

## ΑΠΟΦΑΣΙΣ

### Η ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΗΣ ΤΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ ΚΑΙ Η ΤΗΡΗΣΙΣ ΑΥΤΗΣ ΣΗΜΕΡΟΝ

1. Ἡ νηστεία εἶναι θεία ἐντολή (Γεν. 2, 16-17). Κατά τόν Μ. Βασίλειον, «συνηλικιωτίς ἐστι τῆς ἀνθρωπότητος· νηστεία γάρ ἐν τῷ παραδείσῳ ἐνομοθετήθη» (Περί νηστείας, 1, 3. PG 31, 168 A). Εἶναι μέγα πνευματικόν ἀγώνισμα καί ἡ κατ' ἐξοχήν ἔκφρασις τοῦ ἀσκητικοῦ ιδεώδους τῆς Ὁρθοδοξίας. Ἡ Ὁρθόδοξος Ἐκκλησία ἀπαρεγκλίτως στοιχοῦσα εἰς τε τά ἀποστολικά θεσπίσματα καί τούς συνοδικούς κανόνας καί εἰς τήν καθ' ὅλου πατερικήν παράδοσιν, διεκήρυξε πάντοτε τήν ὑψίστην ἀξίαν τῆς νηστείας διά τόν πνευματικόν βίον τοῦ ἀνθρώπου καί τήν σωτηρίαν αὐτοῦ. Εἰς τόν κύκλον τῆς λατρείας τοῦ ἐνιαυτοῦ τοῦ Κυρίου προβάλλεται ἡ ὅλη περί τῆς νηστείας πατερική παράδοσις καί διδασκαλία διά τήν συνεχῆ καί ἀδιάπτωτον ἐγρήγορσιν τοῦ ἀνθρώπου καί τήν ἐπίδοσιν αὐτοῦ εἰς τούς πνευματικούς ἀγῶνας. Διό καί ὑμνεῖται εἰς τό Τριῶδιον ὡς χάρις πολύφωτος, ὡς ὄπλον ἀκαταμάχητον, ὡς πνευματικῶν ἀγῶνων ἀρχή, ὡς καλλίστη τρίβος ἀρετῶν, ὡς τροφή ψυχῆς, ὡς πηγὴ φιλοσοφίας ἀπάσης, ὡς ἀφθάρτου διαγωγῆς καί ἰσαγγέλου πολιτείας τό μίμημα, ὡς μήτηρ τῶν ἀγαθῶν ἀπάντων καί τῶν ἀρετῶν καί ὡς εἰκὼν τῆς μελλούσης ζωῆς.

