

Η ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΗΣ ΤΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ ΚΑΙ Η ΤΗΡΗΣΙΣ ΑΥΤΗΣ ΣΗΜΕΡΟΝ

1. Ἡ νηστεία εἶναι θεία ἐντολή (Γεν. β', 16-17). Κατά τόν Μ. Βασίλειον, «*συνηλικιωτῆς ἐστὶ τῆς ἀνθρωπότητος· νηστεία γάρ ἐν τῷ παραδείσῳ ἐνομοθετήθη*» (Περὶ νηστείας, 1, 3. PG 31, 168A). Εἶναι μέγα πνευματικόν ἀγώνισμα καὶ ἡ κατ' ἐξοχὴν ἔκφρασις τοῦ ἀσκητικοῦ ιδεώδους τῆς Ὁρθοδοξίας. Ἡ Ὁρθόδοξος Ἐκκλησία ἀπαρεγκλίτως στοιχοῦσα εἰς τε τὰ ἀποστολικά θεσπίσματα καὶ τοὺς συνοδικούς κανόνας καὶ εἰς τὴν καθ' ὅλου πατερικὴν παράδοσιν, διεκήρυξε πάντοτε τὴν ὑψίστην ἀξίαν τῆς νηστείας διὰ τὸν πνευματικόν βίον τοῦ ἀνθρώπου καὶ τὴν σωτηρίαν αὐτοῦ. Εἰς τὸν κύκλον τῆς λατρείας τοῦ ἐνιαυτοῦ τοῦ Κυρίου προβάλλεται ἡ ὅλη περὶ τῆς νηστείας πατερικὴ παράδοσις καὶ διδασκαλία διὰ τὴν συνεχῆ καὶ ἀδιάπτωτον ἐγρηγορσιν τοῦ ἀνθρώπου καὶ τὴν ἐπίδοσιν αὐτοῦ εἰς τοὺς πνευματικούς ἀγῶνας. Διό καὶ ὑμνεῖται εἰς τὸ Τριῳδίον ὡς χάρις πολὺφωτος, ὡς ὄπλον ἀκαταμάχητον, ὡς πνευματικῶν ἀγῶνων ἀρχή, ὡς καλλίστη τρίβος ἀρετῶν, ὡς τροφή ψυχῆς, ὡς πηγὴ φιλοσοφίας ἀπάσης, ὡς ἀφθάρτου διαγωγῆς καὶ ἰσαγγέλου πολιτείας τὸ μίμημα, ὡς μήτηρ τῶν ἀγαθῶν ἀπάντων καὶ πασῶν τῶν ἀρετῶν.
2. Ἡ νηστεία ὡς ἀρχαιότατος θεσμός ἀπαντᾷ ἤδη εἰς τὴν Παλαιάν Διαθήκην (Δευτ. θ', 18. Ἠσ. νη', 4-10. Ἰωήλ β', 15. Ἰωνᾶς γ', 5-7), βεβαιοῦνται δέ ὑπὸ τῆς Καινῆς. Αὐτός ὁ Κύριος ἐνήστευσεν ἐπὶ τεσσαράκοντα ἡμέρας πρὸ τῆς ἐνάρξεως τῆς δημοσίας δράσεως αὐτοῦ (Λουκ. δ', 1-2) καὶ ἔδωκεν ὁδηγίαν ὡς πρὸς τὸν τρόπον ἀσκήσεως τῆς νηστείας (Ματθ. στ', 16-18). Εἰς τὴν Καινὴν Διαθήκην γενικώτερον συνιστᾶται ἡ νηστεία ὡς μέσον ἐγκρατείας, μετανοίας καὶ πνευματικῆς ἀνατάσεως (Μάρκ. α', 6. Πράξ. ιγ', 2. ιδ', 23. Ρωμ. ιδ', 21). Ἡ Ἐκκλησία, ἀπὸ τῆς ἀποστολικῆς ἐποχῆς, διεκήρυξε τὴν ὑψίστην σημασίαν τῆς νηστείας καὶ ὥρισε τὴν Τετάρτην καὶ τὴν Παρασκευὴν ὡς ἡμέρας νηστείας (Διδαχὴ η', 1), ὡς ἐπίσης καὶ τὴν πρὸ τοῦ Πάσχα νηστείαν (Εἰρηναῖος Λουγδούνου, ἐν: Εὐσεβίου, Ἐκκλησιαστικὴ Ἱστορία ε', 24. PG 20, 497B-508AB). Βεβαίως, εἰς τὴν ἐκκλησιαστικὴν προᾶξιν, τὴν ἀνά τοὺς αἰῶνας μαρτυρουμένην, ὑπῆρξε ποικιλία οὐχὶ μόνον εἰς τὴν ἔκτασιν τῆς νηστείας πρὸ τοῦ Πάσχα (Διονυσίου Ἀλεξανδρείας, Ἐπιστολὴ πρὸς Βασιλεῖδην ἐπίσκοπον, PG 10, 1277), ἀλλὰ καὶ ὡς πρὸς τὸν ἀριθμὸν καὶ τὸ περιεχόμενον τῶν ὑπολοίπων περιόδων νηστείας, αἵτινες διεμορφώθησαν ὑπὸ τὴν ἐπιρροὴν ποικίλων παραγόντων, πρωτίστως λειτουργικῶν καὶ μοναστικῶν, προκειμένου νά συντελεῖται μεταξύ ἄλλων καὶ ἡ κατάλληλος προετοιμασία πρὸ τῶν μεγάλων ἑορτῶν. Οὕτως, ὁ ἄρρηκτος δεσμός νηστείας καὶ λατρείας παρέχει τὸ μέτρον καὶ τὸν σκοπὸν τῆς νηστείας καὶ ἀναδεικνύει τὸν πνευματικόν χαρακτήρα αὐτῆς, διό καὶ ἅπαντες οἱ πιστοὶ καλοῦνται νά ἀνταποκριθῶν, ἕκαστος κατὰ τὴν ἰδίαν αὐτοῦ δύναμιν καὶ δυνατότητα, χωρὶς ὅμως νά παρέχηται καὶ ἐλευθερία καταφρονησεως τοῦ ἱεροῦ τούτου θεσμοῦ: «*ὄρα μὴ τις σὲ πλανήσῃ ἀπὸ ταύτης τῆς ὁδοῦ τῆς διδαχῆς... Εἰ μὲν γὰρ δύνασαι βαστάσαι ὅλον τὸν ζυγὸν τοῦ Κυρίου, τέλειος ἔσει· εἰ δὲ οὐ δύνασαι, ὁ δύνῃ τοῦτο ποιεῖ. Περὶ δὲ τῆς βρώσεως, ὁ δύνασαι, βάστασον*» (Διδαχὴ στ', 1-3).
3. Ἡ ἀληθὴς νηστεία, ὡς πνευματικόν ἀγώνισμα, συνδέεται πρὸς τὴν ἀδιάλειπτον προσευχὴν καὶ τὴν εἰλικρινῆ μετάνοιαν. «*Μετάνοια χωρὶς νηστείας ἀργή*» (Μ. Βασιλεῖου, Περὶ νηστείας 1, 3. PG 31, 168A), ὡς ἐπίσης καὶ νηστεία ἄνευ ἔργων εὐποιΐας εἶναι νεκρά, ἰδίᾳ δέ

κατά τήν σύγχρονον εποχήν, καθ' ἣν ἡ ἄνισος καί ἄδικος κατανομή τῶν ἀγαθῶν στερεῖ καί αὐτοῦ τοῦ ἐπιουσίου ἄρτου ὀλοκλήρους λαούς. «*Νηστεύοντες ἀδελφοί σωματικῶς, νηστεύσωμεν καί πνευματικῶς· λύσωμεν πάντα σύνδεσμον ἀδικίας· διαρρηξώμεν στραγγαλιάς βιαίων συναλλαγμάτων πᾶσαν συγγραφὴν ἄδικον διασπάσωμεν· δώσωμεν πεινῶσιν ἄρτον, καί πτωχοὺς ἀστέγους εἰσαγάγωμεν εἰς οἴκους*» (Στιχηρόν, Ἰδιόμελον