτών και των Αμμωνιτών», αναφέρει : «Συγκεντρώθηκαν οι Ιουδαίοι και ήρθαν στην Μασσηφά απέναντι από την Ιερουσαλήμ, γιατί η Μασσηφά κατά τους αρχαιότερους χρόνους ήταν τόπος προσευχής. Κατά την ημέρα εκείνη νήστευσαν οι Ιουδαίοι φόρεσαν σάκους σε ένδειξη πένθους έριξαν στάχτη στο κεφάλι τους και έσχισαν τα ιμάτια τους»¹¹⁵. Στο προφητικό βιβλίο Μακκαβαίων Β΄ στο 13^ο κεφάλαιο με τίτλο «Η Δίκη του Ιούδα στη Μωδεϊ» γίνεται αναφορά στη νηστεία ως εξής : «Αφού δε όλοι ομόφωνα έκανα τις προσευχές τους και ικέτευσαν τον ελεήμονα Κύριο με δάκρυα και νηστείες, οι οποίες κράτησαν 3 μέρες συνεχώς, ο Ιούδας τους εμπύχωσε και τους διέταξε να είναι έτοιμοι»¹¹⁶.

Αναφορά για τη νηστεία υπάρχει και στο βιβλίο των Ψαλμών της Παλαιάς Διαθήκης και συγκεκριμένα στο 34^ο Κεφάλαιο το οποίο έχει τίτλο «Δίκασε, Κύριε, αυτούς που με αδικούν». Χαρακτηριστικά αναφέρεται : «Εγώ όμως, όταν αυτοί, με

¹¹² Ιουδ., 8,6.

¹¹³ Εσθ. 4,17.

¹¹⁴ Εσθ., 5,1.

¹¹⁵ Α΄ Μακ. 3,47.

¹¹⁶ Β΄ Μακ. 13,12.

κατέθλιβαν με τα συκοφαντίες τους, φορούσα το σάκινο ένδυμα του πένθους και του πόνου. Ταλαιπωρούσα με νηστεία τη ζωή μου και η προσευχή μου, αν δε ωφελήσει εκείνους εξαιτίας αυτής της σκληροκαρδίας τους θα γίνει δεκτή από εσένα και θα επιστρέψει σωτήρια και αγαθοποιός σε έμένα»¹¹⁷.

Εξίσου σημαντική είναι και η πραγματοποίηση ιδιωτικών νηστειών από μεμονωμένα πρόσωπα που αναφέρονται στην Παλαιά Διαθήκη. Αυτά τα πρόσωπα παρακινούνται είτε από κίνητρα απλής ευσεβείας, είτε γιατί ήθελαν να εκφράσουν την ταπεινώση και την μετάνοια τους προς την Θεό, ώστε να εξασφαλίσουν την μεγαλοσύνη του. Χαρακτηριστική αποτελεί η περίπτωση του Μωυσή ο οποίος μέσω της απόλυτης νηστείας διάρκειας 40 ημερών στο όρος Σινά, επιθυμούσε να εξαγνίσει τον εαυτό του πριν παραλάβει την πλάκα των δέκα εντολών¹¹⁸. Αντίστοιχα ο προφήτης Ηλίας υπέβαλε τον εαυτό του σε αυτοβούλως σε ατομική νηστεία καθώς είχε μεταβεί στο όρος Χωρήβ έχοντας κυνηγηθεί από την επιβουλή της Ιεζάβελ¹¹⁹. Επίσης ο προφήτης Δανιήλ νήστευε για τρεις εβδομάδες για να προετοιμαστεί, ώστε να δεχθεί το όραμα του Θεού¹²⁰.

Ο προφήτης Ιερεμίας στον 14^ο Κεφάλαιο το οποίο φέρει τον τίτλο «Προφητείες κατά του Ιούσα και της Ιερουσαλήμ. Ο κίνδυνος της Ανομβρίας και οι Ψευδοπροφήτες» αναφέρει : « Ο λόγος του Κυρίου απευθύνθηκε στον Ιερεμία για την Ανομβρία¹²¹ ...και αν ακόμη νηστεύσουν εγώ δεν θα ακούσω την προσευχή τους¹²²». Ο Βαρούχ στο Πρώτο τμήμα του βιβλίου του που περιλαμβάνει τα κεφάλαια 1-3 και φέρει τον τίτλο «Η Προσευχή των Εξορίστων» αναφερόμενος στην κυριαρχία της Ιερουσαλήμ από τους Χαλδαίους λέει για τη νηστεία : «Εκεί οι Ιουδαίοι έκλαιγαν και νήστευαν και προσεύχονταν προς τον Κύριο»¹²³.

Οι Ιουδαίοι παρέμεναν προσκολλημένοι στις τελετουργίες του Μωσαϊκού Νόμου. Αυτή η κατάσταση κατακρίνεται από τους προφήτες της Παλαιάς Διαθήκης οι οποίοι επισημαίνουν τη σπουδαιότητα της νηστείας και τονίζουν ότι αποτελεί έκφραση ειλικρινούς μετάνοιας. Η τυποποίηση της νηστείας επισημαίνεται ιδιαίτερα από τον Ησαΐα. Ο προφήτης Ησαΐας στο πρώτο κεφάλαιο του βιβλίου του με τίτλο «Η

¹¹⁷ Ψαλ., 34,13.

¹¹⁸ Έξοδ. 34, 28.

¹¹⁹ Γ' Βασιλ. 19, 8-12.

¹²⁰ Δαν. 10,2-3.

¹²¹ Ιερ. 14, 1.

¹²² Ιερ. 14,12.

¹²³ Βαφ, 1, 5.

Αποστασία και η Τιμωρία των Ιουδαίων» αναφέρει για την νηστεία : «Αποκαλυπτικά οράματα, τα οποία εκ μέρους του Θεού είδε και άκουσε ο Ησαΐας...εναντίον της Ιουδαίας και ειδικότερα εναντίον της Ιερουσαλήμ...»¹²⁴ « Τις νηστείες και τις αργίες των εορτών σας και τα εορτές κάθε πρώτη του μηνός και τις άλλες εορτές σας αποστρέφεται η ψυχή μου»¹²⁵, ενώ στο 58^ο κεφάλαιο με τίτλο « Η Ορθή τήρηση των Νηστειών - Η Τήρηση του Σαββάτου αναφέρει : « Εάν κάθε χρόνο νηστεύετε αλλά συμμετέχετε σε φιλονικίες και σε μάχες και με τις γροθιές σας χτυπάτε και ταπεινώνετε τον άσημο και τον ανίσχυρο, είναι μάταιη και ανώφελη η νηστεία. ...Εγώ δεν εξέλεξα και δεν ενέκρινα αυτού του είδους τη νηστεία. Δεν μου είναι ευάρεστη η ημέρα κατά την οποία ο άνθρωπος με μία τέτοια νηστεία ταπεινώνει τον εαυτό του. Ούτε εάν από την πολλή νηστεία κάψεις τον τράχηλο σου, σαν τον κρίνο, και στρώσεις να κοιμηθείς πάνω στη στάχτη, ούτε αυτή την κακουχία σας μπορείτε να την χαρακτηρίσετε ως νηστεία δεκτή από εμένα. Δεν εξέλεξα και δεν όρισα εγώ τέτοια νηστεία, λέει ο Κύριος, αλλά λύσε κάθε δεσμό και σύνδεσμο με την αδικία. Ακύρωσε και σκίσε τις διεστραμμένες συμφωνίες, τις οποίες εσύ δια της βίας και με εξαναγκασμό έχεις συνάψει με τους άλλους. Στείλε ελεύθερους τους συντετριμμένους από τον πόνο και την συμφορά και κάθε συμβόλαιο άδικής συναλλαγής σκίσε το»¹²⁶ .

Στο βιβλίο του Δανιήλ στο 9^ο Κεφάλαιο με τίτλο «Ο Δανιήλ παρακαλεί το Θεό για ευσπλαχνία και φωτισμό. Ο άγγελος εξηγεί το μυστικό των 70 επταετιών». Κατά το πρώτο έτος της βασιλείας του Δαρείου, βασιλεία των Χαλδαιών, κατά το πρώτο έτος της βασιλείας του, ο Δανιήλ μελέτησε με πολλή προσοχή τα ιερά βιβλία και ειδικότερα το σημείο εκείνο το οποίο αναφέρεται στον αριθμό των ετών, που είχε αποκαλυφθεί στον προφήτη Ιερεμία δια λόγου Θεού και σύμφωνα προς το οποίο προφητικό λόγο, θα διαρκούσε η ερήμωση τις Ιερουσαλήμ επί εβδομήκοντα έτη. Ο Δανιήλ τότε έστρεψε το πρόσωπο του και την καρδιά του προς τον Κύριο τον Θεό για να υποβάλλει θερμή προσευχή και ικεσία με νηστεία και φορώντας σάκο και καθήμενος πάνω σε σταχί»¹²⁷ προσευχήθηκε στον Κύριο δηλώνοντας μετάνοια και ζητώντας του συγχώρεση.

¹²⁴ Ησ. 1,1.

¹²⁵ Ησ. 1,13.

¹²⁶ Ησ. 58, 4-6.

¹²⁷ Δαν. 9.3.

2.2 Η Νηστεία στην Καινή Διαθήκη

Καθώς γίνεται η μετάβαση από τα χρόνια της Παλαιάς στα χρόνια της Καινής Διαθήκης παράλληλα επισυμβαίνουν αλλαγές στον τρόπο που γίνεται αντιληπτός ο θεσμός της νηστείας. Η Θεία Χάρη αντικαθιστά τη σκιά του νόμου της Παλαιάς Διαθήκης και αυτά που είχε διατυπώσει ο Μωυσής, έρχεται ο Χριστός να τα επικυρώσει και να τα συμπληρώσει.

Κατά τα χρόνια του Ιησού η νηστεία ακολούθησε πιστά την έως τότε κατεύθυνση του Μωσαϊκού Νόμου και για τους Ιουδαίους αποτελούσε την έκφραση του πένθους και της μετάνοιας καθώς επίσης λειτουργούσε και ως μέσο ηθικού εξαγνισμού. Οι Φαρισαίοι νηστεύουν «δix του Σαββάτου»¹²⁸, για να τιμάται η ανάβαση και η κατάβαση του Μωυσή στο όρος Σινά¹²⁹.

Οι Φαρισαίοι είχαν μετατρέψει τη νηστεία σε μία τυπολατρική διαδικασία, η οποία πραγματοποιούνταν περισσότερο από συνήθεια, όντας τελείως αποκομμένη από κάθε αίσθημα ευλάβειας. Αντίστοιχα και οι Εσσαίοι πραγματοποιούσαν αυστηρή νηστεία η οποία διαρκούσε πολλές ημέρες, αλλά και σε αυτή την περίπτωση η νηστεία τηρούσε μόνο τους εξωτερικούς λατρευτικούς τύπους και δεν μπορούσε να αποδεσμευτεί ούτε από το στοιχείο της τυπολατρίας, ούτε από τον φαρισαϊσμό¹³⁰.

Ο Ιησούς Χριστός μέσα από τη δική του στάση και μέσα από τη διδασκαλία του, υποδεικνύει τη σπουδαιότητα της νηστείας, ενώ επισημαίνει ότι η νηστεία πρέπει να έχει σταθερό και υποχρεωτικό χαρακτήρα¹³¹. Στην Καινή Διαθήκη οι μαρτυρίες που αφορούν την νηστεία είναι οι εξής :

Πριν ο Ιησούς ξεκινήσει για το δημόσιο έργο του κατέφυγε στην έρημο όπου και νήστευσε για 40 ημέρες. «Τότε ὁ Ἰησοῦς ἀνήχθη εἰς τὴν ἔρημον ὑπὸ τοῦ Πνεύματος πειρασθῆναι ὑπὸ τοῦ διαβόλου, καὶ νηστεύσας ἡμέρας τεσσαράκοντα καὶ νύκτας τεσσαράκοντα ὕστερον ἐπέινασε. αἱ προσελθὼν αὐτῷ ὁ πειράζων εἶπεν· εἰ υἱὸς εἶ τοῦ Θεοῦ, εἰπὲ ἵνα οἱ λίθοι οὗτοι ἄρτοι γένωνται». Τότε ο Ιησούς οδηγήθηκε από το Πνεύμα το Άγιον εις κάποιο υψηλότερο μέρος της ερήμου δια να πειραχθεί ως

¹²⁸ Λουκ. 18, 12.

¹²⁹ Έξ. 34, 24.

¹³⁰ Δ. Γεωργοπούλος, Το νόημα τής νηστείας κατά την Αγίαν Γραφήν και τους Πατέρες τής Εκκλησίας, χ.ε., Αθήναι 1964, σ. 10

¹³¹ Μ. Σιώτος, «Ερμηνεία εις την επί τοῦ Ὄρους ὁμιλίαν», Ορθόδοξος Επιστολία 20 (1974), 66

άνθρωπος από τον διάβολο (και να νικήσει εξ ολοκλήρου αυτόν). Και αφού νήστευσε για 40 συνεχόμενες μέρες και νύχτες, ύστερα και ως άνθρωπος που ήταν πείνασε¹³².

Μέσα από αυτό το παράδειγμα προβάλλεται η δύναμη της νηστείας ως το μέσο για να καταπολεμηθεί ο διάβολός, ειδικότερά στην περίπτωση που αυτή συνδυαστεί με προσευχή. Όταν ο διάβολος πειράζει τον Χριστό κατά την παραμονή του στην έρημο ο τελευταίος απάντησε «ὕπαγε ὀπίσω μου, σατανᾶ· γέγραπται γάρ, Κύριον τὸν Θεόν σου προσκυνήσεις καὶ αὐτῷ μόνῳ λατρεύσεις»¹³³.

Οι Ιουδαιοχριστιανικές κοινότητες στους χρόνους της Καινῆς Διαθήκης είχαν γνώση των σχετικῶν με τη νηστεία των Φαρισαίων κατά την Τρίτη και την Πέμπτη ἀλλὰ και τον Εσσαιῶν οι οποίοι απείχαν ἀπὸ το κρέας και το κρασί πολλές μέρες¹³⁴

Στην ἐπί του Ὁρους ομιλία του ο Χρηστός παρουσιάζει ἐκείνη τη μορφή της νηστείας η οποία εἶναι ευπρόσδεκτη ἀπὸ τον Θεό, ἐνῶ παράλληλα κατακρίνει ἐκείνη την ομιλία η οποία γίνεται ἀπὸ τον ἄνθρωπο, ὡστε αὐτός να προβληθεῖ. Χαρακτηριστικά αναφέρει « Ὅταν δὲ νηστεύητε, μὴ γίνεσθε ὡσπερ οἱ ὑποκριταὶ σκυθρωποὶ· ἀφανίζουσι γὰρ τὰ πρόσωπα αὐτῶν ὅπως φανῶσι τοῖς ἀνθρώποις νηστεύοντες· ἀμὴν λέγω ὑμῖν ὅτι ἀπέχουσι τὸν μισθὸν αὐτῶν. σὺ δὲ νηστεύων ἄλειψαι σου τὴν κεφαλὴν καὶ τὸ πρόσωπόν σου νίψαι, ὅπως μὴ φανῆς τοῖς ἀνθρώποις νηστεύων, ἀλλὰ τῷ πατρὶ σου τῷ ἐν τῷ κρυπτῷ, καὶ ὁ πατήρ σου ὁ βλέπων ἐν τῷ κρυπτῷ ἀποδώσει σοι ἐν τῷ φανερῷ». Ὅταν νηστεύετε μὴ γίνεστε ὅπως οἱ υποκριτές, σκυθρωποὶ και κατηφεῖς, γιατί αὐτοὶ αλλοιώνουν και μαραίνουν το πρόσωπο τους, παίρνουν την ἐμφάνιση ἀδυνατισμένου ἀνθρώπου για να δείξουν στους ἄλλους ὅτι νήστευσαν. Ἀληθινά σας λέω ὅτι ἀπολαμβάνουν τον μισθὸ τους, δηλαδή τους ἐπαίνους ἀπὸ τους ἀνθρώπους. Εσύ ὅμως ὅταν νηστεύεις περιποιήσου την κόμη τους και νίψε το πρόσωπο του ὅπως συνηθίζεις. Για να μὴ φανείς στους ἀνθρώπους ὅτι νηστεύεις ἀλλὰ στον Πατέρα σου τον ἐπουράνιο, ο οποίος εὐρίσκεται ἀόρατος παντοῦ και στα πλεόν ἀπόκρυφα μέρη. Και ο Πατήρ σου που βλέπει και τα κρυπτά, θα σου ἀπόδοση εἰς τα φανερά την ἀμοιβή σου¹³⁵.

Στην ἐρώτηση που ἔκαναν οἱ μαθητές στον Ἰησοῦ «ἡμεῖς οὐκ ἠδυνήθημεν ἐκβαλεῖν αὐτό» για ποιο λόγο δεν μπόρεσαν να θεραπεύσουν το σεληνιαζόμενο νέο ο

¹³² Ματθ. 4, 1-2 & Λουκ. 4, 2.

¹³³ Λουκ., 4,8.