2. Ἡ νηστεία ὡς ἀρχαιότατος θεσμός ἀπαντᾷ ἤδη εἰς τήν Παλαιάν Διαθήκην (Δευτ. 9, 18. Ἠσ. 58, 4-10. Ἰωήλ 2, 15. Ἰωνᾶς 3, 5-7), βεβαιοῦται δέ ὑπό τῆς Καινῆς. Αὐτός ὁ Κύριος ἐνήστευσεν ἐπὶ τεσσαράκοντα ἡμέρας πρό τῆς ἐνάρξεως τῆς δημοσίας δράσεως αὐτοῦ (Λουκ. 4, 1-2) καί ἔδωκεν ὁδηγίαν ὡς πρός τόν τρόπον ἀσκήσεως τῆς νηστείας (Ματθ. 6, 16-18). Εἰς τήν Καινήν Διαθήκην γενικώτερον συνιστᾶται ἡ νηστεία ὡς μέσον ἐγκρατείας, μετανοίας καί πνευματικῆς ἀνατάσεως (Μάρκ. 1, 6. Πράξ. 13, 2, 14, 23. Ρωμ. 14, 21). Ἡ Ἐκκλησία, ἀπό τῆς ἀποστολικῆς ἐποχῆς, διεκήρυξε τήν ὑψίστην σημασίαν τῆς νηστείας καί ὥρισε τήν Τετάρτην καί τήν Παρασκευήν ὡς ἡμέρας νηστείας (Διδαχὴ 8, 1), ὡς ἐπίσης καί τήν πρό τοῦ Πάσχα νηστείαν (Εἰρηναῖος Λουγδούνου, ἐν: Εὐσεβίου, Ἐκκλησιαστικὴ Ἱστορία 5, 24. PG 20, 497B-508 AB). Βεβαίως, εἰς τήν ἐκκλησιαστικὴν πρᾶξιν, τήν ἀνά τούς αἰῶνας μαρτυρουμένην, ὑπῆρξεν ποικιλία οὐχὶ μόνον εἰς τήν ἔκτασιν τῆς νηστείας πρό τοῦ Πάσχα (Διονυσίου Ἀλεξανδρείας, Ἐπιστολὴ πρός Βασιλεῖδην ἐπίσκοπον, PG 10, 1277), ἀλλὰ καί ὡς πρός τόν ἀριθμόν καί τό περιεχόμενον τῶν ὑπολοίπων περιόδων νηστείας, αἵτινες διεμορφώθησαν ὑπό τήν ἐπιρροήν ποικίλων παραγόντων, πρωτίστως λειτουργικῶν καί μοναστικῶν, προκειμένου νά συντελεῖται μεταξύ ἄλλων καί ἡ κατάλληλος προετοιμασία πρό τῶν μεγάλων ἑορτῶν. Οὕτως, ὁ ἄρρηκτος δεσμός νηστείας καί λατρείας παρέχει τό μέτρον καί τόν σκοπόν τῆς νηστείας καί ἀναδεικνύει τόν πνευματικόν χαρακτήρα αὐτῆς, διό καί ἅπαντες οἱ πιστοὶ καλοῦνται νά ἀνταποκριθοῦν, ἕκαστος κατά τήν ἰδίαν αὐτοῦ δύναμιν καί δυνατότητα, χωρὶς ὅμως νά παρέχεται καί ἐλευθερία καταφρονήσεως τοῦ ἱεροῦ τούτου θεσμοῦ: «ὄρα μὴ τις σέ

πλανήση ἀπό ταύτης τῆς ὁδοῦ τῆς διδαχῆς... Εἰ μὲν γάρ δύνασαι βαστάσαι ὅλον τόν ζυγόν τοῦ Κυρίου, τέλειος ἔσει· εἰ δέ οὐ δύνασαι, ὃ δύνῃ τοῦτο ποίει. Περί δέ τῆς βρώσεως, ὃ δύνασαι, βάστασον» (Διδαχή 6, 1-3).