Τετάρτης, Α' Ἑβδομάδος Νηστειῶν. Πρὸβλ. Ἡσαΐου νη', 6-7). Ἡ νηστεία δὲν ἐξαντλεῖται εἰς ἀπλὴν καί τυπικὴν ἀποχήν 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 ἀποχὴ, ἐπιθυμιῶν χωρισμός, καταλαλιᾶς, ψεύδους, ἐπιορκίας. Ἡ τούτων ἔνδεια νηστεία ἐστὶν ἀληθὴς. Ἐν τούτοις μὲν ἡ νηστεία καλόν*» (Μ. Βασιλείου, *Περὶ νηστείας* 2, 7. PG 31, 196D). Ἡ κατά τὴν νηστείαν ἀποχὴ ἔκ τινων καθωρισμένων τροφῶν καί ἡ κατ' αὐτὴν ὀλιγάρχεια, οὐ μόνον κατά τὸ εἶδος, ἀλλὰ καί κατά τὴν ποσότητα τῶν μεταλαμβανομένων τροφῶν, ἀποτελοῦν τὸ αἰσθητὸν στοιχεῖον τοῦ πνευματικοῦ ἀγωνίσματος. «*Ἡ νηστεία ἀποχὴ τροφῆς ἐστὶ κατὰ τὸ σημαίνόμενον. Τροφή δὲ οὐδὲν δικαιότερους ἡμᾶς ἢ ἀδικωτέρους ἀπεργάζεται· κατὰ δὲ τὸ μυστικὸν δηλοῖ ὅτι, ὡσπερ τοῖς καθ' ἓνα ἔκ τροφῆς ἡ ζωὴ, ἡ δὲ ἀτροφία θανάτου σύμβολον, οὕτω καί ἡμᾶς τῶν κοσμικῶν νηστεύειν χρή, ἵνα τῷ κόσμῳ ἀποθάνωμεν, καί μετὰ τοῦτο, τροφῆς θείας μεταλάβοντες, Θεῷ ζήσωμεν*» (Κλήμεντος Ἀλεξανδρέως, *Ἐκ τῶν Προφητικῶν Ἐκλογαί*. PG 9, 704D-705A). Οὕτως, ἡ ἀληθὴς νηστεία ἀναφέρεται εἰς τὴν καθ' ὅλου ἐν Χριστῷ ζωὴν τῶν πιστῶν καί κορυφοῦται διὰ τῆς συμμετοχῆς αὐτῶν εἰς τὴν θείαν λατρείαν καί 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, «*ὁ μὴ φυλάξαντες ἀποβελήκαμεν, φυλάξαντες ἀπολάβωμεν*» (Γρηγορίου Θεολόγου, *Λόγος ΜΕ', Εἰς τὸ Ἅγιον Πάσχα*, 28. PG 36, 661C). Ἡ χριστοκεντρικὴ κατανόησις τοῦ πνευματικοῦ χαρακτήρος τῆς νηστείας, ἰδίᾳ τῆς Μ. Τεσσαρακοστῆς, κανὼν εἰς τὴν καθ' ὅλου πατερικὴν παράδοσιν, συγκεφαλαιοῦται χαρακτηριστικῶς ὑπὸ τοῦ ἀγίου Γρηγορίου τοῦ Παλαμᾶ: «*Ἐάν οὕτω νηστεύης, οὐ μόνον συμπάσχων ἔση καί συννεκρούμενος, ἀλλὰ καί συνανιστάμενος καί συμβασιλεύων Χριστῷ εἰς αἰῶνας τοὺς ἀπεράντους· σύμφυτος γὰρ γεγονῶς διὰ τῆς τοιαύτης νηστείας τῷ ὁμοιώματι τοῦ θανάτου αὐτοῦ, καί τῆς ἀναστάσεως κοινῶς ἔση καί τῆς ἐν αὐτῷ ζωῆς κληρονόμος*» (Ὁμιλία ΙΓ', τῇ Ε' Κυριακῇ τῶν Νηστειῶν. PG 151, 161AB).