¹³⁴ Σ. Γ. Μακρή, Νηστεία, Θ.Η.Ε., τομ. 9, σ. 448.

¹³⁵ Ματθ. 6, 16-18.

τελευταίος απάντησε : «τοῦτο τὸ γένος ἐν οὐδενὶ δύναται ἐξελεθῆν εἰ μὴ ἐν προσευχῇ καὶ νηστείᾳ» αὐτὸ το γένος των δαιμονίων με τίποτε ἄλλο δεν διώχεται, παρά μόνον με προσευχὴν και νηστείαν¹³⁶.

Αντίστοιχα οι τρεις Ευαγγελιστές διέσωσαν μία νεότερη διδασκαλία του Ιησού ὅσον αφορά το ζήτημα της νηστείας. Ὄταν οι μαθητές ρωτοῦν τον Ιησού : «διατί οἱ μαθηταὶ Ἰωάννου καὶ οἱ τῶν Φαρισαίων νηστεύουσιν, οἱ δὲ σοὶ μαθηταὶ οὐ νηστεύουσι;»¹³⁷ γιατί οι μαθητές του Ἰωάννη και οι μαθητές των Φαρισαίων νηστεύουν, οι δε δικοί σου μαθητές δεν νηστεύουν; Ὁ Ιησούς απαντά «μὴ δύνανται οἱ υἱοὶ τοῦ νυμφῶνος, ἐν ᾧ ὁ νυμφίος μετ' αὐτῶν ἐστι, νηστεύειν; ὅσον χρόνον μεθ' ἑαυτῶν ἔχουσι τὸν νυμφίον, οὐ δύνανται νηστεύειν. ἐλεύσονται δὲ ἡμέραι ὅταν ἀπαρθῇ ἀπ' αὐτῶν ὁ νυμφίος, καὶ τότε νηστεύσουσιν ἐν ἐκείναις ταῖς ἡμέραις¹³⁸. Μήπως εἶναι δυνατόν οι καλεσμένοι στο γάμο φίλοι του γαμπρού να νηστεύουν, καθ' ὄν χρόνον ο γαμπρός βρίσκεται μαζί τους; Ὅσο καιρό ἔχουν μαζί τους τον γαμπρό δεν εἶναι δυνατόν να νηστεύουν (γιατί η νηστεία εἶναι δείγμα πένθους και ὄχι χαράς). Θα ἔλθουν μέρες κατά τις οποίες θα πάρουν με τη βία ἀπό ἀνάμεσα τους τον νυμφίο δηλαδή ἐμένα τον Δάσκαλο τους και τότε θα πενήθουν και θα νηστεύσουν. Και με αὐτά τα λόγια ο Κύριος παρουσίασε το καθορισμένο χρονικό διάστημα της νηστείας. Η παρουσία του νυμφίου εἶναι χαρά¹³⁹, ἐνῶ σε περίπτωση που αὐτός λείπει η ἀπουσία του εἶναι συνδεδεμένη με το πένθος. Μέσα ἀπό αὐτή την ἐρμηνεία τόσο το πένθος. ὅσο και η χαρά αποκτοῦν μία ἄλλη διάσταση.

Στην περίπτωση της Καινῆς Διαθήκης η νηστεία εἶναι συνδεδεμένη με αἰσθήματα χαράς λόγω της ἐλευσης του Μεσσία. Η παραπάνω ἀντίληψη εἶναι κατά πολύ διαφοροποιημένη ἀπό την ιουδαϊκὴ νηστεία, η οποία εἶναι συνδεδεμένη με την λύπη και το πένθος λόγω της ἀναμονῆς της ἐλευσης του Μεσσία¹⁴⁰. Η ἀπάντηση που δίνει ο Ιησούς ὅσον αφορά την νηστεία ἐπίσης συμπληρώνεται μέσα ἀπό την παρουσίαση δύο χαρακτηριστικῶν ἀφηγήσεων, οι οποίες ἔχουν παρθεῖ ἀπό την πραγματικὴ ζωὴ, ἀλλὰ εἶναι βαθιὰ συμβολικῆς. Η πρώτη ἀφήγηση ἀναφέρει μία πολὺ συνηθισμένη ἐνέργεια κατά την οποία κανένας δεν μπαλῶνει ἕνα ρούχο παλιό με ἕνα κομμάτι ἀπό νέο ὕφασμα, γιατί με αὐτὸ τον τρόπο το σκίσιμο γίνεται πιο μεγάλο.

¹³⁶ Μαρ. 9, 29.

¹³⁷ Μαρ. 2,18.

¹³⁸ Μαρκ. 2,19-20

¹³⁹ Π. Τρεμπέλας, *Υπόμνημα εἰς τὸ κατά Μάρκον Ευαγγέλιον*, ἐκδ. «Ζωή», Θεσσαλονίκη 1951, σ. 52.

¹⁴⁰ Β. Μπακογιάννης, *Νηστεία βασίλισσα των αρετῶν*, ἐκδ. «Θαβώρ», Πάτρα 2000, σ. 129-133.

«οὐδεις ἐπίβλημα ἱματίου καινοῦ ἐπιβάλλει ἐπὶ ἱμάτιον παλαιόν· εἰ δὲ μήγε, καὶ τὸ καινὸν σχίσει καὶ τῷ παλαιῷ οὐ συμφωνεῖ τὸ ἐπίβλημα τὸ ἀπὸ τοῦ καινοῦ»¹⁴¹. Αντίστοιχα ἡ δευτέρα ἀφήγησις ἀναφέρει ὅτι τὸ νέο κρασί δὲν τοποθετεῖται σὲ παλιούς ασκούς γιατί μέσω τῆς διαδικασίας τῆς ζύμωσης οἱ ασκοὶ κινδυνεύουν νὰ σπάσουν «καὶ οὐδεις βάλλει οἶνον νέον εἰς ἀσκούς παλαιούς· εἰ δὲ μήγε, ῥήξει ὁ οἶνος ὁ νέος τοὺς ἀσκούς, καὶ αὐτὸς ἐκχυθήσεται καὶ οἱ ἀσκοὶ ἀπολοῦνται»¹⁴².

Μέσα ἀπὸ τὸ νόημα τῶν παραπάνω ἀφηγήσεων, ἡ νηστεία αποκτᾶ νέα ἀντίληψη μίας καὶ ὁ Κύριος ἐγκαινιάζει μίᾳ νέα ἐποχῇ. Αὐτὴ τῆ δεδομένη στιγμῇ εἶναι ἀπαραίτητο ὁ ἄνθρωπος νὰ ἀνανεωθεῖ καὶ νὰ υιοθετήσῃ ἕναν νέο τρόπο ζωῆς, ὅπου ἡ νηστεία δὲν θὰ ἔχει τὸ ρόλο τοῦ μπαλώματος ἀλλὰ μέσα ἀπὸ αὐτὸ θὰ ἐκφράζονται οἱ νέες ἀντιλήψεις τοῦ ἀνθρώπου.

Αναφορὰ γιὰ τὴν νηστεία συναντάται καὶ στὴν διδασκαλία ποὺ κάνει ὁ Κύριος ὅσον ἀφορᾶ ὅσα εἰσέρχονται καὶ ἐξέρχονται ἀπὸ τὸ στόμα τοῦ ἀνθρώπου. Ὅπως ἀναφέρει ὁ ἄνθρωπος δὲν γίνεται ἀκάθαρτος ἀπὸ τὴν τροφή ποὺ εἰσάγει ἀλλὰ ἀπὸ αὐτὰ ποὺ ἐξάγει ἀπὸ τὸ στόμα τοῦ. «οὐδὲν ἐστὶν ἔξωθεν τοῦ ἀνθρώπου εἰσπορευόμενον εἰς αὐτὸν ὃ δύναται αὐτὸν κοινῶσαι, ἀλλὰ τὰ ἐκπορευόμενά ἐστι τὰ κοινοῦντα τὸν ἄνθρωπον»¹⁴³. Ἡ διαφορὰ δὲν σχετίζεται με τὰ εἶδη τροφῆς ἀλλὰ ἐντείνεται καὶ στα λεγόμενα καὶ σὲ ὅσα πηγάζουν ἀπὸ τὴν καρδιά καὶ τὸν ἐσωτερικὸ κόσμον τοῦ ἀνθρώπου. Ἡ νηστεία ἐπομένως διευρύνεται ὥστε νὰ μὴν περιχαρακωθεῖ στὸ στενὸ ὄριο τῶν τροφῶν.

Επίσης ἡ Καινὴ Διαθήκη ἀναφέρει ὅτι κατὰ τὴν ἀνάληψη τοῦ Κυρίου στους Οὐρανοὺς σηματοδοτεῖται καὶ τὸ χρονικὸ σημεῖο ὅπου ξεκινᾶ ἡ νηστεία. Τὸ Ἅγιο Πνεῦμα εἶπε: «λειτουργούντων δὲ αὐτῶν τῷ Κυρίῳ καὶ νηστευόντων εἶπε τὸ Πνεῦμα τὸ Ἅγιον· ἀφορίσατε δὴ μοι τὸν Βαρνάβαν καὶ τὸν Σαῦλον εἰς τὸ ἔργον ὃ προσκέκλημαι αὐτούς τότε νηστεύσαντες καὶ προσευξάμενοι καὶ ἐπιθέντες αὐτοῖς τὰς χεῖρας ἀπέλυσαν»¹⁴⁴.

Οἱ Ἀπόστολοι τῆς Ἐκκλησίας τῆς Λύστρας, τοῦ Ἰκονίου καὶ τῆς Ἀντιοχείας «χειροτονήσαντες δὲ αὐτοῖς πρεσβυτέρους κατ' ἐκκλησίαν καὶ προσευξάμενοι μετὰ

¹⁴¹ Λουκ. 5,36.

¹⁴² Λουκ. 5,37 & Ματθ. 9, 17.

¹⁴³ Μάρ. 7, 15-16.

¹⁴⁴ Πραξ. 13,2-3.

νηστειῶν παρέθεντο αὐτοὺς τῷ Κυρίῳ, εἰς ὃν πεπιστεύκασι»¹⁴⁵, αφού χειροτόνησαν τους πρεσβύτερους σε κάθε Εκκλησία και προσευχήθηκαν με νηστεία, τους εμπιστεύθηκαν στον Κύριο στον οποίο είχαν πιστεύει.

Ο Απόστολο Παῦλος εἶναι ἕνας ἀπό τους θερμότερους υποστηρικτές του θεσμοῦ της νηστείας. Ὄταν μεταστρέφεται στην χριστιανική πίστη πραγματοποιεῖ αυστηρή τριήμερή νηστεία «ἐν κόπῳ καὶ μόχθῳ, ἐν ἀγρυπνίαις πολλάκις, ἐν λιμῷ καὶ δίψει, ἐν νηστείαις πολλάκις, ἐν ψύχει καὶ γυμνότητι»¹⁴⁶ Εξεπλήρωσα μέχρι σήμερα την αποστολή μου με κόπο και μόχθο, με αγρυπνίες πολλές φορές, με πείνα και δίψα, με νηστείες και στερήσεις πολλές φορές, με το ψύχος του χειμῶνα και με τα λίγα ρούχα, που εἶχα για να καλύπτω την γυμνότητα μου.

Σε ἄλλη αναφορά ο ἀπόστολος Παῦλος αναφέρει για τον πραγματικό ρόλο της νηστείας : «βρῶμα δὲ ἡμᾶς οὐ παρίστησι τῷ Θεῷ· οὔτε γὰρ ἐὰν φάγωμεν περισσεύωμεν, οὔτε ἐὰν μὴ φάγωμεν ὑστερούμεθα. βλέπετε δὲ μήπως ἡ ἐξουσία ὑμῶν αὕτη πρόσκομμα γένηται τοῖς ἀσθενούσιν. ἐὰν γάρ τις ἴδῃ σε, τὸν ἔχοντα γινῶσιν, ἐν εἰδωλείῳ κατακείμενον, οὐχὶ ἡ συνείδησις αὐτοῦ ἀσθενοῦς ὄντος οἰκοδομηθήσεται εἰς τὸ τὰ εἰδωλόθυτα ἐσθίειν; καὶ ἀπολεῖται ὁ ἀσθενῶν ἀδελφὸς ἐπὶ τῇ σῆι γνώσει, δι' ὃν Χριστὸς ἀπέθανεν. οὔτω δὲ ἁμαρτάνοντες εἰς τοὺς ἀδελφοὺς καὶ τύπτοντες αὐτῶν τὴν συνείδησιν ἀσθενοῦσαν εἰς Χριστὸν ἁμαρτάνετε. ἰόπερ εἰ βρῶμα σκανδαλίζει τὸν ἀδελφόν μου, οὐ μὴ φάγω κρέα εἰς τὸν αἰῶνα, ἵνα μὴ τὸν ἀδελφόν μου σκανδαλίσω.»¹⁴⁷

Μάθετε λοιπόν ὅτι το οποιοδήποτε φαγητό και τα εἰδωλόθυτα, δε μας προσφέρουν ηθική αξία και δεν μας παρουσιάζουν ἐνάρετους και ἀρεστοὺς ἐνώπιον του Θεοῦ. Διότι οὔτε ἐὰν φάμε τα εἰδωλόθυτα, με την ὀρθή πεποίθηση ὅτι αὐτά εἶναι κοινὰ κρέατα, προσχωροῦμε και πλεονάζουμε σε ἀρετή, οὔτε ἐὰν δε φάμε βραδυποροῦμε και καθυστεροῦμε σε αὐτή. Προσέχετε ὅμως μήπως ἡ ἐξουσία που σας δίνει ἡ φωτισμένη σας πίστη να τρώτε και τα εἰδωλόθυτα, γίνεῖ πρόσκομμα στους ἀσθενεῖς και τους ἀδυνάτους κατὰ την πίστη. Γιατί ἐὰν κανεῖς δεῖ ἐσένα που ἔχεις την ὀρθή γνώσι να θεωρεῖσαι προοδευμένος Χριστιανός, να στρογγυλοκάθεσαι και να τρῶς σε κάποιο τραπέζι εἰδωλολατρικού ναοῦ, δεν θα ενισχυθεῖ ἡ συνείδηση αὐτοῦ του ἀδερφοῦ, ο οποίος εἶναι ἀσθενής κατὰ την πίστη, να τρώει τα εἰδωλόθυτα με θρησκευτική ευλάβειά; Και ἐτσι θα παρασυρθεῖ πάλι εἰς την εἰδωλολατρία και θα χαθεῖ

¹⁴⁵ Πραξ. 14, 23 , Α' Κορ. 2, 5, Β' Κορ. 6, 5. 11, 27.

¹⁴⁶ Β' Κορ. 11,27.

¹⁴⁷ Α' Κορ. 8, 8-13.

εξαιτίας της δικής σου φωτισμένης γνώσεως ο ασθενής κατά την πίστιν αδερφός, για τον οποίο εν τούτοις ο Χριστός θυσιάστηκε πάνω στο σταυρό. Έτσι δε αμαρτάνοντες εναντίον των αδερφών και καταφέροντες κτυπήματα στην ασθενή τους συνείδηση, αμαρτάνετε ενώπιον του Χριστού, γιατί ματαιώνεται το έργο της σωτηρίας των αδερφών. Γι' αυτό εάν το φαγητό γίνεται αφορμή να κλονισθεί στην πίστη και στη χριστιανική ζωή ο αδερφός, δε θα φάω ποτέ κανένα είδος κρέατος για να μη σκανδαλίσω τον αδερφό μου.

Από την προσφερόμενη αναφορά γίνεται κατανοητό ότι να προασπίζεται ο πιστός την ορθή συνείδηση και να αποφεύγει τον σκανδαλισμό του «ασθενούς» ως προς την πίστη αδελφού, είναι σημαντικότερη προτεραιότητα σε σχέση με την πιστή τήρηση του νόμου, γιατί πάνω και από τη νηστεία τοποθετείται η αγάπη του ανθρώπου απέναντι στο συνάνθρωπο¹⁴⁸.

Ο ευαγγελικός λόγος προσδιορίζει την πραγματική διάσταση που έχει η νηστεία, υποστηρίζοντας ότι αποτελεί το μέσο και όχι τον αυτοσκοπό για την πνευματική ζωή. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρεται: «Μὴ οὖν τις ὑμᾶς κρινέτω ἐν βρώσει ἢ ἐν πόσει ἢ ἐν μέρει εὐορτῆς ἢ νουμηνίας ἢ σαββάτων, ἃ ἐστὶ σκιά τῶν μελλόντων, τὸ δὲ σῶμα Χριστοῦ.¹⁴⁹ Εφόσον λοιπόν οι διατάξεις του Νόμου έχουν καταργηθεί ας μη σας κρίνει και ας μη σας κατακρίνει κανείς για το φαγητό ή το ποτό ή για κάτι που αναφέρεται στην Εβραϊκή Εορτή ή στην πρωτομηνιά ή την ημέρα του Σαββάτου. Αυτά είναι μία απλή σκιά και αποτύπωση των όσων έμελλαν να παραδοθούν δια την Καινης Διαθήκης. Το πραγματικό σώμα, η ουσία δηλαδή η αλήθεια που σώζει, είναι ο Χριστός.