3. Ἡ ἀληθὴς νηστεία, ὡς πνευματικόν ἀγώνισμα, συνδέεται πρὸς τὴν ἀδιάλειπτον προσευχὴν καὶ τὴν εἰλικρινῆ μετάνοιαν. «Μετάνοια χωρὶς νηστείας ἀργή» (Μ. Βασιλείου, *Περί νηστείας* 1, 3. PG 31, 168 A), ὡς ἐπίσης καὶ νηστεία ἄνευ ἔργων εὐποιΐας εἶναι νεκρά, ἰδίᾳ δέ κατὰ τὴν σύγχρονον ἐποχὴν, καθ' ἣν ἡ ἄνιστος καὶ ἄδικος κατανομή τῶν ἀγαθῶν στερεῖ καὶ αὐτοῦ τοῦ ἐπιουσίου ἄρτου ὀλοκλήρους λαούς. «Νηστεύοντες ἀδελφοί σωματικῶς, νηστεύσωμεν καὶ πνευματικῶς· λύσωμεν πάντα σύνδεσμον ἀδικίας· διαρρήξωμεν στραγγαλιάς βιαίων συναλλαγμάτων· πᾶσαν συγγραφὴν ἀδικον διασπάσωμεν· δώσωμεν πεινῶσιν ἄρτον, καὶ πτωχοὺς ἀστέγους εἰσαγάγωμεν εἰς οἴκους» (Στιχηρὸν, Ἰδιόμελον Τετάρτης, Α' Ἑβδομάδος Νηστειῶν. Πρβλ. Ἡσαΐου 58,6-7). Ἡ νηστεία δὲν ἐξαντλεῖται εἰς ἀπλὴν καὶ τυπικὴν ἀποχὴν ἔκ τινων μόνον καθωρισμένων τροφῶν. «Οὐ μέντοι ἐξαρκεῖ καθ' ἑαυτὴν ἡ ἀποχὴ βρωμάτων πρὸς τὴν ἐπαινετὴν νηστείαν, ἀλλὰ νηστεύσωμεν νηστείαν δεκτὴν, εὐάρεστον τῷ Θεῷ. Ἀληθὴς νηστεία ἡ τοῦ κακοῦ ἀλλοτριώσις, ἐγκράτεια γλώσσης, θυμοῦ ἀποχή, ἐπιθυμιῶν χωρισμός, καταλαλιᾶς, ψεύδους, ἐπιορκίας. Ἡ τούτων ἔνδεια νηστεία ἐστὶν ἀληθὴς. Ἐν τούτοις μὲν ἡ νηστεία καλόν» (Μ. Βασιλείου, *Περί νηστείας* 2, 7. PG 31, 196 D). Ἡ κατὰ τὴν νηστείαν ἀποχὴ ἔκ τινων καθωρισμένων τροφῶν καὶ ἡ κατ' αὐτὴν ὀλιγόρθεια, οὐ μόνον κατὰ τὸ εἶδος, ἀλλὰ καὶ κατὰ τὴν ποσότητα τῶν μεταλαμβανομένων τροφῶν, ἀποτελοῦν τὸ αἰσθητὸν στοιχεῖον τοῦ πνευματικοῦ ἀγώνισματος. «Ἡ νηστεία ἀποχὴ τροφῆς ἐστὶ κατὰ τὸ σημανόμενον. Τροφή δέ οὐδὲν δικαιοτέρους ἡμᾶς ἢ ἀδικωτέρους ἀπεργάζεται· κατὰ δέ τὸ μυστικόν δηλοῖ ὅτι, ὡσπερ τοῖς καθ' ἓνα ἔκ τροφῆς ἡ ζωὴ, ἡ δέ ἀτροφία θανάτου σύμβολον, οὕτως καὶ ἡμᾶς τῶν κοσμικῶν νηστεύειν χρὴ, ἵνα τῷ κόσμῳ ἀποθάνωμεν, καὶ μετὰ τοῦτο, τροφῆς θείας μεταλαμβάνοντες, Θεῷ ζήσωμεν» (Κλήμεντος Ἀλεξανδρέως, Ἐκ τῶν Προφητικῶν Ἑκλογαί, PG 9, 704D-705A). Οὕτως, ἡ ἀληθὴς νηστεία ἀναφέρεται εἰς τὴν καθ' ὅλου ἐν Χριστῷ ζωὴν τῶν πιστῶν καὶ κορυφούται διὰ τῆς συμμετοχῆς αὐτῶν εἰς τὴν θείαν λατρείαν καὶ ἰδίᾳ εἰς τὸ μυστήριον τῆς Θείας Εὐχαριστίας.

4. Ἡ τεσσαρακονθήμερος νηστεία τοῦ Κυρίου κατέστη ὑπόδειγμα τῆς νηστείας τῶν πιστῶν, ἡ ὁποία ἐνεργοποιεῖ τὴν μετοχὴν αὐτῶν εἰς τὴν ὑπακοὴν τοῦ Κυρίου, ἵνα δι' αὐτῆς, «ὃ μὴ φυλάξαντες ἀποβεβλήκαμεν, φυλάξαντες ἀπολάβωμεν» (Γρηγορίου Θεολόγου, *Λόγος ΜΕ', Εἰς τὸ Ἅγιον Πάσχα*, 28. PG 36, 661C). Ἡ χριστοκεντρικὴ κατανόησις τοῦ πνευματικοῦ χαρακτῆρος τῆς νηστείας, ἰδίᾳ τῆς Μ. Τεσσαρακοστῆς, κανὼν εἰς τὴν καθ' ὅλου πατερικὴν παράδοσιν, συγκεφαλαιοῦται χαρακτηριστικῶς ὑπὸ τοῦ ἁγίου Γρηγορίου τοῦ Παλαμᾶ: «Ἐάν οὕτω νηστεύῃς, οὐ μόνον συμπάσχων ἔση καὶ συννεκρούμενος, ἀλλὰ καὶ συνανιστάμενος καὶ συμβασιλεύων Χριστῷ εἰς αἰῶνας τοὺς ἀπεράντους· σύμφυτος γάρ γεγωνῶς διὰ τῆς τοιαύτης νηστείας τῷ ὁμοιώματι τοῦ θανάτου αὐτοῦ, καὶ τῆς ἀναστάσεως κοινωνός ἔση καὶ τῆς ἐν αὐτῷ ζωῆς κληρονόμος» (Ὁμιλία ΙΓ', τῆ Ε' Κυριακῆ τῶν Νηστειῶν, PG 151, 161AB).

