



«εις τιμήν αποβλέπει της

του Θεού Λόγου Μητρός»

Από την 1η Αυγούστου η Εκκλησία εισέρχεται στην περίοδο της νηστείας του Δεκαπενταυγούστου, η οποία διαρκεί έως τις 14 Αυγούστου. Ο Άγιος Συμεών Θεσσαλονίκης αναφέρει ότι η νηστεία αυτή «εις τιμήν αποβλέπει της του Θεού Λόγου Μητρός, η οποία προγνωρίζουσα την αγίαν της μετάστασιν από τον κόσμο, πάντοτε ηγωνίζεται υπέρ υμών, και ενήστευεν, αν και χρεία δεν είχε νηστείας, ως καθαρά και πανάμωμος, ζώσα δε αγγελικώς η υψηλότερα και των Αγγέλων και

προσευχομένη συνεχώς και πάντοτε δι' ημάς ικετεύουσα. Διά τούτο και ημείς χρεωστούμεν να νηστεύσωμεν εκμιμούμενοι τον βίον της».

Κατά τη περίοδο αυτή νηστεύουμε όλες τις μέρες τις εβδομάδας, εκτός Σαββάτου και Κυριακής, που γίνεται κατάλυση μόνο οίνου και ελαίου. Ανήμερα της εορτής της Μεταμορφώσεως του Σωτήρος, στις 6 Αυγούστου, γίνεται κατάλυση ιχθύος. Επίσης, προβλέπεται κατάλυση ιχθύος αν η εορτή της Κοιμήσεως της Θεοτόκου (15 Αυγούστου) συμπέσει ημέρα Τετάρτη ή Παρασκευή.

Η νηστεία κατά τους ιερούς Πατέρες της Εκκλησίας.

Όπως για πολλά πράγματα της Εκκλησίας, προκειμένου να τα νοήσουμε ορθά, καταφεύγουμε στη διερμηνεία των σοφότερων της Εκκλησίας, δηλαδή των αγίων Πατέρων και Διδασκάλων της Οικουμένης, έτσι και στο ζήτημα της νηστείας θα ζητήσουμε τη συμβουλή τους, διότι αυτοί, ως θεόπνευστοι φύλακες της Παραδόσεως, μεταλαμπαδεύουν σε μάς ανόθευτη την αγιοπνευματική εμπειρία των μαθητών του Κυρίου και των μεταποστολικών Πατέρων έως σήμερα, ιδίως σε ό,τι αφορά τα πράγματα που σχετίζονται με τη σωτηρία μας. Όσο αφορά, λοιπόν, στη νηστεία, από το πλούσιο πνευματικό καταστάλαγμα των Αγίων μαθαίνουμε ότι είναι αναγκαία για όλους τους Χριστιανούς, και γι' αυτό η Εκκλησία πολύ νωρίς καθόρισε τις μέρες και τις περιόδους νηστείας.

Η τήρηση της νηστείας, σύμφωνα με τους αγίους Πατέρες, είναι αγαθή νοουμένου ότι συμμετέχουμε στη λειτουργική ζωή της Εκκλησίας. Κάθε αποσύνδεση της νηστείας από τη ζωή του Σώματος της Εκκλησίας μπορεί να έχει απρόβλεπτες πνευματικές επιπτώσεις. Για παράδειγμα, παρόλο που μπορεί να εκκλησιαζόμαστε, τηρώντας τη νηστεία χωρίς να ασκούμε τις αγίες αρετές της ταπείνωσης και της ελεημοσύνης ενδέχεται να οδηγηθούμε, σιγά-σιγά, στον φαρισαϊσμό. Στο σημείο, δηλαδή, που να νομίζουμε ότι με το να απέχουμε από ορισμένα φαγητά εκτελούμε το "καθήκον" μας και είμαστε άξιοι να σταθούμε ενώπιον του φοβερού βήματος του Χριστού. Επίσης, όπως λένε οι Πατέρες, όταν αμαρτάνουμε και δεν εξομολογούμαστε, στο τέλος, κυριευόμαστε από την απελπισία, με αποτέλεσμα να θεωρούμε εσφαλμένα, μεταξύ άλλων, πως είναι μάταιο να νηστεύουμε ή ότι η νηστεία δεν είναι σπουδαία και σημαντική στη ζωή μας. Ωστόσο, αυτό είναι