Η προφήτισσα Άννα μέσα από νηστείες και δεήσεις μέρα και νύχτα λατρεύει τον Θεό «Καὶ ἦν Ἄννα προφήτις, θυγάτηρ Φανουήλ, ἐκ φυλῆς Ἀσήρ· αὕτη προβεβηκυῖα ἐν ἡμέραις πολλαῖς, ζήσασα ἔτη μετὰ ἄνδρὸς ἑπτὰ ἀπὸ τῆς παρθενίας αὐτῆς, καὶ αὐτὴ χήρα ὡς ἐτῶν ὀγδοήκοντα τεσσάρων, ἢ οὐκ ἀφίστατο ἀπὸ τοῦ ἱεροῦ νηστείας καὶ δεήσεσι λατρεύουσα νύκτα καὶ ἡμέραν»¹⁵⁰. Υπήρχε δε και στα Ιεροσόλυμα και κάποια προφήτης ονόματι Άννα, θυγατέρα του Φανουήλ, από τη φυλή Ασήρ· αυτή ήταν πολύ προχωρημένη στην ηλικία και είχε ζήσει επτά έτη με τον άνδρα της από την ημέρα που ως παρθένος τον είχε παντρευτεί. Και αυτή ήταν χήρα στα 84

¹⁴⁸ Ιω. Παπαδοπούλος, «Βιολογική αξία και ηθική έννοια της νηστείας», Εκκλησία 40 (1963) 131.

¹⁴⁹ Κολ. 2, 16-17.

¹⁵⁰ Λουκ. 2, 36-37.

έτη περίπου η οποία δεν απομακρυνόταν από τον ιερό περίβολο του ναού, λατρεύουσα νύκτα και μέρα τον Θεό με νηστείες και προσευχές.

Ο Απόστολος Παύλος στην Α΄ προς Κορινθίους Επιστολή μεταξύ άλλων αναδένει για τη νηστεία δίνοντας συμβουλές στους συζύγους: «μη ἀποστερείτε ἀλλήλους, εἰ μή τι ἂν ἐκ συμφώνου πρὸς καιρόν, ἵνα σχολάζητε τῇ νηστείᾳ καὶ τῇ προσευχῇ καὶ πάλιν ἐπὶ τὸ αὐτὸ συνέρχησθε, ἵνα μὴ πειράζῃ ὑμᾶς ὁ σατανᾶς διὰ τὴν ἀκρασίαν ὑμῶν»¹⁵¹. Μην αποστετείτε ο ένας τον άλλο εκτός εάν αυτό το κάνετε κατόπιν κοινῆς συμφωνίας και ἐπὶ ὀρισμένο χρονικό διάστημα, για να επιδίξετε ἀπερίσπαστοι με μεγαλύτερη προθυμία και ἀφοσίωση στη νηστεία και την προσευχή. Και πάλι να επανέρχεσθε στις συζυγικές σας σχέσεις για να μη δίδεται ἀφορμή και ευκαιρία λόγω της ἀκράτειας σας να σας πειράζει ο σατανᾶς.

2.3 Η Εξέλιξη της Νηστείας ἀπὸ τους Χρόνους της Παλαιάς στους Χρόνους της Καινῆς Διαθήκης και Μετέπειτα

Το ἀρχαίο Ἰσραήλ ἀποτελέσε το λαὸ δια μέσου του ὁποίου μεταδόθηκε ἡ νηστεία στη ζωὴ των πρώτων χριστιανῶν. Ἀπὸ το ἰουδαϊκὸ περιβάλλον ὡστόσο ἀποσπάται ο θεσμὸς της νηστείας, ἐνὸς παρακάμπτονται οἱ ἰουδαϊκὲς νομικὲς διατάξεις, καθὼς και οἱ ἐπιταγὲς ἀνθρώπινου χαρακτήρα, οἱ ὁποῖες εἶναι συνέπεια των ἰουδαϊκῶν νηστειῶν¹⁵². Ἡ νηστεία διαμορφώνεται πλέον ἀπὸ τη ζωὴ και τη διδασκαλία του Ἰησοῦ, ἐνὸς εἶναι ἀμεσα συνδεδεμένη με τα κορυφαία γεγονότα της ζωῆς του Χριστοῦ και ἰδίως με το Πάθος και την Ἀνάστασι¹⁵³.

Ἡ νηστεία ἀπὸ την ἀρχὴ ἐπίσης συνδέθηκε με την προσευχὴ ἀλλὰ και με τη φιλανθρωπία. Μέσω της ἐξοικονόμησης τροφῶν ἐνισχύονται οἱ φτωχοί¹⁵⁴, ἐνὸς μέσω της προσευχῆς ο νοῦς του πιστοῦ καθαρίζεται ἀποκτώντας υπεράνθρωπες δυνατότητες¹⁵⁵.

¹⁵¹ Α΄ Κορ. 7,5.

¹⁵² Μαθ. 15,9.

¹⁵³ Σ. Κούστα, ὁ.π., σ. 20.

¹⁵⁴ Σ. Κούστα, ὁ.π., σ. 20.

¹⁵⁵ Μαρ. 9,29.

Η περίοδος πριν το Πάσχα θεωρείται η πρώτη μορφή νηστείας για τους Χριστιανούς, αναπτύσσοντας παράλληλα τον εβδομαδιαίο κύκλο. Οι ιουδαϊκές ημέρες νηστείας οι οποίες ήταν η Δευτέρα και η Πέμπτη, αντικαθίστανται από την Τετάρτη και την Παρασκευή. Η νηστεία της Δευτέρας ωστόσο παραμένει άγνωστη στην αρχαία εκκλησιαστική παράδοση, ενώ γνωστοποιείται πολύ αργότερα μέσα από τις διατάξεις που εμπεριέχονται στα μοναστηριακά τυπικά. Αρχικά η νηστεία γινόταν αντιληπτή ως τέλεια ασιτία, όπου η διάρκεια της από τον πιστό ήταν ολόημερη και ακολουθούσε η νυχτερινή κατάλυση. Στους χρόνους της Καινής Διαθήκης, η ουσία της νηστείας δεν εντάσσεται στη λογική του πένθους και της θλίψης, αλλά στην ωφέλεια της ψυχής του πιστού. Ο στατίων θεωρείται ως μέτριας μορφής νηστεία, η οποία ολοκληρώνεται έως την 9^η ώρα, ενώ η υπέρθεση είναι η αυστηρότερη μορφή η οποία λήγει το βράδυ με δυνατότητα παράτασης δύο ή τριών ημερών¹⁵⁶.

Πέρα από την αυστηρότητα της νηστείας διαφοροποιήσεις υπάρχουν και ως προς τη χρονική της διάρκεια, η οποία εξαρτάται σε σημαντικό βαθμό από τις τοπικές εκκλησίες. Επίσης ο τρόπος νηστείας των χριστιανών δεν είναι ομοιόμορφος. Η καθιέρωση της νηστείας με συγκεκριμένα πλαίσια φαίνεται ότι εφαρμόζεται από την περίοδο της Α΄ Οικουμενικής Συνόδου (325 μ.Χ.). Σύμφωνα με τον 5^ο Κανόνα της Συνόδου η νηστεία της Τεσσαρακοστής αποτελεί πλέον καθιερωμένο θεσμό σε όλη την Εκκλησία κατά την περίοδο της σύγκλισης της. Η νηστεία της Τεσσαρακοστής θεωρείται η πρώτη μακρά περίοδος νηστείας για τους Χριστιανούς, ενώ αμέσως μετά ακολουθεί η δεύτερη μακρά περίοδος, η οποία είναι η νηστεία των Χριστουγέννων. Ωστόσο αρχικά η διάρκεια της περιόδου ήταν μικρή, μιας και διαρκούσε επτά ημέρες. Στην πορεία όμως δεχόμενη την επίδραση της νηστείας της Μεγάλης Τεσσαρακοστής επεκτάθηκε χρονικά λαμβάνοντας και αυτή διάρκεια 40 ημερών¹⁵⁷.

Η ασκητική αντίληψη του μοναχισμού οδήγησε προοδευτικά στον να πολλαπλασιαστούν οι μέρες τις ασιτίας. Σύμφωνα με την εκκλησιαστική παράδοση πέρα από της μεγάλης διάρκειας νηστείες που προαναφέρθηκαν, στην πορεία καθορίστηκαν και μία σειρά τακτών ημερησίων νηστειών. Για παράδειγμα αξίζει να αναφερθεί η νηστεία την παραμονή της εορτής των Θεοφανίων, η οποία προέκυψε

¹⁵⁶ Σ. Κούστα, ό.π., σ. 20-21.

¹⁵⁷ Σ. Κούστα, ό.π., σ. 92.

μετά τον διαχωρισμό όσον αφορά τη γιορτή των Χριστουγέννων στην Ανατολική Εκκλησία τον 4^ο αιώνα.

Αντίστοιχα νηστεία πραγματοποιείται και την ημέρα της ύψωσης του Τιμίου Σταυρού την 14^η Σεπτεμβρίου η οποία σύμφωνα με τα Τυπικά¹⁵⁸, έχει την ίδια αξία με την Μεγάλη Παρασκευή. Επίσης νηστεία συντελείται και κατά την Αποτομή της τιμίας κεφαλής του Προδρόμου Ιωάννη κατά την 29^η Αυγούστου, η οποία θεωρείται από τις νεότερες στην καθιέρωση εορτές.

Αντίστοιχα νηστεία πραγματοποιείται και πριν το Βάπτισμα των κατηχουμένων και της Ιεροσύνης των λειτουργούν των εκκλησιαστικών κοινοτήτων, η οποία μάλιστα θεωρείται από τις πιο αρχαίες, συνδεδεμένη με θεσμούς της αρχέγονης εκκλησίας¹⁵⁹. Ωστόσο η νηστεία πριν την τέλεση του γαμήλιου μυστηρίου και πριν την Θεία Κοινωνία δεν απαντάται στην αρχέγονη παράδοση της Εκκλησίας. Σύμφωνα με την τελευταία από το μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας θα αποκλειστεί μόνο όποιος έχει υποπέσει σε βαρύ αμάρτημα. Για το μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας δεν υπάρχει κάποια αναφορά για ειδική νηστεία, ούτε στην αρχαία εκκλησιαστική πράξη, αλλά ούτε στους ιερούς Κανόνες της Εκκλησίας. Κατά την εποχή των Αποστόλων, οι πιστοί κοινωνούσαν μετά το τέλος του δείπνου¹⁶⁰, ενώ σε μεταγενέστερη εποχή η μόνη ευχαριστιακή νηστεία η οποία καθιερώνεται από τους Εκκλησιαστικούς Κανόνες¹⁶¹ σχετίζεται με την νηστική προσέλευση του κάθε πιστού στο μυστήριο. Επίσης η νηστεία αποκλείεται τις ημέρες του Σαββάτου και της Κυριακής, εξαιτίας του χαρμόσυνου χαρακτήρα τους με εξαίρεση το Μ. Σάββατο.

Πρέπει να αναφερθεί ότι εκτός των τακτικών νηστειών, ο χαρακτήρας των οποίων είναι υποχρεωτικός για το σύνολο των πιστών, η εκκλησιαστική παράδοση αναφέρεται και σε μία σειρά έκτακτων νηστειών, όπως για παράδειγμα η νηστεία η οποία είναι αποτέλεσμα της επιβολής από τον Πνευματικό ως επιτίμιο, η νηστεία που πραγματοποιείται λόγω κάποιων εκτατών περιστάσεων, λόγω πολεμικής απειλής, λόγω επιδρομής αλλόφυλων, εξαιτίας φόβου για σεισμό, επιδημίας ή λόγω προσωπικού τάματος του πιστού.

¹⁵⁸ Γ. Βιολάκης, *Τυπικό της του Χριστού Μεγάλης Εκκλησίας*, γ.ε. Κωνσταντινούπολις 1888, σ.76.

¹⁵⁹ Πράξ., 13, 1-3

¹⁶⁰ Πράξ, 2, 46.

¹⁶¹ Ματ. 26, 41.

Η μορφή της πλήρους ασιτίας στην πορεία με την χρονική πάροδο και με τη δημιουργία νέων νηστειών, αντικαταστάθηκε από την μερική αποχή από κάποια είδη τροφών. Ο διαχωρισμός των τροφών σε νηστίσιμες και μη, επιδιώκει ο πιστός να ασκηθεί σωματικά και να χαλιναγωγήσει τις σαρκικές του επιθυμίες και δεν σχετίζεται με την ιουδαϊκή θρησκευτική παράδοση, η οποία διαχώριζε τις τροφές σε καθαρές και ακάθαρτες. Οι ιεροί κανόνες των τοπικών και των οικουμενικών συνόδων ρυθμίζουν μόνο τις νηστείες της Μεγάλης Τεσσαρακοστής, της Τετάρτης και της Παρασκευής, την χρονική διάρκεια και τον τρόπο τήρησης, ενώ για όλες τις άλλες νηστείες δεν υπάρχει κάποια αναφορά σε κάποια από τις συνόδους¹⁶².

Ο θεσμός της νηστείας προοδευτικά ρυθμίζεται και οροθετείται ακόμη και σε τοπικό επίπεδο από την Εκκλησία, επιδιώκοντας τη διαμόρφωση της εκκλησιαστικής συνείδησης των πιστών. Πιο συγκεκριμένα πρέπει να αναφερθεί ότι από τον 4^ο έως τον 11^ο αιώνα, η αντίληψη των χριστιανών όσον αφορά τη νηστεία, την χρονική της διάρκεια και τη μορφή που λάμβανε αυτή κάθε φορά ήταν συγκεχυμένη. Η παραπάνω εικόνα γίνεται φανερή μέσα από το περιεχόμενο των κειμένων των εκκλησιαστικών πατέρων. Ωστόσο από τον 12^ο αιώνα όπου γίνονται κάποιες ερμηνευτικές προσπάθειες από τον Θεόδωρο Βαλσάνωνα σταδιακά παγιώνεται ο θεσμός της νηστείας, έχοντας την σημερινή εικόνα για την Ανατολική Ορθόδοξη Εκκλησία.

Με τον διαχωρισμό της Ανατολικής και Δυτικής Εκκλησίας και τον διαχωρισμό της δεύτερης σε ομολογίες και σε δόγματα, επέρχεται διαχωρισμός και όσον αφορά τους κανόνες, τη χρονική έκταση, και τις στοχεύσεις της νηστείας, εντός της χριστιανικής κοινότητας. Η νηστεία εντός των κόλπων της δυτικής χριστιανικής κοινότητας διαφοροποιείται νοηματικά με συνέπεια σε άλλες περιπτώσεις να υπάρχει η μερική αποδοχή και σε άλλες η άρνηση του θεσμού. Ωστόσο η παραπάνω διαφοροποίηση αν και δεν είναι το ίδιο αισθητή γίνεται αντιληπτή και στην περίπτωση της Ανατολικής Χριστιανικής Κοινότητας¹⁶³.

¹⁶² X. Χατζηλάμπρου, Απεργία Πείνας : Έκφραση Ελευθερίας ή Υποδούλωσης; Πάτρα, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο, 2012, σ.35 .

¹⁶³ X. Χατζηλάμπρου, ό.π., , σ.35.

2.4 Η Νηστεία ως Αντίσταση στο Σύγχρονο Καταναλωτικό Ηδονοθηρικό Κόσμο

Η σύγχρονη εποχή χαρακτηρίζεται από αφθονία και υπερκατανάλωσή, ενώ ο θεσμός της νηστείας θεωρείται από ένα μεγάλο μέρος των ανθρώπων ως ένας θεσμός απαρχαιωμένος και αναχρονιστικός. Ο άνθρωπος δεν διψά πνευματικά και δεν επιδιώκει να αναπληρώσει το πνευματικό έλλειμμα της εποχής του, ούτε φαίνεται να αναζητά τον Θεό ή να τον αναζητά όλο και λιγότερο. Ο υλιστικός κόσμος έχει παραγκωνίσει την έννοια της αναγκαιότητας και τα καταναλωτικά πρότυπα κυριαρχούν. Ο σημερινός άνθρωπος για παράδειγμα μπορεί να απέχει από την τροφή για πολλές μέρες προς χάριν της υγείας ή του σώματός του, αλλά όχι για λόγους που σχετίζονται με την υγεία της ψυχής του. Η ηθική της αναπτύξεως η οποία κυριάρχησε από το τέλος του Β΄ Παγκοσμίου Πολέμου και μετά, οδήγησε τον άνθρωπο να τοποθετεί την ευτυχία του στην αύξηση της καταναλωτικής του τάσης¹⁶⁴.