5. Κατὰ τὴν ὀρθόδοξον παράδοσιν, τὸ μέτρον τῆς πνευματικῆς τελειώσεως εἶναι τὸ «μέτρον ἡλικίας τοῦ πληρώματος τοῦ Χριστοῦ» (Ἐφεσ. 4,13) καὶ ἕκαστος

ὀφείλει, ἂν θέλη νά φθάσῃ εἰς αὐτό, νά ἀγωνισθῇ καί ὑψωθῇ ἀναλόγως. Ἀκριβῶς δέ διά τοῦτο, ἡ ἀσκήσις καί ὁ πνευματικός ἀγών δέν ἔχουν τέλος ἐν τῷ παρόντι βίῳ, ὅπως καί ἡ τελειότης τῶν τελείων. Πάντες καλοῦνται νά ἀνταποκρίνονται, ὅση δύναμις αὐτοῖς, εἰς τὰς ἐπιταγὰς τοῦ ὀρθοδόξου ὑψηλοῦ μέτρου μέ σκοπόν τήν κατά χάριν θέωσιν. Καί αὐτοί, παρ' ὅτι πράττουν πάντα τά διατεταγμένα, οὐδέποτε ὑψηλοφρονοῦν, ἀλλ' ὁμολογοῦν ὅτι «δοῦλοι ἀχρεῖοί ἐσμεν, ὃ ὀφείλομεν ποιῆσαι πεποιήκαμεν» (Λουκ. 17,10). Πάντες ἔχουν – κατά τήν ὀρθόδοξον περί πνευματικῆς ζωῆς ἀντίληψιν – χρέος νά μήν ἐγκαταλείπουν τόν καλόν τῆς νηστείας ἀγῶνα, ἀλλ' ἐν αὐτομεμψίᾳ καί συναισθήσει τῆς ταπεινότητος τῆς καταστάσεως αὐτῶν, νά ἐπαφίενται διά τὰς παραλείψεις των εἰς τό ἔλεος τοῦ Θεοῦ, καθ' ὅσον Ὁρθόδοξος πνευματική ζωή εἶναι ἀνεπίτευκτος χωρίς τόν πνευματικόν ἀγῶνα τῆς νηστείας.

6. Ἡ Ὁρθόδοξος Ἐκκλησία, ὡς φιλόστοργος μήτηρ, ὥρισε τά εἰς σωτηρίαν συμφέροντα καί προέταξε τούς ἱερούς καιρούς τῆς νηστείας ὡς θεοδώρητον «φυλακτήριον» τῆς καινῆς ἐν Χριστῷ ζωῆς τῶν πιστῶν κατά πάσης ἐπιβουλής τοῦ ἀλλοτρίου. Στοιχοῦσα τοῖς θείοις Πατρᾶσι, φυλάσσει, ὡς καί πρότερον, τά ἱερά ἀποστολικά θεσπίσματα, τούς συνοδικούς κανόνας καί τὰς ἱεράς παραδόσεις, προβάλλει πάντοτε τὰς ἱεράς νηστείας ὡς ἀρίστην ἐν τῇ ἀσκήσει τριβὸν πνευματικῆς τελειώσεως καί σωτηρίας τῶν πιστῶν καί κηρύσσει τήν ἀνάγκην τηρήσεως ὑπ' αὐτῶν τῶν τεταγμένων νηστειῶν τοῦ ἐνιαυτοῦ τοῦ Κυρίου, ἧτοι τῆς Μ. Τεσσαρακοστῆς, τῆς Τετάρτης καί τῆς Παρασκευῆς, αἵτινες μαρτυροῦνται ὑπό τῶν ἱερῶν κανόνων, ὡς καί τῶν νηστειῶν τῶν Χριστουγέννων, τῶν Ἁγίων Ἀποστόλων, τῆς Κοιμήσεως τῆς Θεοτόκου, καί τῶν μονοημέρων τῆς Ὑψώσεως τοῦ Τιμίου Σταυροῦ, τῆς παραμονῆς τῶν Θεοφανείων καί τῆς ἀποτομῆς τῆς τιμίας κεφαλῆς Ἰωάννου τοῦ Προδρόμου, πρὸς τούτοις δέ καί πασῶν τῶν κατά ποιμαντικὴν μέριμναν ὀριζομένων ἐκάστοτε νηστειῶν ἢ τῶν κατά τήν προαίρεσιν τῶν πιστῶν τηρουμένων.

