



Οι Νηστείες της Αγίας μας Εκκλησίας

Οι νηστείες, όπως αρχίζουν από την αρχή σχεδόν του χρόνου, είναι οι εξής:

1η: Από την ημέρα των Χριστουγέννων μέχρι τις 4 Ιανουαρίου τρώμε τα πάντα είτε έχουμε ΤΕΤΑΡΤΗ είτε ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ (περίοδος Δωδεκαημέρου Χριστουγέννων).

2η: Στις 5 Ιανουαρίου παραμονή των Θεοφανείων τρώμε μόνον ΑΛΑΔΑ, εάν όμως συμπέσει Σάββατο ή Κυριακή τρώμε ΛΑΔΕΡΑ.

3η: Τα Άγια Θεοφάνεια έχουμε κατάλυση εις πάντα είτε τύχει ΤΕΤΑΡΤΗ είτε ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ.

4η: Της Υπαπαντής του Σωτήρος μας Ιησού Χριστού στις 2 Φεβρουαρίου, εάν συμπέσει ΤΕΤΑΡΤΗ ή ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, έχουμε κατάλυση Ιχθύος, εάν συμπέσει όμως άλλη μέρα, κατάλυση εις ΠΑΝΤΑ.

5η: Από την Κυριακή του ΤΕΛΩΝΟΥ και ΦΑΡΙΣΑΙΟΥ, που αρχίζει το ΤΡΙΩΔΙΟΝ, μέχρι την επομένη Κυριακή του ΑΣΩΤΟΥ έχουμε κατάλυση εις πάντα, τρώμε δηλαδή ό,τι να είναι, είτε είναι ΤΕΤΑΡΤΗ είτε ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ και την εβδομάδα αυτή την ονομάζουμε εβδομάδα ΑΡΖΙΒΟΥΡΙΟΥ.

6η: Από την Κυριακή του ΑΣΩΤΟΥ μέχρι την Κυριακή των ΑΠΟΚΡΕΩ είναι εβδομάδα κανονική, όπως όλο το χρόνο, δηλαδή προσέχουμε την ΤΕΤΑΡΤΗ και την ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ να μην τρώμε κρέας, γαλακτερά, τυροκομικά, ψάρια.

7η: Την Κυριακή των ΑΠΟΚΡΕΩ είναι η τελευταία ημέρα πριν τη Μεγάλη Τεσσαρακοστή του Πάσχα, που εάν θέλουμε και το επιθυμούμε μπορούμε να φάμε κρέας, γιατί, μετά την ημέρα αυτή, επιτρέπουν οι κανόνες της Αγίας μας Εκκλησίας να ξαναφάμε κρέας το βράδυ μετά την ΑΝΑΣΤΑΣΙΜΗ Θεία Λειτουργία. Από την επομένη όμως της Κυριακής των ΑΠΟΚΡΕΩ μέχρι και την Κυριακή της ΤΥΡΙΝΗΣ ή ΤΥΡΟΦΑΓΟΥ όπως ορισμένοι την αποκαλούν, έχουμε κατάλυση γαλακτερών – τυροκομικών – ψαριών – αυγών και την Τετάρτη και την Παρασκευή. Την εβδομάδα αυτή λέμε ότι έχουμε «Λευκή Νηστεία».

8η: Την επομένη της Τυρινής που είναι η Καθαρά Δευτέρα αρχίζει η Μεγάλη Τεσσαρακοστή του Πάσχα. Την ημέρα αυτή έχουμε μόνον ξηροφαγία, δηλαδή ψωμί, χαλβά, ελιές, ταχίνι, κρεμμυδάκια, μαρουλάκια. Ορισμένοι Χριστιανοί συνηθίζουν την ημέρα αυτή να μην τρώνε τίποτε και άλλοι ακόμη, μέχρι την Τετάρτη το πρωί ή το απόγευμα οπότε, σε κάποια εκκλησία που έχει Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία, κοινωνούν των Αχράντων Μυστηρίων.

9η: Τη Μεγάλη Τεσσαρακοστή του Πάσχα δεν τρώμε κρέας, γαλακτερά, τυροκομικά, αυγά, ψάρια. Μπορούμε να φάμε λαδερά, οστρακοειδή, σουπιές, καλαμαράκια, οκταποδάκια τα Σαββάτοκύριακα. Όσοι μπορούν όμως τις άλλες μέρες να τρώνε άλαδα φαγητά, χωρίς όμως να βάζουν σπορέλαιο, καλαμποκέλαιο ή σογιέλαιο, θα είναι ανώτερη νηστεία και ευάρεστη στο Θεό. Δίνει βέβαια δύναμη ο Κύριος και φυσικά τον ανάλογο μισθό στις ψυχές αυτές. Πρέπει εδώ να σημειώσουμε ότι η νηστεία θέλει ΔΙΑΚΡΙΣΗ και θα είναι καλό να συμβουλευόμαστε πάντα τον Πνευματικό μας για να αποφεύγουμε τις ακρότητες και τις υπερβολές, και ιδιαίτερα όταν υπάρχει πρόβλημα υγείας.