Η κοινωνική και η προσωπική ζωή στην εποχή μας, εξαρτάται από την μεγιστοποίηση των κερδών, ενώ ο άνθρωπος αποτελεί το μέσο, που κινεί αυτό τον καταναλωτικό μηχανισμό της κοινωνίας. Η οικονομική αυτονομία είναι και αυτή που οδηγεί τον άνθρωπο στο εγκλωβισμό και στην προσήλωση της ατομικότητας, ταυτιζόμενος μόνο με την υλική διάσταση, κινούμενος στην αυτοαλλοτροίωση¹⁶⁵. Ωστόσο είναι τα προβλήματα που αντιμετωπίζει ο άνθρωπος υλικά και τεχνικά ή στην πραγματικότητα εντάσσονται στο υπαρξιακό και πνευματικό πεδίο;. Όπως αναφέρει ο Μ. Βασιλείος ο άνθρωπος πρέπει να μπορεί να ασκήσει αυτοέλεγχο και να διαθέτει αυτογνωσία, ώστε να διαχωρίσει τι τον περιβάλλει και τι του ανήκει¹⁶⁶. Αν δεν μπορεί να προβεί στην παραπάνω ενέργεια, ταυτίζει την ύπαρξη του με τις ανέσεις και τα υλικά αγαθά. Δεν διαθέτει όριο όσον αφορά τις επιθυμίες του και εγκλωβίζεται εντός της κοσμικής αναγκαιότητας του.

Ο κόσμος στην εποχή μας περισσότερο από ποτέ, προσπαθεί να ικανοποιήσει την ηδονή του, να απολαύσει όσο το δυνατόν περισσότερα αγαθά να προβληθεί κοινωνικά. Ωστόσο η πληρότητα επέρχεται μόνο μέσω της ταπείνωσης και της διακονίας¹⁶⁷. Η ασιτία αποτελεί για τον χριστιανό το θεραπευτικό μέσο του σώματος

¹⁶⁴ Γ. Μαντζαρίδης, ο.π., σ. 544.

¹⁶⁵ Γ. Μαντζαρίδης, ο.π., σ. 544.

¹⁶⁶ Μ. Βασιλείου, Εις το πρόσεχε σεαυτώ 3, P.G. 31, 204.

¹⁶⁷ Ματ. 5, 3-11.

του και το μέσο για την απόκτηση της αρετής. Επιδιώκει να βοηθήσει τον άνθρωπο να ανορθωθεί πνευματικά και να ενταχθεί κοινωνικά μαζί με τον συνάνθρωπο του, στο φυσικό περιβάλλον του Θεού, χωρίς ωστόσο να δαιμονοποιήσει τον κτιστό κόσμο. Μέσω της νηστείας ο πιστός συνειδητοποιεί και παραδέχεται ότι έχει υλικές εξαρτήσεις και επιδιώκει να επαναπροσδιορίζει την θέση του να απελευθερωθεί από αυτές και από τον υπερτροφικό εγωισμό του.

Μέσω της ακούσιας στέρησης λόγω της νηστείας των φθαρτών υλικών αγαθών ο άνθρωπος απελευθερώνεται και δεν υποδουλώνεται αναζητώντας την υπαρξιακή του ταυτότητα. Η αγάπη του για τον Θεό είναι αυτή που το παρακινεί να επαναπροσδιορίσει την επικοινωνία με τον συνάνθρωπο του και να αναπτυχθεί σε ένα περιβάλλον αγάπης με αυτόν. Μία αγάπη η οποία δεν θα στηρίζεται σε θεωρητικά πλαίσια, αλλά σε πρακτικές πρωτοβουλίες τόσο σε επίπεδο κοινωνίας, όσο και σε επίπεδο θεσμών¹⁶⁸.

Η αστιτία λειτουργεί βοηθητικά όχι μόνο για την πνευματική βελτίωση του ατόμου, αλλά και για τη σωματική του υγεία. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος, ένας σκυθρωπός άνθρωπος βιώνει αρρώστιες και πόνο, οι οποίες με τη σειρά του εξασθενούν το σώμα του, το οποίο είχε συνηθίσει να ζει στην πολυτέλεια και την φιληδονία¹⁶⁹. Η νηστεία βοηθά τον ανθρώπινο οργανισμό να είναι υγιής, μιας και τον διατηρεί σε ισορροπία και στη σωστή ρύθμιση των λειτουργιών του. Η περιοδική φυτοφαγία που ακολουθούν πολλοί πιστοί σε περιόδους νηστείας, συμβάλλει στην μείωση των λιπιδίων του αίματος, στην πτώση της ολικής χοληστερόλης, και στη μείωση του σωματικού βάρους. Παράλληλα ο πιστός δεν παρουσιάζει κίνδυνο να έλλειψης βιταμινών και την πιθανότητα να εμφανίσει σιδηροπενική αναιμία. Αυξάνονται τα ω-3 πολυακόρεστα οξέα, με συνέπεια να υπάρχουν λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσει καταθλιπτικά επεισόδια. Παράλληλα η περιοδική φυτοφαγία που ακολουθείται στην περίοδο της νηστείας, συμβάλλει ώστε να προληφθούν χρόνιες ασθένειες όπως για παράδειγμα τα καρδιαγγειακά νοσήματα, η υπέρταση, ο σακχαρώδης διαβήτης και διάφορες μορφές καρκίνου¹⁷⁰

¹⁶⁸ Γ. Ματζαρίδης, ό. π., σ. 444

¹⁶⁹ Ιω. Χρυσόστομος, Στην προς Εβραίους, Ομιλία ΚΘ', P.G. 63, 206.

¹⁷⁰ K. O Sarri, N. E Tzanakis, M. K Linardakis, G. D Mamalakis & A. G Kafatos, «Effects of Greek orthodox christian church fasting on serum lipids and obesity», BMC Public Health, 2003, 3, σ. 16.

Κατά τον χριστιανισμό η νηστεία δεν επιδρά μόνο ατομικά στο άνθρωπο που τη βιώνει, αλλά και συλλογικά στην κοινωνία. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής οδηγεί τον άνθρωπο να επικεντρώνει το ενδιαφέρον του στην προσπάθεια του να ικανοποιήσει τις αισθήσεις του και να αυξήσει τον πλούτο και τις ανέσεις του. Επιδιώκοντας να αυτονομηθεί οικονομικά, γίνεται ατομικοκεντρικός και καθηλώνεται μέσα στην φτώχη από πνευματικής άποψης καθημερινότητα του. Η ηθική του διάσταση θυσιάζεται προς χάρη της μεγιστοποίησης του κέρδους του με συνέπεια το εκάστοτε κοινωνικό πρόβλημα που προκύπτει, να μην είναι συνέπεια των δομών και του τρόπου διάρθρωσης της κοινωνίας, αλλά να οφείλεται στις στάση που τηρεί ο άνθρωπος σε αυτή. Σταδιακά η κοινωνική αδικία επικρατεί και οδηγείται ο άνθρωπος σε κοινωνικό και κοινωνικό αδιέξοδο. Η ασκητική τοποθέτηση του πιστού απέναντι στον κόσμο είναι ένας τρόπος επίλυσης της κοινωνικής αδικίας. Μέσω της νηστείας ο άνθρωπος θα επαναπροσδιοριστεί, στο πλαίσιο της υλικής δημιουργίας και θα γίνει εγκρατής απέναντι στις τέρψεις και στις ανέσεις, καταφέροντας να απελευθερωθεί από τις υλικές εξαρτήσεις.

Η νηστεία του επιτρέπει να συνειδητοποιήσει ότι ο εγκλωβισμός του στην φθαρτότητα, τον οδηγεί με μαθηματική ακρίβεια την σπατάλη, την αποξένωση, την φιλαργυρία, την πλεονεξία την φιληδονία και την φιλοδοξία. Καταφέρνει να στερείται πιο εύκολα, να υποβιβάζει τις θελήσεις του και να υποχωρεί αναγνωρίζοντας τα δικαιώματα των συνανθρώπων του ¹⁷¹.

Η πνευματική διάσταση και η πιθανότητα να οδηγηθεί στην αιωνιότητα εξαλείφεται όταν δεν νηστεύει, αφού στόχο της ζωής του είναι να αποκτήσει και να οικειοποιηθεί υλικά αγαθά. Ο φόνος μπροστά στον βιολογικό θάνατο τον φθείρει και αυτόν και την κοινωνία στην οποία μετέχει. Όσο το σώμα του τρέφεται με αυθαίρετο και ασύστολο τρόπο, τόσο η ψυχή του χάνει τη δύναμη της, υποβάλλεται στην διαδικασία μίας συνεχούς αναστάτωσης γίνεται εγωιστής, απάνθρωπος, καχεκτικός, απρόθυμος για την πραγματοποίηση του καλού. Ωστόσο μέσω της άσκησης του σώματος διαδικασία που συντελείται με τη νηστεία ασκείται και το πνεύμα του. Όσο η όψη του φθείρεται τόσο ο εσωτερικό τους κόσμος ανακαινίζεται και οδηγείται στην αρετή¹⁷².

¹⁷¹ Ρωμ. 12,10.

¹⁷² Β' Κορ. 4, 16-1

Η νηστεία σύμφωνα με τον χριστιανισμό αποτελεί την καλύτερη απάντηση απέναντί στη σύγχρονη υλιστική κοινωνία και τα καταναλωτικά πρότυπα που αυτή επιβάλλει. Μέσω αυτής ο άνθρωπος μπορεί να αντιμετωπίσει τα σύγχρονα οικονομικά αδιέξοδά και επιλέξει να ζήσει ένα βίο ολιγαρκή¹⁷³. Ο μη εγκρατής και σώφρων άνθρωπος, δεν μπορεί να περιορίσει τις επιθυμίες του. Η σαρκική επιθυμία και η βίωση ενός αλαζονικού βίου τον οδηγούν σε εσωτερική και πνευματική κρίση. Αν δεν θεραπεύσει το πνεύμα του, εάν δεν αλλάξει τον τρόπο ζωής του, εάν δε επανέλθει στην ολιγαρκεία εάν δεν είναι εγκρατής και δε αποφεύγει την απληστία και την υπερβολή δεν θα μπορέσει να αντιμετωπίσει τις κρίσεις που αντιμετωπίζει σε οικονομικό, κοινωνικό και πολιτικό πλαίσιο.¹⁷⁴

Η μετανεοτερική εποχή και η καταναλωτική νοοτροπία εντός της οποίας αναπτύσσεται η κοινωνία, φανερώνουν τον εγκλωβισμό της ύπαρξης του ατόμου στην κτιστότητα του. Η νηστεία σύμφωνα με την χριστιανική διδασκαλία βοηθά τον άνθρωπο να επαναπροσδιορίσει τη θέση του και να οδηγήσει την κτίση στην ομαλή λειτουργία. Η ικανοποίηση των βιολογικών αναγκών παρασύρει τον άνθρωπο σε ηθικά διλλήματα και το σύνολο της κτίσης σε λειτουργική αδυναμία¹⁷⁵. Επιδιώκει την επικυριαρχία και την αυτονόμηση και δεν αντιλαμβάνεται την ζωή ως το δώρο του Θεού, ενώ δεν αναφέρεται με ευχαριστιακό τρόπο στον Δημιουργό του. Η αλόγιστη χρήση των υλικών αγαθών, τον οδηγεί σε κοινωνική κατάπτωση¹⁷⁶.

Εάν ο άνθρωπος ασκηθεί μέσω της νηστείας θα καταφέρει να περιορίσει τα αδιέξοδα του και θα λειτουργεί ομαλά στο βίο του¹⁷⁷. Η άρνηση του ανθρώπου απέναντι στην απόκτηση του περιττού, στην αλόγιστη σπατάλη υλικών αγαθών, η απελευθέρωση από αισθήματα εγωκεντρικότητας λειτουργεί με εμπειρικό και βιωματικό τρόπο, ώστε να μεταδώσει αγάπη στο συνάνθρωπο¹⁷⁸. Η νηστεία δεν περιορίζεται μόνο στο σωματικό της περιεχόμενο, αλλά αποκτά και ασώματη διάσταση και κατ' επέκταση κοινωνικό χαρακτήρα¹⁷⁹. Επίσης γίνεται αντιληπτή ως εργαλείο ευεργεσίας και φιλανθρωπίας¹⁸⁰, αποτελώντας ένα τρόπο μέσω του οποίου μεταδίδεται

¹⁷³ Α΄ Τιμ. 6, .

¹⁷⁴ Α΄ Ιω. 2, 16.

¹⁷⁵ Ρωμ. 8, 22.

¹⁷⁶ Γ. Μαντζαρίδης, ό.π., σ. 546.

¹⁷⁷ Λουκ. 12, 15

¹⁷⁸ Μ. Βασίλειος, Περί νηστείας Λόγος Α΄, ό. π., Ρ. G. 31, 196

¹⁷⁹ Γρηγόριος ο Νύσσης, Περί φιλοπτωχίας και ευποΐας Λόγος Α΄, Ρ. G. 46, 454 - 469.

¹⁸⁰ ΜΙΧ. Καρδαμάκης, Ορθόδοξη Πνευματικότητα, χ.ε., Αθήνα 1993, σ. 249.

η αγάπη και η κοινωνική δικαιοσύνη και δίνεται στους πιστούς η πρόγευση των Εσχάτων.

Η σύγχρονη καταναλωτική κοινωνία η γεμάτη από ηδονές, περιορίζεται μέσω της ακούσιας αποχής από την τροφή και της ασώματης νηστείας, ενώ το άτομο απελευθερώνεται μέσω της εγκράτειας του σώματος και την πνευματική καλλιέργεια.¹⁸¹ Με τη νηστεία ο άνθρωπος απελευθερώνεται από τον κυρίαρχο εαυτό του και από τις ανάγκες του, η ατομική του ικανοποίηση περιορίζεται και διευκολύνεται η ομαλή λειτουργία της κοινωνικής ζωής.

Η ασκητική διάσταση της νηστείας είναι άμεσα σοδιασμένη στην χριστιανική διδασκαλία με την αγάπη προς τον συνάνθρωπο και την κατανόηση της ετερότητας του κάθε ανθρώπου. Ο περιορισμός της εγωκεντρικότητας, ο έλεγχος των ανθρώπινων ορμών, η υπακοή στο πνεύμα και όχι στην σάρκα μπορούν να επιτευχθούν διαμέσου της ελεημοσύνης, του ουσιαστικού κοινωνικού ενδιαφέροντος και την απομάκρυνσή του ανθρώπου από την μνησικακία¹⁸².

Κεφάλαιο 3^ο

3.1 Η Νηστεία της Μεγάλης Τεσσαρακοστής

Η πρώτη και πιο παλαιά νηστεία η οποία εμφανίστηκε στους μετά τον Χριστό χρόνους είναι η νηστεία της Μεγάλης Τεσσαρακοστής, η οποία προηγείται της γιορτής του Πάσχα. Αρχικά το Πάσχα των Χριστιανών και το Πάσχα των Ιουδαίων συνεορταζόταν, αλλά με το χρόνο δημιουργήθηκαν χρονικές διαφοροποιήσεις ως προς τον εορτασμό τους¹⁸³.

Με την είσοδο στην Εκκλησία των απερίτμητων εθνικών, νέες αντιλήψεις για τη γιορτή του Πάσχα διαμορφώθηκαν, καθώς επίσης και για τη νηστεία την οποία συνόδευε τη συγκεκριμένη γιορτή¹⁸⁴. Σύμφωνα με την απόφαση της Αποστολικής

¹⁸¹ Γ. Μαντζαρίδης, *ό.π.*, σ. 547.

¹⁸² Γ. Μαντζαρίδης, *ό.π.*, σ. 547.

¹⁸³ Β. Στεφανίδης, *Εκκλησιαστική Ιστορία*, έκδ. «Αστήρ», Αθήναι 1948, σ. 48, 99-103.

¹⁸⁴ Π. Στογιάννος, *Η Αποστολική Σύνοδος*, χ.ε. Θεσσαλονίκη 1973, σ.33.

Συνόδου η οποία συγκαλέστηκε το 50 μ.Χ., αποφασίστηκε να καταργηθεί το νομικό πλαίσιο των νηστειών, ενισχύθηκε ο χριστιανικός χαρακτήρας τους, ενώ το περιεχόμενο τους συσχετίστηκε τόσο με τη ζωή, όσο και με τη διδασκαλία του Ιησού Χριστού. Παράλληλα λίγο καιρό αργότερα οι Αποστολικές Διαταγές, συσχέτισαν την καθιερωμένη νηστεία του Πάσχα με τα λόγια του Χριστού «ἐλεύσονται δὲ ἡμέραι ὅταν ἀπαρθῆ ἀπ’ αὐτῶν ὁ νυμφίος, καὶ τότε νηστεύσουσιν ἐν ἐκείναις ταῖς ἡμέραις». Θα έρθουν ημέρες κατά τις οποίες θα πάρουν βιαίως ανάμεσα από αυτούς τον νυμφίο, δηλαδή εμέ τον Διδάσκαλόν των, και τότε θα πενήθουν και θα νηστεύσουν¹⁸⁵. Σταδιακά η νηστεία αποδεσμεύεται από την έννοια του πένθους λόγω της σταύρωσης και συνδέεται περισσότερο με την προπαρασκευή του ατόμου για τον εορτασμό του Πάσχα¹⁸⁶.