πράγμα που ο πιστός το κανονίζει σε συνεννόηση με τον πνευματικό του, αφού η νηστεία δεν είναι σωματοκτόνος, όπως λένε οι ιεροί Πατέρες, αλλά μέσο με το οποίο ο άνθρωπος αναμορφώνει το χαρακτήρα του, εργαλείο με το οποίο χαλκεύει τα πάθη του, συμπαραστάτης στην άσκηση των αγίων αρετών του Ευαγγελίου και ασπίδα που αποκρούει τα πονηρά βέλη των διαβόλων.

Ο Μέγας Βασίλειος στον Λόγο Β΄, Περί Νηστείας, τονίζει ότι αυτοί που δεν παλεύουν με αίμα και σάρκα, αλλά με τις αρχές, με τις εξουσίες, με τους κοσμοκράτορες του σκότους τούτου, με τα πνευματικά της πονηρίας, «αυτοί είναι ανάγκη να ασκούνται για τον πόλεμο αυτόν, με τη νηστεία και την εγκράτεια. Διότι, το μεν λάδι παχαίνει τον αθλητή, η δε νηστεία ισχυροποιεί τον ασκητή της ευσεβείας. Ώστε, όσον αφαιρείς από τη σάρκα, τόσον θα κάμεις να απαστράπτει η ψυχή από την πνευματική λαμπρότητα. Διότι, όχι με σωματικές δυνάμεις, αλλά με την καρτερία της ψυχής και την υπομονή στις θλίψεις επιτυγχάνεται η κυριαρχία προς τις άορατες δυνάμεις. Η νηστεία, λοιπόν, είναι ωφέλιμη για όλο το χρόνο για αυτούς που την προτιμούν, πολύ δε περισσότερο τώρα. Κανείς να μην εξαιρέσει τον εαυτό του από τον κατάλογο των νηστευτών. Σε αυτόν συμπεριλαμβάνονται όλα τα γένη και κάθε ηλικία και όλες οι διαφορές των αξιωμάτων. ... Είσαι πλούσιος; Μη βρίζεις τη νηστεία. Μήτε να την αποπέμψεις από το σπίτι σου ατιμασμένη από την ηδονή, για να μη σε καταγγείλει κάποτε στο νομοθέτη των νηστειών και σου επιφέρει πολλαπλάσια την στέρηση από καταδίκη, ή σωματική αρρώστια, ή κάποια άλλη δυσχερή περίσταση. Ο φτωχός να μην ειρωνεύεται τη νηστεία, διότι από πολύ παλαιά την έχει συγκάτοικο και ομοτρόπεζο. Στις γυναίκες, δε, όπως η αναπνοή, έτσι και η νηστεία είναι οικεία και φυσιολογική. Τα παιδιά, όπως τα θαλερά από τα φυτά, με το νερό της νηστείας ας ποτίζονται. Στους οδοιπόρους η νηστεία είναι καλός συνταξιδιώτης. Διότι, όπως ακριβώς η τρυφή τους αναγκάζει να σηκώνουν βάρη, κουβαλώντας μαζί τους τις απολαύσεις, έτσι η νηστεία τους κάνει ελαφρούς και ευκίνητους. ... να αρκούμαστε σε αυτά τα αναγκαία, σαν να τρεφόμαστε σε στρατόπεδο. Να αθλείσαι σαν καλός στρατιώτης του Κυρίου ημών Ιησού Χριστού.