5. Κατὰ τὴν ὀρθόδοξον παράδοσιν, τὸ μέτρον τῆς πνευματικῆς τελειώσεως εἶναι τὸ «*μέτρον ἡλικίας τοῦ πληρώματος τοῦ Χριστοῦ*» (Ἐφεσ. δ', 13) καί ἕκαστος ὀφείλει, ἂν θέλῃ νὰ φθάσῃ εἰς αὐτό, νὰ ἀγωνισθῇ καί ὑψωθῇ ἀναλόγως. Ακριβῶς δὲ διὰ τοῦτο, ἡ ἄσκησις καί ὁ πνευματικὸς ἀγὼν δὲν ἔχουν τέλος ἐν τῷ παρόντι βίῳ, ὅπως καί ἡ τελειότης τῶν τελειῶν. Πάντες καλοῦνται νὰ ἀνταποκρίνωνται, ὅση δύναμις αὐτοῖς, εἰς τὰς ἐπιταγὰς τοῦ ὀρθοδόξου ὑψηλοῦ μέτρου μέ σκοπὸν τὴν κατὰ χάριν θέωσιν. Καί αὐτοί, παρ' ὅτι πράττουν πάντα τὰ διατεταγμένα, οὐδέποτε ὑψηλοφρονοῦν, ἀλλ' ὁμολογοῦν ὅτι «*δοῦλοι ἀχρεῖοί ἐσμεν, ὁ ὀφείλομεν ποιῆσαι πεποιήκαμεν*» (Λουκ. ιζ'17, 10). Πάντες ἔχουν – κατὰ τὴν ὀρθόδοξον περὶ πνευματικῆς ζωῆς ἀντίληψιν – χρέος νὰ μὴ ἐγκαταλείπουν τὸν καλὸν τῆς νηστείας ἀγῶνα, ἀλλ' ἐν αὐτομεμφίᾳ καί συναισθήσει τῆς ταπεινότητος τῆς καταστάσεως

αὐτῶν, νά ἐπαφίενται διά τάς 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 ἐπιβουλῆς τοῦ ἀλλοτρίου. Στοιχοῦσα τοῖς θείοις Πατράσι, φυλάσσει, ὡς καί πρότερον, τά ἱερά ἀποστολικά θεσπίσματα, τούς συνοδικούς κανόνας καί τάς ἱεράς παραδόσεις, προβάλλει πάντοτε τάς ἱεράς νηστείας ὡς ἀρίστην ἐν τῇ ἀσκήσει τρίβον πνευματικῆς τελειώσεως καί σωτηρίας τῶν πιστῶν καί κηρύσσει τήν ἀνάγκην τηρήσεως ὑπ' αὐτῶν τῶν τεταγμένων νηστειῶν τοῦ ἐνιαυτοῦ τοῦ Κυρίου, ἤτοι 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 ὁμως ἔθετο ἄμα, κατά ποιμαντικὴν διάκρισιν, καί ὅρια φιλανθρώπου οἰκονομίας τοῦ καθεστῶτος τῆς νηστείας. Διό καί προέβλεψε τήν δι' ἀσθένειαν τοῦ σώματος ἢ δι' ἀδήριτον ἀνάγκην ἢ καί διὰ τήν χαλεπότητα τῶν καιρῶν ἀνάλογον ἐφαρμογήν τῆς ἀρχῆς τῆς ἐκκλησιαστικῆς οἰκονομίας κατά τήν ὑπεύθυνον κρίσιν καί ποιμαντικὴν μέριμναν τοῦ σώματος τῶν ἐπισκόπων τῶν κατά τόπους Ἐκκλησιῶν.