Από το πρώτο μισό του 2^{ου} αιώνα σταδιακά δημιουργείται η νηστίσιμη περίοδος πριν το Πάσχα, η οποία σύμφωνα με τον Ειρηναίο διαρκεί από 1-2 εβδομάδες, φτάνοντας τις 40 ημέρες¹⁸⁷, ενώ σταδιακά διαμορφώνεται η Μεγάλη Εβδομάδα η νηστίσιμη εβδομάδα. Τον 3^ο αιώνα αν και δεν είναι πλήρως καθορισμένη η νηστεία πριν το Πάσχα, στα τέλη του πλέον θεωρείται ένας καθιερωμένος εκκλησιαστικός θεσμός¹⁸⁸.

Πρέπει να αναφερθεί ότι από την αρχή υπήρχε διάκριση ανάμεσα στην νηστεία της Μ. Εβδομάδας και στη νηστεία της Μ. Τεσσαρακοστής. Όπως αναφέρει με μαρτυρία του ο Διονυσίου Αλεξανδρείας¹⁸⁹ η νηστεία πριν το Πάσχα επεκτάθηκε σε νηστεία μία εβδομάδας κατά τα πρώτα χρόνια του 3^{ου} αιώνα. Ο ίδιος μας ενημερώνει μέσα από επιστολή του επίσης, για την ποικιλία της περιόδου διάρκειας της προπασχαλικής νηστείας¹⁹⁰. Προοδευτικά η προαναφερόμενη διάκριση ανάμεσα στις δύο νηστείες καταργήθηκε με συνέπεια να δημιουργηθεί μία και μόνο νηστεία η οποία προηγείται του Πασχαλινού εορτασμού¹⁹¹.

¹⁸⁵ Μάρκ, 2,20.

¹⁸⁶ Α. Σ. Αλιβιζάτου, Το αίτιον των περι τοῦ Πάσχα ερίδων, Αθήναι 1911, σ. 37-38.

¹⁸⁷ «οἱ μὲν οἴονται μίαν ἡμέραν δεῖν αὐτοὺς νηστεύειν, οἱ δὲ δύο, οἱ δὲ πλείονας, οἱ δὲ τεσσαράκοντα ὥρας ἡμερινὰς καὶ νυκτερινὰς μετροῦσι τὴν ἡμέραν αὐτῶν». Ευσεβίου Καισαρείας, Εκκλησιαστική Ιστορία, 5, 24, PG 20, 501A-504A

¹⁸⁸ Β. Στεφανίδη, ὁ.π., σ. 106-107.

¹⁸⁹ Β. Στεφανίδη, ὁ.π., σ. 106

¹⁹⁰ Βλασίου Ιω. Φειδά, «Νηστεία», Αναφορά εις μνήμην Μητροπολίτου Σάρδεων Μαξίμου 1914-1986, Ιερά Μητρόπολις Ελβετίας, τ. Ε', Γενεύη 1989, σ. 6

¹⁹¹ Βλασίου Ιω. Φειδά, ὁ.π., σ.6.

Είναι ωστόσο πολύ δύσκολο να προσδιοριστεί χρονικά και με ακρίβεια η χρονική στιγμή όπου εμφανίζεται η Τεσσαρακοστή, ως η περίοδο της νηστείας πριν το Πάσχα. Για παράδειγμα είναι γνωστό ότι την περίοδο της Α΄ Οικουμενικής Συνόδου, η νηστεία της Τεσσαρακοστής έχει καθιερωθεί αλλά δεν είναι παγιωμένη όσον αφορά τη διάρκεια της¹⁹². Η γνώση μας για την παραπάνω κατάσταση διαπιστώνεται και μέσα από τον ε΄ κανόνα της Α΄ Οικουμενικής Συνόδου όπου γνωστοποιείται και το γεγονός ότι η νηστεία έχει καθιερωθεί σε όλη την Εκκλησία. Αντίστοιχη αναφορά για τη νηστεία της Τεσσαρακοστής υπάρχει τόσο στα κείμενα των Αποστολικών Διαταγών αλλά και στον ξθ΄ αποστολικό κανόνα όπου αναφέρουν την «αγία Τεσσαρακοστή του Πάσχα».

Πέρα από την χρονική ελαστικότητα την πρώτη περίοδο καθιέρωσης της νηστείας ελαστικότητα υπάρχει και όσον αφορά τον τρόπο της νηστείας, δηλαδή στα είδη των τροφών. Αρχικά δεν υπήρχε κάποιο γραπτό κείμενο το οποίο να αφορούσε τις τροφές προς κατανάλωση¹⁹³. Μάλιστα ο Ειρηναίος αναφέρει σε σχετικό κείμενο του ότι «όχι μόνο για την ημέρα του Πάσχα ισχύει η αμφισβήτηση αλλά και για το είδος της νηστείας που γίνεται»¹⁹⁴. Με την προοδευτική εξέλιξη η νηστεία διακρίθηκε σε ασιτεία, σε ξηροφαγία και σε αποχή από συγκεκριμένα είδη τροφών.

Οι πρώτοι χριστιανοί συνήθιζαν να απέχουν από το σύνολο των τροφών πλήρως. Μάλιστα η πλήρης ασιτεία για 3 ημέρες έφερε την ονομασία «υπέρθεση». Η παραπάνω μορφή νηστείας λάμβανε χώρα από την Παρασκευή πριν την Ανάσταση και έως την τέλεση της τελευταίας. Η παραπάνω πληροφορία μας γνωστοποιείται μέσα από τα κείμενα των Αποστολικών Διαταγών τα οποία αναφέρουν «Την μέντοι Παρασκευήν καί το Σάββατον ολόκληρον νηστεύσατε...μηδενος γεύομενοι μέχρις ηλεκτροφωνίας νυκτός»¹⁹⁵.

Η ξηροφαγία είναι μία αυστηρή μορφή νηστείας η οποία περιλαμβάνει ψωμί, αλάτι, λαχανικά και νερό. Επιτρέπεται η κατανάλωση φυτικών τροφών ενώ η αποχή από κάθε είδους τροφή η οποία περιλαμβάνει αίμα, θεωρείται δεδομένη καθώς επίσης και η κατανάλωση οποιασδήποτε τροφής ζωικής προέλευσης και το κρασί. Αντίστοιχη αναφορά για την ξηροφαγία συναντά κανείς και στα κείμενα του Επιφάνιου Κύπρου ο

¹⁹² Β. Στεφανίδη, ο.π., σ. 107.

¹⁹³ Σωκράτους, Εκκλησιαστική Ιστορία, 5, 22, PG 67, 633'

¹⁹⁴ Ευσεβίου, ό.π. 5, 24, PG 20, 500Α.

¹⁹⁵ Διαταγαί των Αποστόλων, 5, 18 PG 1, 889Α.

οποίο επαναλαμβάνει τα κείμενα των Αποστολικών Διαταγών, αναφέροντας την ξηροφαγία που πρέπει να τηρείται την Μ. Εβδομάδα, η οποία αφορούσε την κατανάλωση άρτου, άλατος και νερού¹⁹⁶. Ωστόσο ο Επιφάνειος αναφέρει ότι υπήρχε μεγάλη ποικιλία όσο αφορούσε τα είδη των τροφών, από τα οποία έπρεπε να απέχουν οι πιστοί. Ως βασικό κριτήριο το οποίο βοήθησε στο διαχωρισμό των τροφών, σε αυτές που ήταν νηστίσιμες και σε αυτές που δεν θεωρούνταν, ήταν η θρεπτική τους αξία. Οι πιο απλές και λιτές τροφές λοιπόν όπως ο άρτος, περιλαμβάνονταν στις νηστίσιμες τροφές.

Η πλήρης δομή της νηστείας της Μ. Τεσσαρακοστής πλέον διαμορφώνεται κατά τον 6^ο και 7^ο αιώνα. Η ποικιλία όσον αφορά τον αριθμό τήρησης των νηστειών και οι διαφορές της νηστείας σύμφωνα με την εκάστοτε τοπική εθιμοτυπία, σταδιακά εγκαταλείπονται. Ένας από τους μεγαλύτερους υπερασπιστές της σαρανταήμερης νηστείας της Μ. Τεσσαρακοστής είναι ο Ιωάννης Δαμασκηνός. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει : «Πώς ουν οι πέντε τής εβδομάδος νηστεύοντες τον αριθμον περανοῦμεν των τεσσαράκοντα, εἰ μή των οκτώ εβδομάδων τὰς πέντε νηστεύσωμεν;»¹⁹⁷. Ο Δαμασκηνός αναφέρει ότι η σαρανταήμερη νηστεία ανάγεται στην εποχή των Αποστόλων, ενώ ταυτόχρονα αποδέχεται ότι η διαμόρφωση της έχει επηρεαστεί σε σημαντικό βαθμό από τους Πατέρες της Εκκλησίας .

Εν συνεχεία προχωρά σε διαχωρισμό της νηστίσιμης περιόδου αναλόγως με την κατανάλωση τροφών που επιτρέπονται. Πιο συγκεκριμένα αναφέρει ότι υπάρχει η προνήστημη εβδομάδα, όπου οι χριστιανοί απέχουν από το κρέας, ενώ η νηστεία επιτελείται έως το βράδυ. Ο χριστιανός αυτή την περίοδο μπορεί να καταναλώσει τυρί, αυγά και ψάρια. Ακολουθούν έξι εβδομάδες όπου ο χριστιανός πρέπει να απέχει και από την κατανάλωση τυριού, αυγών και ψαριών και την Μ. Εβδομάδα που ο χριστιανός θα πρέπει να καταναλώνει μόνο ξηρές τροφές από την Δευτέρα έως την Πέμπτη, ενώ την Παρασκευή ως και το βράδυ του Μ. Σαββάτου θα πρέπει να απέχει από κάθε τροφή¹⁹⁸.

¹⁹⁶ Επιφανίου Κύπρου, Λόγος περί πίστεως, PG 42, 773-832.

¹⁹⁷ Περί τών άγιων νηστειών, PG 95, 68C -69A.

¹⁹⁸ Περί τών άγιων νηστειών, PG 95, 69D

3.2 Η Νηστεία των Χριστουγέννων

Η δεύτερη πιο σημαντική νηστεία και η μεγαλύτερη σε διάρκεια θεωρείται η νηστεία των Χριστουγέννων. Και αυτή η νηστεία διαρκεί 40 ημέρες και ως αφετηρία είναι η 15^η Νοεμβρίου, ενώ ως ημερομηνία λήξης η 24^η Δεκεμβρίου η παραμονή των Χριστουγέννων.

Έως και τον 4^ο αιώνα η Ανατολική Εκκλησία συνήθιζε να συνεορτάζει τόσο την γέννηση, όσο και τη βάπτισή του Χριστού στις 6 Ιανουαρίου¹⁹⁹. Ωστόσο από τον 3^ο μ.Χ. αιώνα η γέννηση και η βάπτισή άρχισαν να διαχωρίζονται στη Δύση, με την 25^η Δεκεμβρίου να ορίζεται ως η ημέρα γέννησης του Χριστού στη Ρώμη²⁰⁰. Αντίστοιχα στην Ανατολική Εκκλησία η συγκεκριμένη ημέρα εορτασμού της ημέρας γέννησης του Ιησού καθιερώθηκε τον 4^ο αιώνα μ.Χ.

Αρχικά η νηστεία πριν τη συγκεκριμένη εορτή καθιερώθηκε στη Δύση και μάλιστα στην Ισπανία από τον Αμβρόσιο επίσκοπο των Μεδιολάνων που ήταν και ο πρώτος που την εφάρμοσε. Η Α΄ Οικουμενική Σύνοδος εμπειρεύει και την πρώτη μαρτυρία για την νηστεία των Χριστουγέννων. Όπως αναφέρεται στον 9^ο κανόνα της συνόδου «Από την εορτή του Αγίου Μαρτίνου μέχρι και τη γέννηση του Κυρίου να τηρείται νηστεία κατά την Δευτέρα, την Τετάρτη και την Παρασκευή, να τελούνται δε και τεσσαράκοντα λειτουργίες»²⁰¹. Η νηστεία πήρε το όνομά της τεσσαρακοστή του αγίου Μαρτίνου γιατί η διάρκεια της ήταν 40 ημέρες αρχίζοντας από την ημέρα της γιορτής του Αγίου Μαρτίνου. Αντιστοίχως στην Ανατολική Εκκλησία ονομάστηκε ως νηστεία του αγίου Φιλίππου, μιας κι ως σημείο έναρξης έχει την επομένη ημέρα από τον εορτασμό του συγκεκριμένου αγίου. Όπως η γιορτή έτσι και η νηστεία αποτελεί την προετοιμασία των πιστών για τον ερχομό της γενέθλιας ημέρα του Κυρίου,

Ο άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος ήταν ο πρώτος που μίλησε για τη συγκεκριμένη εορτή ονομάζοντας την ως «μητρόπολη πασών των εορτών». Προοδευτικά η γιορτή των Χριστουγέννων απέκτησε μεγάλη σημασία, ενώ η ευλάβεια του συνόλου των πιστών και ιδίως των μοναχών δημιούργησαν της προϋποθέσεις ώστε να καθιερωθεί η νηστεία²⁰².

¹⁹⁹ Β. Στεφανίδης, ό.π., σ. 104-105.

²⁰⁰ Β. Στεφανίδης, ό.π., σ. σ. 287.

²⁰¹ Mansi, Sacrorum conciliorum nova et amplissima collectio, 9, 933CD.

²⁰² Σ. Κούτσας, ό.π., σ. 88-92

Οι πρώτες ιστορικές μαρτυρίες για τη συγκεκριμένη νηστεία στην περίπτωση της Δύσης γνωστοποιούνται τον 5^ο αιώνα, ενώ στην Ανατολή τον 6^ο αιώνα. Υπάρχει μεγάλη πιθανότητα η συγκεκριμένη νηστεία να εισήχθη στη Δύση από τα μοναστήρια της Συρίας και της Παλαιστίνης²⁰³. Αρχικά η συγκεκριμένη νηστεία είχε μικρή διάρκεια, ωστόσο επηρεαζόμενη από τη νηστεία της Μ. Τεσσαρακοστής αυξήθηκε και αυτή χρονικά φτάνοντας της σαράντα ημέρες. Όπως μας πληροφορεί ο Θεόδωρος Βαλσάμων ο οποίος γράφει τον ΙΒ΄ αιώνα, πληροφορώντας μας για όσα συνέβαιναν στην εποχή του, η νηστεία ήταν επταήμερη.²⁰⁴

Σε όλη τη διάρκεια των 40 ημερών της νηστείας δεν καταναλώνεται κρέας, γαλακτοκομικά είδη και αυγά. Ωστόσο επιτρέπεται η κατανάλωση ψαριού όλες τις ημέρες εκτός της Τετάρτης και της Παρασκευής, όπου τηρείται η ανέλαιη νηστεία. Η ξηροφαγία ορίζεται την πρώτη ημέρα της νηστείας την 15^η Νοεμβρίου αλλά και την παραμονή της εορτής των Χριστουγέννων, εκτός εάν η ημέρες της παραμονής είναι Σάββατο ή Κυριακή²⁰⁵.

Ο πιστός δεν τηρεί μόνο την νηστεία από την τροφή αλλά από κάθε είδους αμαρτία. Δεν νηστεύει μόνο ως προς την κοιλία αλλά και ως προς τη γλώσσα, αποφεύγει την καταλαλιά, την ψευδολογία, την αργολογία, τη λειδορία, και γενικότερα κάθε αμαρτία η οποία μπορεί να διαπραχθεί μέσω της γλώσσας. Επίσης ο πιστός νηστεύει και ως προς τα μάτια, μιας και δεν πρέπει αν βλέπει μάταια πράγματα, και να μην αποκτά παρρησία μέσω των ματιών, να μην περιεργάζεται με αναίδεια και να εμποδίζει τα χέρια του και τα πόδια του από κάθε πονηρή ενέργεια.

Όλα τα παραπάνω συνθέτουν μία νηστεία η οποία είναι ευπρόσδεκτη από τον Θεό, μιας και ο πιστός αποφεύγει κάθε κακία η οποία διενεργείται με τις αισθήσεις τους, επιδιώκοντας την κάθαρση και την αναγέννηση με σημείο αναφορά την μετάληψη των αγίων μυστηρίων²⁰⁶. Ο πιστός βιώνει μέσω της συγκεκριμένη νηστείας την μυστηριακή και λατρευτική ζωή ερχόμενος σε επαφή με τον υμνολογικό πλούτο και την ακρόαση των θείων Γραφών.

²⁰³Corpus Scriptorum Christianorum Orientalium, Scriptorum Syri, II, XCI, σ. 27 εξ. Assemani Bibliotheca Orientalis, II, σ. 304 εξ.