...Προκειμένου, λοιπόν, να νηστεύσεις μη σκυθρωπάσεις φαρισαϊκώς, αλλ' ευαγγελικώς λάμπρυνε τον εαυτό σου, δηλαδή, να μην πενθείς για τη στέρηση της κοιλιάς, αλλά να χαίρεσαι ολόψυχα τις πνευματικές απολαύσεις. Διότι, γνωρίζεις ότι «η σάρκα επιθυμεί εναντίον του πνεύματος, το δε πνεύμα εναντίον της σάρκας». Επειδή, λοιπόν, αυτά αντιτίθενται μεταξύ τους, ας μειώσουμε την αδυναμία της σάρκας, ας αυξήσουμε δε τη δύναμη των ψυχών, ώστε με τη

νηστεία, αφού λάβουμε τα νικητήρια κατά των παθών, να φορέσουμε και τα στεφάνια της εγκράτειας. Η νηστεία χωρίς οινοποσία, χωρίς μέθη. Γι' αυτό στις μέρες της νηστείας δεν επιτρέπεται η κατάλυση οίνου και ελαίου. Εμπρός, κάμε, λοιπόν, τον εαυτό σου άξιο για την τόσο σεμνή νηστεία, μη διαφθείρεις με τη σημερινή μέθη την αυριανή εγκράτεια. Κακός ο συλλογισμός, πονηρή η σκέψη. Κανείς, ενώ πρόκειται να νυμφευθεί γυναίκα σεμνή σύμφωνα με τους νόμους του γάμου, δεν βάζει στο σπίτι του προηγουμένως παλλακίδες και πόρνες. Διότι, η νόμιμος σύζυγος δεν ανέχεται τη συνοίκηση με τις διεφθαρμένες. Μη, λοιπόν, και συ, ενώ αναμένεται νηστεία, οδηγείς πρώτα τη μέθη, τη δημόσια πόρνη, τη μητέρα της αναισχυντίας, τη φίλη του γέλωτα, τη μανιακή, την εύκολη σε κάθε ιδέα ασχημοσύνης. Δεν θα μπει η νηστεία και η προσευχή σε ψυχή, που λερώθηκε από τη μέθη. Τον νηστευτή μέσα στις ιερές αυλές προσδέχεται ο Κύριος, τον μέθυσο σαν ακάθαρτο και ανίερο δεν τον δέχεται. Εάν έρχεσαι μεθυσμένος στη νηστεία, ποιο είναι το όφελός σου; Διότι, εάν σε αποκλείει η μέθη από τη βασιλεία, πού σου είναι, λοιπόν, χρήσιμη η νηστεία;».

Η νηστεία προφυλάσσει τα νήπια, σωφρονίζει το νέο, κάνει σεβαστό το γέροντα, διότι τα γεράματα είναι πιο σεβαστά, όταν στολίζονται με τη νηστεία. Για τις γυναίκες στολίδι ταιριαστό, φυλακτήριο της συζυγικής ζωής, τροφός της παρθενίας. Τρυφερά γέλια και πορνικά, τραγούδια και έξαλλοι χοροί αμέσως από την πόλη απομακρύνονται, σαν να έχουν φυγαδευθεί από κάποιο αυστηρό δικαστή, τη νηστεία.

Η νηστεία είναι η βάση της ειρήνης του κόσμου. Εάν δε όλοι αυτήν εδέχοντο ως σύμβουλο για αυτά, που πρέπει να πράττουμε, τίποτε δεν θα εμπόδιζε να είναι άκρα ειρήνη σε ολόκληρη την οικουμένη. Ούτε τα έθνη θα επαναστατούσαν μεταξύ τους, ούτε τα στρατεύματα θα έρχονταν σε σύρραξη. Δεν θα κατασκευάζονταν όπλα, εάν επικρατούσε η νηστεία, δεν θα γίνονταν δικαστήρια, ούτε θα φυλακίζονταν μερικοί, ούτε γενικώς θα φιλοξενούσαν οι ερημιές κακοποιούς ή οι πόλεις τους συκοφάντες ή η θάλασσα τους πειρατές.

Εάν όλοι ήταν μαθητές της νηστείας, δεν θα ήταν τόσο πολυστένακτη η ζωή μας και γεμάτη από κατήφεια. Διότι, είναι φανερό ότι θα δίδασκε σε όλους όχι μόνον την εγκράτεια από τα φαγητά, αλλά και της φιλαργυρίας και πλεονεξίας και κάθε κακίας την ολοκληρωτική αποστροφή και αποξένωση. Εάν αυτά είχαν αποβληθεί,

τίποτε δεν θα εμπόδιζε με βαθιά ειρήνη και αταραξία ψυχών τη ζωή μας να περάσουμε.