7. Ἡ Ἐκκλησία ὅμως ἔθετο ἅμα, κατά ποιμαντικὴν διάκρισιν, καί ὅρια φιλανθρώπου οικονομίας τοῦ καθεστῶτος τῆς νηστείας. Διό καί προέβλεψε τήν δι' ἀσθένειαν τοῦ σώματος ἢ δι' ἀδήριτον ἀνάγκην ἢ καί διά τήν χαλεπότητα τῶν καιρῶν ἀνάλογον ἐφαρμογὴν τῆς ἀρχῆς τῆς ἐκκλησιαστικῆς οικονομίας κατά τήν ὑπεύθυνον κρίσιν καί ποιμαντικὴν μέριμναν τοῦ σώματος τῶν ἐπισκόπων τῶν κατά τόπους Ἐκκλησιῶν.

8. Εἶναι γεγονός, ὅτι σήμερον πολλοί πιστοὶ δέν τηροῦν ἀπάσας τὰς περί νηστείας διατάξεις, εἴτε ἐξ ὀλιγωρίας εἴτε λόγω τῶν ὑπαρχουσῶν συνθηκῶν ζωῆς, οἰαυδῆποτε κἂν ὦσιν αὐταί. Ἀπασαί ὅμως αἱ περιπτώσεις αὐταί τῆς χαλαρώσεως τῶν περί νηστείας ἱερῶν διατάξεων, εἴτε εἶναι γενικώτεραι, εἴτε ἀτομικαί, δέον ὅπως τυγχάνουν τῆς ποιμαντικῆς μερίμνης ἐκ μέρους τῆς Ἐκκλησίας, διότι ὁ Θεός « οὐ θέλει τόν θάνατον τοῦ ἁμαρτωλοῦ ὡς τό ἐπιστρέψαι καί ζῆν αὐτόν» (πρβλ. Ἰεζ. 33,11), χωρίς ὅμως νά περιφρονῆται ἡ ἀξία τῆς νηστείας. Ὅθεν διὰ τούς ἔχοντας δυσκολίαν εἰς τήν τήρησιν τῶν ἰσχυουσῶν περί νηστείας διατάξεων εἴτε ἐκ λόγων ἀτομικῶν (ἀσθένεια, στράτευσις, συνθήκαι ἐργασίας κ.λπ.) εἴτε γενικωτέρων (εἰδικαὶ συνθήκαι ἐπικρατοῦσαι εἰς τινὰς χώρας ἀπὸ πλευρᾶς κλίματος, καθὼς καί κοινωνικο-οικονομικαὶ ἰδιαιτερότηται τινῶν χωρῶν λ.χ. ἀδυναμία εὐρέσεως νηστησίμων τροφῶν)