²⁰⁴ Σ. Κούτσας Εκδ. ό.π., σ. 88-92

²⁰⁵ Σ. Κούτσας Εκδ. ό.π., σ. 88-92

²⁰⁶ ΔΩΡΟΘΕΟΣ ΓΑΖΗΣ-Από το «Η νηστεία της Εκκλησίας», Αρχιμ. Συμεών Κούτσα Εκδ. Αποστολική Διακονία, σελ. 88-92

3.3 Η Νηστεία την Τετάρτη και την Παρασκευή

Οι Χριστιανοί των πρώτων χρόνων ακολουθούσαν την νηστείες των Ιουδαίων κυρίως λόγω του σεβασμού στην παράδοση, εμπλουτίζοντας αυτές με χριστιανικό περιεχόμενο. Προοδευτικά η Τετάρτη και η Παρασκευή αποτέλεσαν ημέρες νηστείας όπως αντίστοιχα ήταν η Δευτέρα και η Πέμπτη για τους Ιουδαίους. Η Τετάρτη καθιερώθηκε ως ημέρα νηστείας, γιατί ήταν η ημέρα που ο Ιούδας πρόδωσε τον Χριστό, ενώ η Παρασκευή λόγω του γεγονότος ότι ήταν η ημέρα που ο Χριστός σταυρώθηκε²⁰⁷ και μέσω της νηστείας τη συγκεκριμένη ημέρα σταυρώνει κάθε πιστός τον κακό εαυτό του για να ελεήσει ο Χριστός τους ανάξιους, όπως ελέησε τον σταυρωμένο ευγνώμονα ληστή. Η πρώτη αναφορά για την καθιέρωση των δύο προαναφερόμενων ημερών ως ημέρες νηστείας, γίνεται μέσα από τη Διδαχή των Αποστόλων²⁰⁸. Τον 2^ο μ.Χ. αιώνα με μεγαλύτερη σαφήνεια καθορίζεται τόσο το περιεχόμενο, όσο και ο σκοποθεσία των ημερών νηστείας, κάτι που ολοκληρώνεται τον 3^ο μ.Χ. αιώνα. Και στη νηστεία αυτών των δύο ημερών η ξηροφαγία θεωρείται δεδομένη κάτι που επιβεβαιώνεται μέσα μια από τον 5^ο αποστολικό κανόνα²⁰⁹. Αντίστοιχα ο κανόνας 1^ο του Πέτρου της Αλεξάνδρειας αναφέρεται στη ουσία των συγκεκριμένων ημερών νηστείας, υποστηρίζοντας ότι αυτές συνδέονται με τα γεγονότα της προδοσίας του Κυρίου και του θείου Πάθους²¹⁰.

Η νηστεία αυτή έχει πένθιμο χαρακτήρα και είναι άμεσα συνδεδεμένη με τη νηστεία της Μ. Τεσσαρακοστής. Από τον παραπάνω κανόνα εξαιρούνται η Τετάρτη και η Παρασκευή των Αποκριών, της τυροφάγου, της Διακαινησίμου και του Δωδεκαημέρου²¹¹.

²⁰⁷ Διαταγαι των Αποστόλων, 5, 14, PG 1, 880B.

²⁰⁸ Διδαχή των Δώδεκα Αποστόλων, 8, ΒΕΠΕΣ, τ. 2, έκδ. Αποστολική Διακονία της Ελλάδος, Αθήναι 1955, σ. 217-218'

²⁰⁹ Γ. Ράλλη - Μ. Ποτλή Μ., Σύνταγμα των θείων και ιερών κανόνων των τε άγιων και πανευφήμων Αποστόλων και των Ιερών Οικουμενικών Συνόδων και των κατά μέρος άγιων Πατέρων έκδοθέν συν πλείσταις άλλαις την εκκλησιαστικήν κατάστασιν διεπούσαις διατάξεσι μετά των άρχαίων εξηγητών και διαφόρων αναγνωσμάτων τ. I-VI, [Αθήνησιν 1852-1859 (φωτοαναστ, έκδ. Αθήναι 1966), σ. 43.

²¹⁰ Γ. Ράλλη-Μ. Ποτλή, ό.π., σ. 43

²¹¹ Γ. Ράλλη- Μ. Ποτλή, ό.π., σ. 487'

3.4 Η Νηστεία των Αγίων Αποστόλων

Η 29^η Ιουνίου είναι η ημέρα της εορτής του Αποστόλου Πέτρου και Παύλου. Η συγκεκριμένα ημέρα δεν είναι η ημέρα που μαρτύρησαν οι δύο απόστολοι, αλλά θεωρείται η ημέρα ανακομιδής των οστών.²¹² Η συγκεκριμένη ημέρα εορτασμού εισάχθηκε τον 5^ο αιώνα από την Ρώμη στην Κωνσταντινούπολη²¹³.

Εις ανάμνηση του θανάτου των Αποστόλων και ιδίως του Πέτρου και του Παύλου ορίστηκε από την Εκκλησία νηστεία, η οποία καταχρηστικά φέρει την ονομασία Τεσσαρακοστή, επειδή αυτός ο όρος σχετίζεται με την εγκράτεια και τη νηστεία, αντιστοίχως με τη νηστεία του Πάσχα²¹⁴. Η έναρξη της συγκεκριμένη νηστείας ξεκινά την Δευτέρα μετά την Κυριακή των Αγίων Πάντων και ολοκληρώνεται την 28^η Ιουνίου. Σε διάρκεια η συγκεκριμένη νηστεία δεν ξεπερνά τις 30 ημέρες, ωστόσο εξαρτάται από την κινητή γιορτή του Πάσχα.

Η πρώτη μαρτυρία για τη συγκεκριμένη νηστεία υπάρχει από τον 4^ο αιώνα και συγκείμενα από την εποχή του Μ. Αθανασίου²¹⁵, ενώ αντίστοιχη αναφορά υπάρχει και στις Αποστολικές Διαταγές²¹⁶. Γίνεται αντιληπτό από τα προαναφερόμενα ότι η συγκεκριμένη νηστεία είχε οριστεί πριν από τον καθορισμό της γιορτής των Αποστόλων, η οποία ήταν επτάήμερης διάρκειας και συνδεόταν με την γιορτή της Πεντηκοστής. Αυτή νηστεία θεσπίστηκε λόγω του γεγονότος ότι μετά την Πεντηκοστή οι Απόστολοι ξεκίνησαν να κηρύττουν «νηστεύσαντες και προσευξάμενοι»²¹⁷.

Οριζόμενη η 29^η Ιουλίου ως η ημέρα εορτής του Παύλου και Πέτρου, η νηστεία θεωρείται ως η περίοδος προετοιμασίας για τον συγκεκριμένο εορτασμό, ενώ η διάρκεια της θεωρείται ανάλογη της σύμπτωσης του Πάσχα²¹⁸. Κάποιες πηγές Συρίων μονοφυσιτών οι οποίες χρονολογούνται τον 6^ο αιώνα μ.Χ. ονομάζουν τη συγκεκριμένη νηστεία ως «νηστεία των αγίων Αποστόλων»²¹⁹.

²¹² Β. Στεφανίδης, ό.π., σ. 289.

²¹³ Β. Στεφανίδης, ό.π., σ. 293-296.

²¹⁴ Β. Στεφανίδης, ό.π., σ. 294

²¹⁵ Αθανασίου Μέγα, Απολογία περί τής φυγής αυτών, PG 25, 644-680B.

²¹⁶ Αθανασίου Μέγα, ό.π., σ. 5, PG 1,860.

²¹⁷ Πράξ. 13, 3.

²¹⁸ Β. Στεφανίδης, ό.π., σ. 295

²¹⁹ Β. Στεφανίδης, ό.π., σ. 294.

3.5 Η Νηστεία της Κοίμησής της Θεοτόκου

Η νηστεία την περίοδο πριν το εορτασμό της γιορτής της Κοιμήσεως της Θεοτόκου είναι μεταγενέστερη των άλλων νηστευτικών περιόδων, οι οποίες ονομάζονται ως «μικρές τεσσαρακοστές»²²⁰. Σε αρχικό στάδιο η νηστεία της 15^{ης} Αυγούστου, διαχωριζόταν στη νηστεία που προηγείτο της γιορτής της Μεταμορφώσεως του Σωτήρα και σε αυτή η οποία προηγούταν της γιορτής της Κοίμησής της Θεοτόκου. Στην πορεία ενώθηκαν σε μία και μόνο νηστεία.

Η νηστεία πριν της εορτής της Μεταμορφώσεως του Σωτήρα θεωρείται η πιο αρχαία διάρκειας 5 ημερών, με σημείο έναρξης την 1^η Αυγούστου και σημείο λήξης την 5^η Αυγούστου, ενώ την 6^η ημέρα μπορούσε να γίνει η κατανάλωση κρέατος. Τη συγκεκριμένη γιορτή καθιέρωσε η Αγία Ελενη η οποία την 6^η Αυγούστου εγκαινίασε ομώνυμο ναό στο Θαβώρ. Η συγκεκριμένη γιορτή γνωστοποιήθηκε από τον 5^ο αιώνα στην Ανατολή όπως σύμφωνα με τις μαρτυρίες του Κύριλλου Αλεξάνδρειας, του Πρόκλου Κωνσταντινουπόλης καθώς και του Βασιλείου Σελευκείας²²¹.

Η γιορτή της Κοιμήσεως της Θεοτόκου εμφανίζεται τον 5^ο αιώνα στην Παλαιστίνη, ενώ η Ορθόδοξη Εκκλησία την καθιέρωσε τον επόμενο αιώνα. Ο Αυτοκράτορας Μαρκιανός ήταν αυτός που έκτισε ναό στη Γεσθημανή, ώστε να τιμήσει τη Θεοτόκο η οποία σύμφωνα με την παράδοση είχε ταφεί στο συγκεκριμένο μέρος. Αντίστοιχα ο Αυτοκράτορας Μαυρίκιος είχε ορίσει επίσημα και επιβάλλει με σχετικό διάταγμα τον εορτασμό της Κοίμησής της Θεοτόκου την 15^η Αυγούστου υποχρεωτικά σε ολόκληρη την βυζαντινή Αυτοκρατορία²²²

²²⁰ Μικρές Τεσσαρακοστές είναι οι επίσημες περίοδοι οι οποίες προηγούνται τις γιορτής των Αγίων Αποστόλων, των Χριστουγέννων και της Κοιμήσεως της Θεοτόκου. Γ. Ράλλη-Μ. Ποτλή ό.π., σ. 89.

²²¹ Β. Στεφανίδης, ό.π., σ. 288

²²² Β. Στεφανίδης, ό.π., σ. 290.

4^ο Κεφάλαιο

4.1. Η Θετική Διάταξη της Νηστείας

Χαρακτηριστικό γνώρισμα της νηστείας όπως έχει αναφερθεί είναι η αποχή από την τροφή. Ωστόσο η προαναφερόμενη αποχή δεν είναι αρκετή μιας και ο πνευματικός αγώνας του κάθε πιστού που επιδιώκεται μέσω της νηστείας, δεν περιορίζεται μόνο στην μη ή μερική κατανάλωση τροφής. Εάν ο πιστός επαναπαυόμενος θεωρήσει ότι μέσω του περιορισμού των βρωμάτων θα ομοιάσει με το Θεό τότε «αχρειώνει» το μυστήριο της νηστείας. Ο πιστός για να νηστεύει ουσιαστικά όπως αναφέρει σχετικό εκκλησιαστικό κείμενο, πρέπει να απέχει «κρεών και λοιπών βρωμάτων, ὡσπερ ἀποχήν ἐποιησάμεθα, οὕτω και πάσαν ἔχθραν, πρὸς τοὺς πλησίον ἅμα, πορνείαν τέ και ψεῦδος και πᾶν κακόν ἐκφύγωμεν²²³.

Ο πιστός ξεκινά από την αποχή της τροφής και συνεχίζει στην αποχή από κάθε κακία και κάθε πάθος. Μάλιστα η αποχή από τα πάθη πρέπει να ξεκινά με την αρχή της τροφικής νηστείας²²⁴. Όπως ο πιστός νηστεύει από τις τροφές, έτσι πρέπει να νηστεύει και η γλώσσα του παραμένοντας μακριά από το ψέμα, από την αργολογία, από την αποδοκιμασία των γύρω του, από αισθήματα οργής και γενικότερα από κάθε είδους αμαρτία η οποία σχετίζεται με τη γλώσσα. Αντιστοίχως το άτομο νηστεύει και με τα μάτια και με τα χέρια και τα πόδια²²⁵.

Εάν η νηστεία περιορίζεται μόνο στον περιορισμό της τροφής και σε εξωτερικές εκδηλώσεις τότε «Τόν μὲν τῆς νηστείας και τῆς προσευχῆς κόπον ὑπομένωμεν, οὐ δέ μισθοῦ στερούμεθα». Ο πιστός πρέπει να αγωνίζεται για την πίστη του να διαφυλάσσει τον λόγο του Θεού, να αγωνίζεται για τη δικαιοσύνη, να διαφυλάττει την καθαρότητα των αισθήσεών του²²⁶.

Ο κάθε πιστός πρέπει να νηστεύει καταρχήν από τα πάθη του. «Νηστείαν, οὐκ ἀποχήν βρωμάτων μόνον τελέσωμεν, ἀλλὰ παντὸς ὑλικοῦ πάθους λλοτριώσιν...»²²⁷. Ως πάθη οι Πατέρες της Εκκλησίας ορίζουν τις αρρώστιες της ψυχῆς οι οποίες καταδυναστεύουν τον άνθρωπο. Τα πάθη σχετίζονται με ενέργειες οι οποίες είναι ξένες προς την ανθρώπινη ψυχή του ανθρώπου, ενώ πρακτικά υπηρετούν την

²²³ Τριώδιον, σ. 37

²²⁴ «Τῶν νηστειῶν τάς εισόδους και τά προπύλαια πάντες, μή καθαρῖσωμεν κακῶς, ἀκρασία και μέθη, ἀλλ' ἐν ἀγνείᾳ λογισμῶν, προθύμως εισέλθωμεν». Τριώδιον, σ. 36.

²²⁵ Αββᾶ Δωροθέου, Ἔργα Ασκητικά, ΙΕ' Διδασκαλία περὶ τῶν Ἁγίων Νηστειῶν, σσ. 348 κ.ε

²²⁶ Γρηγορίου του Παλαμά, ὁ.π., P.G. 151, 104B-111B.

²²⁷ Τριώδιον, σ. 102

ανυπαρξία. Στην ουσία αναφέρονται στα υλικά πάθη τα οποία οδηγούν τον χριστιανό σε οδούς διαστρεμμένους²²⁸.

Η νηστεία από τα πάθη επιδιώκει ο πιστός να δαμάσει την αμέτρία των παθών του και να οδηγήσει την ψυχή του στην φυσικό οδό. Για παράδειγμα η αποχή από τις τροφές και τα ποτά επιτρέπει στο άτομο να παραγκωνίσει την γαστριμαργία του και την πολυποσία του, επιτρέποντας του να καταναλώνει τροφή και ύδωρ απλά για να μπορέσει να διατηρήσει το σώμα του. Με τον ίδιο τρόπο η αποχή του ανθρώπου από τα πάθη, θα του επιτρέψει να μην υποπέσει στην ακολασία και την πορνεία ενώ η ερωτική επιθυμία να έχει ως στόχο τη διατήρηση της ανθρώπινης φύσης²²⁹.

Η νηστεία πέρα από την αποχή από τα πάθη συνδέεται και με τη αποχή από τους λογισμούς. Σύμφωνα πάλι με τη διδασκαλία της Εκκλησίας ο λογισμός του ατόμου αποτελεί την πηγή για την ανάπτυξη των παθών και η καταπολέμησή τους θεωρείται το πιο τέλειο και πιο υψηλό στάδιο πνευματικού αγώνα, που μπορεί να φράσει ο πιστός. Η αποχή από τους πονηρούς λογισμούς μέσω της νηστείας λειτουργεί προληπτικά για την δημιουργία και την παγίωση παθών.

Ωστόσο η παραπάνω διαδικασία θεωρείται πιο δύσκολη και απαιτητική, λόγω του ανθρώπινου νου, από την καταπολέμησή των παθών και γι' αυτό έπεται της καταπολέμησής των τελευταίων. Εάν ο πιστός καταφέρει να νηστεύσει από τους λογισμούς, τότε έχει καταφέρει να φράσει σε ανώτερο πνευματικό επίπεδο μιας και αυτή η διαδικασία σημαίνει ότι έχει καταφέρει να επιβληθεί και στην κατανάλωση τροφών αλλά και στα πάθη του. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρεται στη λειτουργία της Μ. Τετάρτης: «Νηστεία, τῶν λογισμῶν τὰ πάθη, δεῦτε δουλώσωμεν, πνευματικαῖς ἑαυτοῦς πτέρυξι περιστείλαντες, ἵνα τὴν τοῦ ἐχθροῦ, κινουμένην ζάλην, κοῦφοι περάσαντες, ἄξιοι γενώμεθα, τῆς τοῦ Σταυροῦ προσκυνήσεως, τοῦ ὑπὲρ τοῦ Κόσμου σφαγέντος ἐκουσίως, Υἱοῦ τοῦ Θεοῦ, ἐπ' ὄρους ἄρθέντες, Μαθηταῖς συνδοξάσωμεν, τὸν ἐξουσίαν λαβόντα πᾶσαν, Υἱὸν ἐκ Πατρὸς τὸν φιλόνητον»²³⁰.

Μέσω της νηστείας του λογισμού ο πιστός καταφέρνει να εξασφαλίσει δυνάμεις και να καταπολεμήσει τον πονηρό. «Νήστευε δέ μή μόνον

²²⁸ Γρηγορίου Παλαμά, Ομιλία 20, P.G. 151, 273 A.