Τι είναι η νηστεία; Η νηστεία, είναι η ομοίωση των Αγγέλων, η συγκάτοικος των δικαίων, η εγκράτεια της ζωής. Αυτή τον Μωϋσή έκαμε νομοθέτη. Ο, δε, Σαμουήλ είναι καρπός της νηστείας. Αυτή ανέθρεψε τον μεγάλο Σαμψών, και έως τότε που συντρόφευε τον άνδρα, κατά χιλιάδες φονεύονταν οι εχθροί, και κατακρημνίζονταν οι πύλες των πόλεων, και τα λιοντάρια δεν άντεχαν την δύναμη των χεριών του. Όταν, δε, τον κατέλαβε η πορνεία και η μέθη, αιχμαλωτίσθηκε από τους εχθρούς του, και αφού τον τύφλωσαν έγινε παιχνίδι στους δούλους των αλλοφύλων. Αφού νήστευσε ο Ηλίας σταμάτησε τον ουρανό επί τρία χρόνια και έξι μήνες για να μη βρέξει.

Δεχθείτε αυτήν, οι φτωχοί, τη συγκάτοικό σας και ομοτράπεζο. Οι δούλοι, την ανάπαυση από τους συνεχείς καμάτους της υπηρεσίας. Οι πλούσιοι, αυτήν που σας γιατρεύει από τη βλάβη του χορτασμού και με τη μεταβολή κάνει πιο τερπνά αυτά, που από τη συνήθεια περιφρονούνται. Οι άρρωστοι, τη μητέρα της υγείας. Οι υγιείς, το φυλακτήριο της υγείας. Για τούτο οι πιο έμπειροι με τη νηστεία αφαιρούν το πλεονάζον πάχος, ώστε να μη συντριβεί η δύναμη με το βάρος της παχυσαρκίας. Έτσι σε κάθε έργο και σε κάθε σωματική ιδιοσυγκρασία βρίσκεται η ωφέλεια της νηστείας και σε όλα ομοίως αρμόζει, στα σπίτια, στις αγορές, στις νύκτες, στις μέρες, στις πόλεις, στις ερημιές. Αυτή, λοιπόν, που με τόσα μέσα χαρίζει σε μας το καλό, ας υποδεχθούμε με χαρά, κατά το λόγο του Κυρίου, χωρίς να είμαστε κατηφείς, όπως οι υποκριτές, αλλά το χαρωπό της ψυχής χωρίς προσποίηση να δείχνουμε.

Η νηστεία είναι η αρχή της μετανοίας. Δεν αρκεί βεβαίως μόνον η αποχή από τις τροφές, για την επαινετή νηστεία, αλλά ας νηστεύσουμε νηστεία δεκτή, ευάρεστη στον Θεό. Αληθινή νηστεία είναι η αποξένωση από το κακό, η εγκράτεια της γλώσσας, η αποχή από το θυμό, ο χωρισμός από τις επιθυμίες, την καταλαλιά, το ψεύδος, την ψευδορκία. Η στέρηση από αυτά είναι αληθινή νηστεία...», προσθέτει ο Άγιος Βασίλειος ο Μέγας.

«Η νηστεία προστατεύει κάθε αρετή. Είναι η αρχή του πνευματικού αγώνα, το

στεφάνι αυτών που εγκρατεύονται, το κάλλος της παρθενίας και του αγιασμού, η λαμπρότητα της σωφροσύνης, η αρχή της χριστιανικής ζωής, η μητέρα της προσευχής, η πηγή της σωφροσύνης και της φρόνησης. Αυτή διδάσκει την ησυχία και προηγείται όλων των καλών έργων», σημειώνει ο Άγιος Ισαάκ ο Σύρος.

Επιμέλεια: π. Παναγιώτης Θεοδώρου, Θεολόγος.

**Πηγή:** [churchofcyprus.org.cy](http://churchofcyprus.org.cy)