8. Εἶναι γεγονός, ὅτι σήμερον πολλοὶ πιστοὶ δέν τηροῦν ἀπάσας τάς περὶ νηστείας διατάξεις, εἴτε ἐξ ὀλιγωρίας εἴτε λόγῳ τῶν ὑπαρχουσῶν συνθηκῶν ζωῆς, οἵαιδήποτε κἂν ὦσιν αὐται. Ἄπασαι ὁμως αἱ περιπτώσεις αὐται τῆς χαλαρώσεως τῶν περὶ νηστείας ἱερῶν διατάξεων, εἴτε εἶναι γενικώτεροι, εἴτε ἀτομικαί, δέον ὅπως τυγχάνουν τῆς ποιμαντικῆς μερίμνης ἐκ μέρους τῆς Ἐκκλησίας, διότι ὁ Θεὸς «οὐ θέλει τὸν θάνατον τοῦ ἁμαρτωλοῦ ὡς τὸ ἐπιστρέψαι καὶ ζῆν αὐτόν» (πρβλ. Ἰεζ. λγ', 11), χωρίς ὁμως νά περιφρονῆται ἡ ἀξία τῆς νηστείας. Ὅθεν διὰ τούς ἔχοντας δυσκολίαν εἰς τήν τήρησιν τῶν ἰσχυουσῶν περὶ νηστείας διατάξεων εἴτε ἐκ λόγων ἀτομικῶν (ἀσθένεια, στράτευσις, συνθήκαι ἐργασίας κ.λπ.) εἴτε γενικωτέρων (εἰδικαί συνθήκαι ἐπικρατοῦσαι εἰς τινὰς χώρας ἀπὸ πλευρᾶς κλίματος, καθὼς καί κοινωνικο-οἰκονομικαί ἰδιαιτερότητες τινῶν χωρῶν λ.χ. ἀδυναμία εὐρέσεως νηστησίμων τροφῶν) ἐπαφίεται εἰς τήν διάκρισιν τῶν κατὰ τόπους Ὁρθοδόξων Ἐκκλησιῶν νά καθορίσουν τήν φιλάνθρωπον οἰκονομίαν καί ἐπιείκειαν, ἀπαλύνουσαι, κατά τάς εἰδικὰς ταύτας περιπτώσεις, τὸ τυχόν «στυφόν» τῶν ἱερῶν νηστειῶν. Πάντα δέ ταῦτα ἐντὸς τῶν πλαισίων τῶν ὡς ἄνω λεχθέντων καί ἐπὶ τῷ σκοπῷ νά μὴ ἀτονῆσῃ ποσῶς ὁ ἱερός θεσμὸς τῆς νηστείας. Ἡ φιλάνθρωπος αὕτη συγκατάβασις πρέπει νά ἀσκηθῇ ὑπὸ τῆς Ἐκκλησίας μετὰ πάσης φειδοῦς, ὅπως δὲ ἐπὶ τὸ ἐπιεικέστερον διὰ τάς νηστείας ἐκείνας, δι' ἃς δέν ὑπάρχει ὁμοίμορφος πάντοτε καί εἰς ἀπάσας τάς περιπτώσεις παράδοσις καί πρᾶξις ἐν τῇ Ἐκκλησίᾳ. «... Καλὸν τὸ νηστεύειν πᾶσαν ἡμέραν, ἀλλ' ὁ μὴ ἐσθίων τὸν ἐσθίοντα 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 ἁγίων νηστειῶν*, 3. PG 95, 68B).

9. Ἡ πρό τῆς θείας κοινωνίας νηστεία τριῶν ἢ περισσότερων ἡμερῶν ἐπαφίεται εἰς τὴν εὐλάβειαν τῶν πιστῶν, συμφώνως καὶ πρὸς τὰ λόγια τοῦ ἁγίου Νικοδήμου τοῦ Ἁγιορείτου «... μ' ὄλον ὁποῦ ἀπὸ τοὺς θείους Κανόνας νηστεία πρὸ τῆς Μεταλήψεως οὐ διορίζεται· οἱ δυνάμενοι δὲ νηστεύειν πρὸ αὐτῆς καὶ ὀλόκληρον ἑβδομάδα, καλῶς ποιῶσι» (*Ἑρμηνεία εἰς τὸν κανόνα ιγ' τῆς Στ' Οἰκουμενικῆς Συνόδου*, Πηδάλιον, 191). Ὅμως, τὸ σύνολον τῶν πιστῶν τῆς Ἐκκλησίας ὀφείλει νὰ τηρῇ τὰς ἱεράς νηστείας καὶ τὴν ἀπό μεσονυκτίου ἀσιτίαν προκειμένου νὰ προσέρχεται τακτικῶς εἰς τὴν θείαν Μετάληψιν, ἥτις 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 συνδυασμῶ 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.