10η: Την Τρίτη Κυριακή των νηστειών που είναι τής Σταυροπροσκυνήσεως πάλι σαν Κυριακή που είναι έχει κατάλυση ελαίου ή οστρακοειδών, όπως όλες τις Κυριακές της Μεγάλης Τεσσαρακοστής, εάν όμως συμπέσει με την εορτή του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου τότε έχουμε κατάλυση ΙΧΘΥΟΣ. Επίσης η ημέρα του Ευαγγελισμού, εάν συμπέσει εκτός Κυριακής, ακόμη και ΤΕΤΑΡΤΗ ή ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, τρώμε και πάλι ψάρια χωρίς όμως όπως και την Κυριακή, να έχουμε στο τραπέζι τυροκομικά. Των Βαΐων τρώμε ψάρια και ΛΑΔΕΡΑ εν όψει της υποδοχής και προετοιμασίας μας για τη ΜΕΓΑΛΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ.

11η: Από το βράδυ μετά την Αναστάσιμη Θεία Λειτουργία (στην οποία όλοι οι Χριστιανοί πρέπει να παραμένουν και, εάν είναι προετοιμασμένοι και μεταλάβουν, θα πάρουν μεγάλη ευλογία και όχι όπως πολλοί, από άγνοια, αδιαφορία ή έλλειψη αγωνιστικότητος, φεύγουν αμέσως μετά το ΧΡΙΣΤΟΣ – ΑΝΕΣΤΗ για να πάνε να φάνε, αγνοώντας ή αδιαφορώντας, ότι στερούνται υψίστης σημασίας ευλογία) και μέχρι την Κυριακή του Θωμά έχουμε ΚΑΤΑΛΥΣΗ ΕΙΣ ΠΑΝΤΑ. Η εβδομάδα αυτή λέγεται «Διακαινήσιμος Εβδομάς» και θεωρείται όλη η εβδομάδα από την Εκκλησία μας σαν να είναι μία ημέρα Πασχαλινή.

12η: Από την επομένη της Κυριακής του Θωμά νηστεύουμε κανονικά όπως όλο το χρόνο.

13η: Της Μεσοπεντηκοστής που πέφτει πάντα ημέρα ΤΕΤΑΡΤΗ μπορούμε να φάμε ψάρι, αν επιθυμούμε, όχι γαλακτερά και τυροκομικά.

14η: Την ημέρα της αποδόσεως του Πάσχα που πέφτει πάλι ημέρα ΤΕΤΑΡΤΗ και είναι μία ημέρα προ της εορτής της Αναλήψεως έχουμε και πάλι κατάλυση ΙΧΘΥΟΣ χωρίς γαλακτερά – τυροκομικά.

15η: Από την Κυριακή της Πεντηκοστής και μέχρι την Κυριακή των Αγίων Πάντων, η εβδομάδα αυτή ονομάζεται «Εβδομάδα Αγίου Πνεύματος», έχουμε ΚΑΤΑΛΥΣΗ ΕΙΣ ΠΑΝΤΑ.

16η: Η νηστεία των Δώδεκα Αποστόλων, αρχίζει αμέσως μετά την Κυριακή των Αγίων Πάντων μέχρι την παραμονή των Πρωτοκορυφαίων Αποστόλων Πέτρου και Παύλου. Σ' αυτή τη νηστεία γίνεται κατάλυση ΙΧΘΥΟΣ τα Σαββάτοκύριακα, όχι όμως γαλακτερών και τυροκομικών.

17η: Την ημέρα της εορτής των πρωτοκορυφαίων Αποστόλων Πέτρου και Παύλου, μπορούμε εάν θέλουμε να φάμε κρέας, εκτός εάν συμπέσει ΤΕΤΑΡΤΗ ή ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, οπότε έχουμε κατάλυση ΙΧΘΥΟΣ χωρίς τυροκομικά.

18η: Στη νηστεία του ΔΕΚΑΠΕΝΤΑΥΓΟΥΣΤΟΥ εφαρμόζουμε ό,τι και στην Μεγάλη Τεσσαρακοστή του Πάσχα. Στις 6 Αυγούστου, που είναι της Μεταμορφώσεως του Σωτήρος έχουμε κατάλυση ΙΧΘΥΟΣ και εάν ακόμη συμπέσει ΤΕΤΑΡΤΗ ή ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ χωρίς τυροκομικά (Δεσποτική εορτή). Στις 15 Αυγούστου που είναι της Κοιμήσεως της Θεοτόκου, μπορούμε αν θέλουμε, να φάμε και κρέας, εάν όμως τύχει να πέση η γιορτή ΤΕΤΑΡΤΗ ή ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ τρώμε και πάλι ψάρι χωρίς τυροκομικά (Θεομητορική εορτή).