ἐπαφίεται εἰς τὴν διάκρισιν τῶν κατὰ τόπους Ὁρθοδόξων Ἐκκλησιῶν νὰ καθορίσουν τὴν φιλόφρονον οἰκονομίαν καὶ ἐπιείκειαν, ἀπαλύνουσαι, κατὰ τὰς εἰδικὰς ταῦτα περιπτώσεις, τὸ τυχὸν «στύφον» τῶν ἱερῶν νηστειῶν. Πάντα δὲ ταῦτα ἐντὸς τῶν πλαισίων τῶν ὡς ἄνω λεχθέντων καὶ ἐπὶ τῷ σκοπῷ νὰ μὴν ἀτονήσῃ ποσῶς ὁ ἱερός θεσμός τῆς νηστείας. Ἡ φιλόφρονος αὕτη συγκατάβασις πρέπει νὰ ἀσκηθῇ ὑπὸ τῆς Ἐκκλησίας μετὰ πάσης φειδοῦς, ὅπωςδὴποτε δὲ ἐπὶ τὸ ἐπιεικέστερον διὰ τὰς νηστείας ἐκεῖνας, δι' ἃς δὲν ὑπάρχει ὁμοίομορφος πάντοτε καὶ εἰς ἀπάσας τὰς περιπτώσεις παράδοσις καὶ προᾶξις ἐν τῇ Ἐκκλησίᾳ. «... Καλὸν τὸ νηστεύειν πᾶσαν ἡμέραν, ἀλλ' ὁ μὴ ἐσθίων τὸν ἐσθιοντα μὴ κρινέτω . Ἐν τοῖς τοιούτοις οὐ νομοθετεῖν, οὐ βιάζεσθαι, οὐκ ἀναγκαστικῶς ἄγειν τὸ ἐγχειρισθὲν προσήκει ποιμνιον, πειθοῖ δὲ μᾶλλον, καὶ ἠπιότητι, καὶ λόγῳ ἄλατι ἠρτυμένῳ ..» (Ἰωάννου Δαμασκηνοῦ, Περὶ τῶν ἀγίων νηστειῶν, 3. PG 95, 68 B).

9. Ὡσαύτως, ὀφείλει τὸ σύνολον τῶν πιστῶν τῆς Ἐκκλησίας νὰ τηρῇ τὰς ἱεράς νηστείας καὶ τὴν ἀπὸ μεσονυκτίου ἀσιτίαν προκειμένου νὰ προσέρχεται τακτικῶς εἰς τὴν θεῖαν Μετάληψιν, ἣτις εἶναι ἢ κατ' ἐξοχὴν ἔκφρασις τῆς ἐκκλησιαστικῆς ὀντότητος, νὰ ἐθισθῇ δὲ ὥστε νὰ νηστεύῃ εἰς ἔνδειξιν μετανοίας, εἰς ἐκπλήρωσιν πνευματικῆς ὑποσχέσεως, πρὸς ἐπίτευξιν ἱεροῦ τινος σκοποῦ, εἰς καιροῦς πειρασμοῦ, ἐν συνδυασμῷ πρὸς αἰτήματα αὐτοῦ παρὰ τοῦ Θεοῦ, πρὸ τοῦ βαπτίσματος (διὰ τοὺς προσερχομένους εἰς τὸ βάπτισμα ἐνηλίκους), πρὸ τῆς χειροτονίας, εἰς περιπτώσεις ἐπιτιμίων, κατὰ τὰς ἱεράς ἀποδημίας καὶ εἰς ἄλλας παρομοίας περιστάσεις.

Σαμπεζύ, 16 Ὀκτωβρίου 2015

† Ὁ Γαλλίας Ἐμμανουήλ, Προεδρεύων

† Ὁ Ζουκίδι καὶ Τσαῖσι Γεράσιμος

† Ὁ Καλῆς Ἐλπίδος Σέργιος

† Ὁ Πάφου Γεώργιος

† Ὁ Μητροπολίτης Δαμασκηνός  
(Πατριαρχεῖον Ἀντιοχείας)

† Ὁ Περιστερίου Χρυσόστομος

† Ὁ Καπιτωλιάδος Ἡσύχιος

† Ὁ Σιεματίτσε Γεώργιος

† Ὁ Βολοκολάμσκ Ἰλαρίων

† Ὁ Κορυτσᾶς Ἰωάννης

† Ὁ Μαυροβουνίου Ἀμφιλόχιος

† Ὁ Μιχαλόβτσε Γεώργιος

† Ὁ Τιργκοβιστίου Νήφων

† Ὁ Ἑλβετίας Ἱερεμίας, Γραμματεὺς ἐπὶ  
τῆς Προπαρασκευῆς τῆς Ἀγίας καὶ  
Μεγάλης Συνόδου

† Ὁ Βάρνης Ἰωάννης