²²⁹ Α. Κεσελόπουλος, Πάθη και αρετές, εκδ. Δόμος, Αθήνα 1982. σ. 25.

²³⁰ Τριώδιον, σ. 102.

ἀπό ἄρτου καὶ οἴνου καὶ κρεῶν καὶ ἄλλων τινῶν βρωμάτων ἢ πομάτων, ἀλλὰ πολὺ πλεον ἀπὸ τῶν λογισμῶν»²³¹. Ἡ νηστεία ἐπιτρέπει στον πιστό να διατηρήσει τον νου καθαρὸ και ἀπερίσπαστο να προσευχηθεῖ.

Μόνο ο νους του νηστεύοντος ἀτόμου μπορεί να εἶναι ἐλεύθερος και ἀποδεσμευμένος ἀπὸ ἀκάθαρτες εἰκόνες. Ὅπως χαρακτηριστικὰ ἀναφέρεται, κρεῶν καὶ ἄλλων τινῶν βρωμάτων ἢ πομάτων, ἀλλὰ πολὺ πλεον ἀπὸ τῶν λογισμῶν²³²

Ἡ νηστεία ἐπιτρέπει στον πιστό να διατηρήσει τον νου καθαρὸ και ἀπερίσπαστο να προσευχηθεῖ. Μόνο ο νους του νηστεύοντος ἀτόμου μπορεί να εἶναι ἐλεύθερος και ἀποδεσμευμένος ἀπὸ ἀκάθαρτες εἰκόνες. Ἡ νηστεία στο ἀνώτερο στάδιο ἐπιτυγχάνεται τόσο μέσω της ἀποχῆς ἀπὸ τις τροφές που λειτουργεῖ υποβοηθητικὰ, ὅσο και μέσω της ἀποχῆς ἀπὸ τους πονηροὺς λογισμοὺς. Αὐτές οι δύο μορφές ἀλληλοσυμπληρῶνουν η μία την ἄλλη και προϋποθέτει η μία την ἄλλη.

Στόχος ὅλης της προαναφερόμενης διαδικασίας εἶναι το άτομο να φράσει στο ἀνώτερο ἐπίπεδο πνευματικῆς κατάστασης που εἶναι η «Θέα του Θεοῦ». Ἡ ἀνθρώπινη φύση ἔχει δυνατότητες οι οποίες μπορούν να την οδηγήσουν να μετέχει στο ἀκτιστο φως του Θεοῦ το οποίο ἀποτελεῖ το πρώτο σκαλοπάτι για την μετοχή τους στη μέλλουσα βασιλεία. Σύμφωνα με τον Ἀπόστολο Παῦλο : «ἐπειδὴ πιστεύετε στον Χριστό, παρόλο που δεν τὸν βλέπετε με τοὺς αἰσθητοὺς ὀφθαλμοὺς σας, εὐφραίνεσθαι με χαρὰ ἀνεκφράστη καὶ προγεύεσθε τὴν μέλλουσα δόξα»²³³.

Ἀκόμη και αν ο πιστὸς καταφέρει α φράσει σε αὐτή την υπέρτατη κατάσταση η νηστεία δεν χάνει την ἀξία της. Χαραριστικὰ παραδείγματα ἀποτελοῦν οι προφῆτες Ἡλίας και Μωυσῆς. Ὁ τελευταῖος νήστευσε ὅπως ἔχει ἀναφεθεῖ πριν ἀνέβει στο ὄρος Σινά για να παραλάβει τις Ἐντολές, ο δε προφῆτης Ἡλίας νήστευε πολὺ συχνὰ και ιδιαίτερα πριν ἀναληφθεῖ στους ουρανοὺς με το πυρίμορφὸ ἄρμα του²³⁴.

Ἡ νηστεία και η θεοπτεία ἀπὸ τους πατέρες της ἐκκλησίας θεωρεῖται κάτι το ἀλληλένδετο. Ὅπως χαρακτηριστικὰ ἀναφέρεται : «καίτοι μεγάλοι κι ἀπ' τις ἄλλεστους ἀρετές και εἶχαν μεγάλη παρρησία ἐνώπιον του

²³¹ Νείλου Ἀββά (Ἀγκύρας), Ἐπιστολαί, Βιβλίον Δ', P.G. 79, 544-581

²³² Νείλου Ἀββά (Ἀγκύρας), Ἐπιστολαί, Βιβλίον Δ', P.G. 79, 544-581

²³³ Σ. Σωφρονίου, Ὁ Ἅγιος Σιλουανὸς ο Ἀθωνίτης, σσ. 227 κ.ε

²³⁴ Τρώδιον, σ. 74.

Θεού, όταν ήθελαν να του πλησιάσουν και να του μιλήσουν, όσο τούτο ήταν ανθρωπίνως δυνατό, κατέφευγαν στη νηστεία και με την δική της βοήθεια επικοινωνούσαν μαζί του»²³⁵. Η νηστεία σε κάθε περίπτωση λειτουργεί καθαρτικά, ώστε ο πιστός να συναντήσει τον Θεό. Όλα τα προαναφερόμενα συνθέτουν τον πνευματικό αγώνα στον οποίο πρέπει να επιδοθεί κάθε πιστός ώστε να καταφέρει να αγγίξει το ανώτερο πνευματικό επίπεδο. Καταλήγοντας γίνεται αντιληπτό από τα όσα αναφέρθηκαν ότι η νηστεία αποτελεί όπλο του πιστού και μέσο κάθαρσης, ώστε αυτός να καταφέρει να φθάσει στα ανώτατα πνευματικά στάδια. Επίσης πέρα από της διαρκής χρησιμότητας της σε όλη την πνευματική ζωή του κάθε πιστού η νηστεία αποτελεί εκείνο το μέσο το οποίο προετοιμάζει τον πιστό για ειδικές καταστάσεις.

4.2 Η Αρνητική Διάταση της Νηστείας

Σύμφωνα με τους Πατέρες της Εκκλησίας αλλά και με τους κανόνες της λειτουργικής εκκλησιαστικής ζωής, η αληθινή νηστεία είναι ο δρόμος όπου ο πιστός επιδιώκει την ομοίωση με τον Θεό. Η παραπάνω άποψη επιβεβαιώνεται μέσα από τους χαρακτηρισμούς που αποδίδονται στο συγκεκριμένο μυστήριο. Η νηστεία είναι αγία, των αρετών καλλίστη, φωτοφόρος, καθαρά, θεόσδοτος, πάνσεπτος, άμωμος, ημέρα σωτήριος²³⁶. Ωστόσο η εξύψωση του μυστηρίου της νηστείας δεν αποκλείει την πιθανότητα της αρνητικής της διάστασης και συγκεκριμένα της δαιμονοποίησης της. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρουν οι Πατέρες της Εκκλησίας, όπως η νηστεία μπορεί να δώσει τον πιστό τη δυνατότητα να ομοιάσει με τον Θεό, υπάρχει η πιθανότητα η νηστεία να εξομοιώσει τον πιστό με τον δαίμονα οδηγώντας τον στη διατροφή και στην πνευματική και ηθική κακία. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει στο κείμενο της Π. Διαθήκης ο Θεός «νηστείαν καί άργίαν καί τάς έορτάς ύμῶν μισεῖ ή ψυχή μου. έγεννήθητε εις πλησμονήν»²³⁷.

Πότε λοιπόν η νηστεία θεωρείται ότι υπάρχει πιθανότητα να έχει δαιμονικό χαρακτήρα και από αληθής πράξης να αποτελέσει πράξη μίμησης του διαβόλου; Πως γίνεται κατανοητό ότι μπορεί ένας άνθρωπος να νηστεύει εντός του πλαισίου της

²³⁵ Ιωάννου Χρυσοστόμου, Ε΄ περί νηστείας ομιλία, και εις τον προφήτην Ιωνάν και Δανήλ, και τους τρεις παίδας, P.G. 49, 305-313.

²³⁶ Τριώδιον, 44091

²³⁷ Ης., 1, 13 –14.

εκκλησίας και να αγωνίζεται να πλησιάζει το Θεό, ωστόσο η ενέργεια του αυτή να θεωρείται δαιμονική;

Όταν η νηστεία χαρακτηρίζεται από κενοδοξία, από εγωιστικά κίνητρα και από έπαρση τότε βρίσκεται πολύ μακριά από τον αρχικό της σκοπό, ο οποίος συμπυκνώνεται στην κάθαρση του ατόμου από κάθε κακό συναίσθημα «ήτις εκτέμνει από καρδίας πάσαν κακία»²³⁸.

Η νηστεία λοιπόν μπορεί από αγνή και γνήσια να μετατραπεί σε δαιμόνια, όταν κάποιος παραμένει στα εξωτερικά χαρακτηριστικά της, όταν ναι μεν απέχει από τις τροφές αλλά δεν καθαρίζει ταυτόχρονα την ψυχή του από αρνητικά συναισθήματα όπως είναι η κακία, η περιέργεια, ο εγωισμός, η κατάκριση, ο φθόνος, οι σαρκικές απολαύσεις, η φιληδονία, η φιλοδοξία κτλ. Η τυπική τήρηση μίας νηστείας έχει καταστροφικές συνέπειες για τον πιστό αφού ο τελευταίος εφησυχάζεται πνευματικά και καυχιέται μάταια ότι τηρεί τους ευαγγελικούς νομούς²³⁹. Επίσης ωθείται από τυπολατρία και έχει συντελέσει στη δημιουργία μίας ψεύτικης θρησκευτικότητας η οποία χαρακτηρίζεται από υποκρισία, την οποία ο Θεός απεχθάνεται «ώς ψευδής μισεῖσαι παρά Θεοῦ»²⁴⁰

Η παραπάνω κατάσταση σε καμία περίπτωση δεν σχετίζεται με την πρέπουσα πνευματική κατάσταση την οποία πρέπει να υπηρετεί ο πιστός που νηστεύει, αλλά αντιθέτως οδηγείται στην κακοποίηση της και στην εξαθλίωση της. Η εθιμοτυπική νηστεία αποτελεί ασέβεια για τον ίδιο τον θεσμό της νηστείας.

Επίσης η νηστεία μπορεί να γίνει δαιμονική εάν υπηρετείται από τον λανθάνων εγωισμό του ατόμου, εάν αυτός που νηστεύει επιδιώκει μέσω της διαδικασίας να υπηρετήσει το δικό του θέλημα, τους δικούς του στόχους ή σκοπούς. Η νηστεία κάτω από αυτές τις συνθήκες θα υποστεί ατίμωση²⁴¹.

Η αυτονομία από τον πραγματικό σκοπό της νηστείας είναι κάτι εφικτό, θέτει σε κίνδυνο τον πραγματικό σκοπό της νηστείας και τοποθετεί στη θέση του το θέλημα του ανθρώπου. Η παραπάνω κατάσταση μπορεί να είναι αποτέλεσμα είτε του

²³⁸ Τριώδιον, σ. 70.

²³⁹ Τριώδιον, σ. 44

²⁴⁰ Τριώδιον, σ. 44

²⁴¹ Ιωάννου Χρυσοστόμου, Ομιλία Α' περί νηστείας, P.G. 49, 53, 10 «Τιμή γάρ νηστείας, οὐχί σιτίων ἀποχή, ἀποχή μόνον ὀρίζων τή νηστείαν, οὗτος ἐστί ὁ μάλιστα ἀτιμάζων αὐτήν».

υπέρμετρου ζήλου που μπορεί να δείξει ο πιστός, είτε της απολυτοποίησης της νηστείας από τις τροφές.

Για να μπορέσει ο προαναφερόμενος κίνδυνος να αποτραπεί η Εκκλησία αναφέρει ότι ο πιστός θα πρέπει να υπακούει τον πνευματικό του πατέρα. Ο τελευταίος θα πρέπει ευλογεί τη νηστεία, η οποία πραγματοποιείται είτε σε περίπτωση που ο πιστός είναι ασθενής και αδύναμος, είτε εάν αυτός θέλει να εντατικοποιήσει τη νηστεία. Ή να νηστεύσει μέρες που δεν έχουν καθοριστεί ως ημέρες νηστείας. Ο πνευματικός είναι αυτός που θα καθορίζει την έκταση και τη μορφή της νηστείας. Με αυτό τον τρόπο η νηστεία δεν αχρειώνεται και δεν υπηρετεί το θέλημα του πιστού.

Η ολοκλήρωση της διαδικασίας της νηστείας δεν αποτελεί προσωπικό κατόρθωμα του ατόμου που νηστεύει αλλά επιτυγχάνεται μόνο για μέσου της Χάρης του Θεού. Γι' αυτό το λόγο και η Εκκλησία προτρέπει τους χριστιανούς κατά την αρχή της Μ. Τεσσαρακοστής να επιζητήσουν την χάρη του Θεού, ώστε να αποκτήσουν ταπεινό φρόνημα και να ανταποκριθούν στον αγώνα της νηστείας.

Ειδικότερα η υμνογραφία της Μ. Τεσσαρακοστής βοηθά στη δημιουργία ενός συγκεκριμένου ηθικού πλαισίου για τον πιστό που αγωνίζεται μέσω της νηστείας, ώστε να αποτραπεί ο κίνδυνος η τελευταία να αχρειωθεί και να υπηρετήσει τα εγωιστικά αισθήματα του ανθρώπου. Αντιθέτως μέσω της ουσιαστικής νηστείας ο άνθρωπος θα καταφέρει να «αγιάσει»²⁴².

Εάν η νηστεία αποτελεί το σκοπό του πιστού και όχι το μέσο, τότε ο τελευταίος είναι λάθος προσανατολισμένος, αφού έχει εκτραπεί από τον πραγματικό του σκοπό που επιδιώκει μέσω του πνευματικού του αγώνα. Τότε ο πιστός πλανάται μιας και επιδιώκει να συμμορφώνεται με ένα εξωτερικό τυπικό, πιστεύοντας ότι έχει επιτύχει τον σκοπό του πνευματικού του αγώνα και έχει φτάσει στο υπέρτατο επίπεδο της πνευματικής του ζωής. Η νηστεία αποτελεί το μέσο ώστε ο πιστός αν επιτύχει τη θέωση.

Συμπερασματικές Παρατηρήσεις

Ως νηστεία νοείται κάθε πνευματική δοκιμασία, η οποία θεωρείται ως απαραίτητο στοιχείο της ζωής του χριστιανού. Κατά τη διάρκεια που ένα άτομο

²⁴² «αγιάσατε νηστείαν» Ιωήλ, 2, 12.

νηστεύει το σώμα του ταπεινώνεται, ενώ ο νους του μπορεί χωρίς να περισπάται να προσηλωθεί στον πνευματικό τομέα και στο Θεό. Μέσω αυτής της διαδικασίας ο χριστιανός συμμετέχει σε ένα αγώνα πνευματικό διαμέσου του οποίου επιδιώκει να μετανοήσει βαθιά και αληθινά και να εκζητήσει το θέλημα και την παρέμβαση του Θεού.

Κατά την διενέργεια της νηστείας ο άνθρωπος πενθεί είτε για τον εαυτό του και την κατάσταση στην οποία έχει περιέλθει, είτε για να λάβει από το Θεό μία οδηγία η οποία θα σχετίζεται με την εκτέλεση ενός θελήματος ή ενός Θεϊού έργου, είτε για την αντιμετώπιση μίας σοβαρής ανάγκης ή κατάστασης που βιώνει ο ίδιος ή κάποιος συνάνθρωπος του.

Από τις αναφορές τόσο στην Παλαιά όσο και στην Καινή Διαθήκη η νηστεία γίνεται αντιληπτή πολυδιάστατα. Καταρχήν γίνεται αντιληπτή ως εκδήλωση πένθους : *«Και είπε προς αυτούς ο Ιησούς· Μήπως δύνανται οι υιοί του νυμφώνος να πενθώσιν (να νηστεύουν), ενόσω είναι μετ' αυτών ο νυμφίος; θέλουσιν όμως ελθεί ημέραι, όταν αφαιρεθή απ' αυτών ο νυμφίος, και τότε θέλουσι νηστεύσει»²⁴³ . «Και ότε ήκουσα τους λόγους τούτους, εκάθησα και έκλαυσα και επένθησα ημέρας και ενήστευον, και προσηυχόμην ενώπιον του Θεού του ουρανού»²⁴⁴.*

Επίσης η νηστεία γίνεται αντιληπτή ως εκδήλωση ταπείνωσης : *«εταπείνωσα εν νηστεία την ψυχήν μου»²⁴⁵*. Αναφορές υπάρχουν για τη νηστεία ως εκδήλωση μετάνοιας. Χαρακτηριστικά ο προφήτης Δανιήλ αναφέρει *«Και έστρεψα το πρόσωπόν μου προς Κύριον τον Θεόν, διά να κάμω προσευχήν και δεήσεις εν νηστεία και σάκκω και σποδώ· [...] και εξωμολογήθην και είπον, [...] ημαρτήσαμεν και ηνομήσαμεν και ησεβήσαμεν και απεστατήσαμεν και εξεκλίναμεν από των εντολών σου και από των κρίσεών σου»²⁴⁶*. Ο Ίωνας αναφέρει σε σχετικό εδάφιο *«Και οι άνδρες της Νινευή επίστευσαν εις τον Θεόν και εκήρυξαν νηστείαν και ενεδύθησαν σάκκους από μεγάλου αυτών έως μικρού αυτών· [...] και ας επιστρέψωσιν έκαστος από της οδού αυτού της πονηράς και από της αδικίας»²⁴⁷*.

²⁴³ Ματ. 9, 15 & Λουκ. 5 , 34-35

²⁴⁴ Νεεμ. 1, 4.

²⁴⁵ Ψαλ. 35, 13.

²⁴⁶ Δανιήλ 9, 3.

²⁴⁷ Ιων. 3, 5.

Η νηστεία αποτελεί και μέσο για την εκζήτηση βοήθειας ή την θεϊκή παρέμβαση, ώστε ο πιστός να αντιμετωπίσει μία σοβαρή ασθένεια ή ανάγκη. Ανατροφές οι οποίες επιβεβαιώνουν την παραπάνω άποψη αποτελούν τα εδάφια που συναντούνται στα Β΄ Χρονικά *«Και ήλθον και απήγγειλαν προς τον Ιωσαφάτ, λέγοντες, Μέγα πλήθος έρχεται εναντίον σου [...] Και εφοβήθη ο Ιωσαφάτ και εδόθη εις το να εκζητή τον Κύριον, και εκήρυξε νηστείαν διά παντός του Ιούδα. Και συνήχθησαν οι άνδρες Ιούδα, διά να ζητήσωσι βοήθειαν παρά Κυρίου»*²⁴⁸ και στο Κατά Ματθαίου Ευαγγέλιο *«Κύριε, ελέησόν μου τον υιόν, διότι σεληνιαάζεται και κακώς πάσχει· [...] Και έφερα αυτόν προς τους μαθητάς σου, αλλά δεν ηδυνήθησαν να θεραπεύσωσιν αυτόν. [...] Ο δε Ιησούς είπε προς αυτούς· [...] Τούτο δε το γένος δεν εξέρχεται, ειμή διά προσευχής και νηστείας»*²⁴⁹.

Παράλληλα από τα κείμενα της Παλαιάς και της Καινής Διαθήκης η νηστεία γίνεται αντιληπτή και ως εκζήτηση οδηγίας ώστε ο πιστός να εκτελέσει ένα θέλημα ή ένα θεϊκό έργο. Πιο συγκεκριμένα οι Πράξεις αναφέρουν : *«Και ενώ υπηρέτουν εις τον Κύριον και ενήστευον, είπε το Πνεύμα το Αγιον· Χωρίσατε εις εμέ τον Βαρνάβαν και τον Σαύλον διά το έργον, εις το οποίον προσεκάλεσα αυτούς. Τότε αφού ενήστευσαν και προσευχήθησαν και επέθεσαν τας χείρας επ' αυτούς, απέστειλαν.»*²⁵⁰ ενώ μέσω αυτής εκδηλώνεται αι η αφοσίωση και η λατρεία του πιστού προς το Θεό. *«Και υπήρχε τις Άννα προφήτις, θυγάτηρ Φανουήλ, εκ της φυλής Ασήρ· αύτη ήτο πολύ προβεβηκυία εις ηλικίαν, ήτις έζησε μετά του ανδρός αυτής επτά έτη από της παρθενίας αυτής, και αύτη ήτο χήρα ως ετών ογδοήκοντα τεσσάρων, ήτις δεν απεμακρύνετο από του ιερού, νύκτα και ημέραν λατρεύουσα τον Θεόν εν νηστείαις και προσευχαίς»*²⁵¹

Η νηστεία επομένως αποτελεί τη βάση του χριστιανικού αγώνα εκφράζοντας την προσπάθεια του ανθρώπου να πιστέψει από την «παρα φύσιν» κατάσταση στην «κατά φύσιν» δημιουργία και από εκεί στην «υπερ φύσιν» της κατά χάριν θεώσεως. Επίσης πρέπει να τονιστεί ότι ο θεσμός της νηστείας είναι πολύ σημαντικός σε όλες τις φάσεις του πνευματικού αγώνα του πιστού καθώς και ο πολυποίκιλος τρόπος λειτουργίας του. Οι απόψεις των Πατέρων της Εκκλησίας για τη νηστεία συμπλέουν με την αντίληψη των υμνολογικών κειμένων της εκκλησίας. Η νηστεία γίνεται κατανοητή ως εκείνο το πρότυπο του χριστιανικού αγώνα μιας και ο τελευταίος

²⁴⁸ Β΄ Χρονικά 20, 2-4.

²⁴⁹ Ματ. 17, 15-21.

²⁵⁰ Πράξ., 13, 2-3

²⁵¹ Λουκ. 2, 36-37.

αποτελεί τον σκοπό της νηστείας, αφού ο άνθρωπος επιδιώκει να επιστέψει στην «κατά φύσιν» κατάσταση και από εκεί στην πορεία που θα τον οδηγήσει στη θέωση.

Όσο ένας άνθρωπος φιλοσοφεί μόνο για το Θεό, είναι αδύναμος και εντελώς ανήμπορος ενάντια στο κακό πνεύμα. Το κακό πνεύμα γελοιοποιεί την αδύναμη σοφιστεία του κόσμου. Όμως, μόλις ένας άνθρωπος αρχίσει να νηστεύει και να προσεύχεται στον Θεό, το κακό πνεύμα γεμίζει με απερίγραπτο φόβο. Σε καμιά περίπτωση το κακό πνεύμα δεν ανέχεται το άρωμα της προσευχής και της νηστείας. Το μυρωδάτο άρωμα τον πνίγει και τον εξασθενίζει να εξαντλεί. Σε έναν άνθρωπο που φιλοσοφεί μόνο για την πίστη, υπάρχει χώρος για τους δαίμονες. Αλλά σε έναν άνθρωπο που ειλικρινά αρχίζει να προσεύχεται στον Θεό και να υποτάσσεται με υπομονή και ελπίδα, ο χώρος γίνεται στενός και περιορισμένος και πρέπει να φύγει. Για ορισμένα σωματικά δεινά υπάρχει μόνο μία θεραπεία. Στον μέγιστο άρρωστο της ψυχής, στον δαίμονα, υπάρχουν δύο θεραπείες, οι οποίες οπεία πρέπει να χρησιμοποιηθούν ταυτόχρονα: **νηστεία και προσευχή.**

Ελληνική Βιβλιογραφία

Αββά Δωροθέου, Έργα Ασκητικά, εκδόσεις Ετοιμασία, Αθήνα 2000.

Αθανασίου Μέγα, Απολογία περί τής φυγής αυτών, PG 25, 644-680B.

Αλιβιζάτου, Α. Σ., *Το αίτιον των περί του Πάσχα ερίδων*, χ.ε. Αθήναι 1911.

Βατάλη Δ., «Νηστεία», ΜΕΕ 18 (1957) 263-264

Βιολάκης, Γ. *Τυπικό της του Χριστού Μεγάλης Εκκλησίας*, χ.ε., Κωνσταντινούπολις 1888.

Γεωργοπούλος, Δ. , *Το νόημα τής νηστείας κατά την Αγίαν Γραφήν και τους Πατέρες τής*

Εκκλησίας, χ.ε., Αθήναι 1964

Γιάγκου, Θ. Ξ., *Κανόνες και Λατρεία*, έκδ. Γ. Δεδούση, Θεσσαλονίκη 2001.

Γουδή, Δ. *Τα μυστήρια της Ελευσίνας*, έκδ. «Δημιουργία», Αθήνα 1990.

Γρηγόριος ο Νύσσης, Περί φιλοπτωχίας και ευποιίας Λόγος Α΄, P. G. 46, 454 - 469.

Γρηγορίου Παλαμά, Ομιλία 20, P.G. 151, 273 A.

Γρηγορίου Παλαμά, Εν τω καιρώ της νηστείας και της προσευχής Ομιλία Θ΄, P. G. 151, 104D – 109B.

Διαταγαί των Αποστόλων, PG 1, 556-1 156.

Διδαχή των Δώδεκα Αποστόλων, ΒΕΠΕΣ, τ. 2, έκδ. Αποστολική Διακονία της Ελλάδος, Αθήναι 1995, σ. 211-220.

Επιφανίου Κύπρου, Λόγος περί πίστεως, PG 42, 773-832.

Ευριπίδη, Ιφιγένεια η εν Ταύροις, μτφρ. Θ. Ρούσσοσ σειρά Οι Έλληνες, Κάκτος, Αθήνα 1992

Ευσεβίου Καισαρείας, *Εκκλησιαστική Ιστορία*, PG 20, 45A-906.

Ζήση, Θ. *Εισαγωγή στον Πλάτωνα*, έκδ. Αδελφών Κυριακίδη, Θεσσαλονίκη, 1989.

Θελογητού, Δ. Γερωντικών. χ.ε., Αθήνα 1961, σ. 101

Ιωάννου Χρυσοστόμου. Περί νηστείας P.G. 62. 732-737

- Ιω. Χρυσοστόμου, Εἰς τοὺς Ἀνδριάντας Ὁμιλία 3, P.G. 49,52-53.
- Ιω. Χρυσόστομος, Στὴν πρὸς Ἑβραίους, Ὁμιλία ΚΘ΄, P.G. 63, 206.
- Ιω. Κλίμακος 24, P. G. 88, 864D.
- Ιωσηφίδη Σ., *Διατυπώσεις τῶν Νηστειῶν ἀπὸ Ἱστορικῆς καὶ κανονικῆς ἐπόψεως*, ἐκδ. Πατριαρχικοῦ τυπογραφείου, Κωνσταντινούπολη 1909.
- Καίνη Διαθήκη
- Καψάλη Γ.Δ., «Θεσμοφóρια», ΜΕΕ 12 (1957) 590-591
- Κεσελόπουλος, Ἀν. Πάθη καὶ ἀρετές, ἐκδ. Δόμος, Ἀθήνα 1982.
- Κοῖος , Ν., *Θεολογία καὶ ἐμπειρία κατὰ τὸν γέροντα Σωφρόνιο*. Ἐκδ. Ἱερά Μονὴ Μεγίστης Βατοπαιδίου, Ἁγιὸν Ὅρος 2007.
- Κούτσα, Σ. *Ἡ νηστεία τῆς Ἐκκλησίας*, ἐκδ. Ἀποστολικὴ Διακονία, Ἀθήνα , 1995, σ. 9-15
- Larchet , J.C. *Θεραπεία τῶν πνευματικῶν νοσημάτων: Εἰσαγωγή στὴν ἀσκητικὴ παράδοση τῆς Ὀρθοδόξου Ἐκκλησίας*, τ. Α΄. Μετάφ. Χρῖστος Κούλας, Ἀποστολικὴ Διακονία, Ἀθήνα 2008
- Λόγος περὶ πίστεως, PG 42, 828C.
- Μακρῆς Σπ., «Νηστεία», ΘΗΕ 9 (1966) 448-450.
- Μαξίμου Ὁμολογητοῦ. Κεφάλαια περὶ Ἀγάπης, Γ΄ ἑκατοντάς, P.G. 90, 1017-1048
- Μαντζαρίδης, Γ. , *Χριστιανικὴ Ἠθικὴ II*, Π.Σ. Πουρναράς, Θεσσαλονίκη 2003, σ. 550.
- Ματσούκα, Ν., *Ἱστορία τῆς Φιλοσοφίας*, ἐκδ. Π. Πουρναρά, Θεσσαλονίκη 1981, σ. 116.
- Μπακογιάννη, Β., *Νηστεία βασίλισσα τῶν ἀρετῶν*, ἐκδ. «Θαβώρ», Πάτρα 2000.
- Μπαμπινιώτης, Γ.Δ. *Λεξικὸ τῆς Νέας Ἑλληνικῆς Γλώσσας*. Ἀθήνα 2002
- Μ. Βασιλείου. Λόγος Α΄ περὶ νηστείας, P.G. 31, 163-183
- Μ. Βασιλείου, Εἰς τὸ πρόσεχε σεαυτῷ 3, P.G. 31, 204.
- Μ. Γρηγορίου, , 22, P. G. 36, 324A.

Νείλου Αββά (Αγκύρας), Επιστολαί, Βιβλίον Δ', P.G. 79, 544-581

Νηστεία, Γ.Π.Ε.Π., τμ. 10, σ. 502.

Νηστεία, Ν.Ε.Λ., τ. 14, σσ. 421-422

Ομήρου, Ιλιάδα, Αθήνα Απαντα Αρχαίων Ελλήνων Συγγραφέων, τόμ. 2 Εκδ. Πάπυρος Αθήνα 1975

Ομήρου, Οδύσσεια. μτφρ. Γ.Δ. Ζευγώλη τόμ. 2 Απαντα Αρχαίων Ελλήνων Συγγραφέων εκδ. Πάπυρος Αθήνα 1975.

Παλαιά Διαθήκη

Παπαδοπούλος, Ιω., «Βιολογική και ηθική έννοια της νηστείας», Εκκλησία 40 (1963) 129-132

Παπαδόπουλος, Α. «Η προετοιμαζόμενη αγία και μεγάλη σύνοδος της κατ' ανατολάς ορθοδόξου Εκκλησίας έναντι των περί νηστείας εκκλησιαστικών διατάξεων», Χρονικόν, εισηγήσεις, πορίσματα : Νηστεία και Πνευματική ζωή. Ιερατικό Συνέδριο 1989, Ιερά Μητρόπολις Δράμας Ελλάδα, σελ. 54.

Περί τών άγιων νηστειών, PG 95, 68C -69A.

Ράλλη Γ. - Ποτλή Μ., Σύνταγμα των θείων και ιερών κανόνων των τε άγιων και πανευφήμων Αποστόλων και των Ιερών Οικουμενικών Συνόδων και τών κατά μέρος άγιων Πατέρων έκδοθέν συν πλείσταις άλλαις την εκκλησιαστικήν κατάστασιν διεπούσαις διατάξεσι μετά τών άρχαίων εξηγητών και διαφόρων αναγνωσμάτων τ. I-VI, [Αθήνησιν 1852-1859 (φωτοαναστ, έκδ. Αθήναι 1966).

Ρίσπεν, Ζ., *Μεγάλη Ελληνική Μυθολογία*, μτφρ. Κοσμά Πολίτη, τ. 2, εκδ. οίκος «Αυλός», Αθήνα.

Schmemann, ΑΙ., *Μεγάλη Σαρακοστή πορεία προς το Πάσχα*, Μετάφ. Ελένη Γκανούρη, εκδ. Πορφύρα, Αθήνα 1981.

Sarri, K. O. N. E Tzanakis, N.E. Linardakis, M.K. Mamalakis G.D. & A. G Kafatos , A.G. «Effects of Greek orthodox christian church fasting on serum lipids and obesity», BMC Public Health, 2003, 3, σ. 16.

Σιώτος Μ. «Ερμηνεία εις την έπι του Όρους ομιλίαν», Ορθόδοξος Επιστολαία 20 (1974) 3, 10, 18, 26, 34, 42, 50, 58, 66.

Συλλογή και έκδοση των ιερών Κανόνων της Εκκλησίας με ερμηνεία, κατά το έτος 1800 από τον Ιερομόναχο Αγάπιο και Μοναχό Νικόδημο.

Στεφανίδης, Β. *Εκκλησιαστική Ιστορία*, έκδ. «Αστήρ», Αθήναι 1948.

Στογιάννου Β. Π., *Η Αποστολική Σύνοδος*, Θεσσαλονίκη 1973.

Σωκράτους, *Εκκλησιαστική Ιστορία*, PG 67, 633

Σωφρονίου, Σ. Ο Άγιος Σιλουανός ο Αθωνίτης, σσ. 227 κ.ε

Τρεμπέλα Π., *Υπόμνημα εις τό κατά Λουκάν Ευαγγέλιον*, έκδ. «Σωτήρ», Αθήναι 1972.

Τριώδιον, έκδ. Αποστολική Διακονία της Εκκλησίας της Ελλάδος, εν Αθήναις 1960.

Τσάμης, Δ.Γ. *Λειτουργική*, Θεσσαλονίκη. χ.ε., 1985, σ. 22.

Φειδά Βλασίου Ιω., «Νηστεία», Αναφορά εις μνήμην Μητροπολίτου Σάρδεων Μαξίμου 1914-1986, Ιερά Μητρόπολις Ελβετίας, τ. Ε', Γενεύη 1989, σ. 57-95.

Ξενόγλωσσή Βιβλιογραφία

Arbesmann, R., «Das Fasten bei den Griechen und Romem», RVV 21 (1929)4.

Arbesmann, R., «Fasten», RACH 7 (1969) 447-493

Bammel F, «Fasten», RGG 2 (1958) 881-886.

Corpus Scriptorum Christianorum Orientalium, Scriptorum Syri, II, XCI, σ. 27 εξ.
Assemani Bibliotheca Orientalis, II, σ. 304 εξ.

Gerlitz P., «Fasten/Fasttage I», TRE (1983) 42-43.

Mansi, Sacrorum conciliorum nova et amplissima collectio, 9, 933CD.

Willi T., «Fasten/Fasttage», NBL 1 (1991) 660-661.