19η: Στο Γενέθλιον τού Αγίου Ιωάννου του Προδρόμου 24 Ιουνίου, και στη σύναξη 7 Ιανουαρίου, αν συμπέσει ΤΕΤΑΡΤΗ ή ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, μπορούμε να φάμε ψάρι, τις άλλες ημέρες και κρέας. Γενικά πρέπει να ξέρουμε, ότι όταν σε νηστεία τρώμε ψάρι δεν τρώμε ποτέ τυροκομικά, εκτός από την εβδομάδα της Τυρινής, που τρώγεται το ψάρι, γιατί τα τυροκομικά πάνε μετά το κρέας. Στην Αποκεφάλιση όμως του Αγίου Ιωάννου του Προδρόμου, που είναι στις 29 Αυγούστου, τρώμε πάντα ΑΛΑΔΑ.

20η: Η νηστεία της Τεσσαρακοστής των Χριστουγέννων, αρχίζει αμέσως από την επομένη ημέρα της γιορτής του Αποστόλου Φιλίππου, δηλαδή από τις 15 Νοεμβρίου. Από την ημερομηνία αυτή μέχρι και την 17ην Δεκεμβρίου μπορούμε τα Σαββάτοκύριακα να τρώμε ψάρι, όχι όμως όλη τη Μεγάλη Τεσσαρακοστή τυροκομικά. Επίσης του Αποστόλου Φιλίππου και των Εισοδίων της Θεοτόκου μπορούμε να φάμε ψάρι και αν ακόμη συμπέσει με ΤΕΤΑΡΤΗ ή ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ.

21η: Από τις 18 Δεκεμβρίου μέχρι τις 23 Δεκεμβρίου, τρώμε μόνον άλαδα, εκτός Σαββάτου και Κυριακής που τρώμε λάδι. Την παραμονή των Χριστουγέννων 24 Δεκεμβρίου πρέπει οπωσδήποτε να φάμε άλαδο φαΐ ή ξηροφαγία, εκτός εάν τύχη Σάββατο ή Κυριακή.

22η: Όλα τα Σάββατα του χρόνου, εάν πρόκειται να κοινωνήσουμε την Κυριακή, τρώμε λάδι ως το μεσημέρι, υπάρχει δηλαδή κατάλυση «οίνου και ελαίου», όπως χαρακτηριστικά αναγράφει η εκκλησία μας στο τυπικό της περί νηστείας, εκτός από το Μέγα Σάββατο που πρέπει να φάμε άλαδα ή ξηροφαγία. Υπάρχουν και δύο θέματα περί νηστείας, τα οποία θα τακτοποιήσουμε με τον πνευματικό μας οδηγό, γιατί οι γνώμες διίστανται. Το πρώτο είναι, ότι ορισμένοι λένε πως τη Μεγάλη Πέμπτη μπορούμε να φάμε λάδι και το Δεύτερο, ότι από το Άγιων Πάσχα και μέχρι την Πεντηκοστή, όσοι πιστοί μεταλαμβάνουν, μπορούν την παραμονή, να τρώνε λάδι.

Τώρα εάν θέλαμε να συνοψίσουμε και να κατατάξουμε αριθμητικά σε κατηγορίες τις νηστείες, θα λέγαμε ότι έχουμε επτά κατηγορίες νηστειών. Αρχίζοντας λοιπόν από τις αυστηρότερες αλλά ανώτερες και αγιώτερες, έχουμε:

Στις 14 Σεπτεμβρίου, ημέρα της Παγκοσμίου Υψώσεως του Τιμίου Σταυρού, τρώμε ΑΛΑΔΑ, εκτός εάν συμπέσει με Σάββατο ή Κυριακή, οπότε έχουμε κατάλυση ΟΙΝΟΥ και ΕΛΑΙΟΥ όπως και στις 29 Αυγούστου, στην αποκεφάλιση του Αγίου Ιωάννου του Προδρόμου. Στις 23 Σεπτεμβρίου όμως, που είναι η σύλληψή Του, εάν συμπέσει με Τετάρτη ή Παρασκευή τρώμε λάδι. Επίσης στις μνήμες μεγάλων Αγίων, την ΤΕΤΑΡΤΗ και την ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ τρώμε λάδι. Όταν όμως πανηγυρίζει κάποιος ναός, τις ημέρες αυτές μπορούμε να φάμε και ψάρι. Υπενθυμίζουμε, ότι όλα τα Σάββατα του έτους έχουμε κατάλυση ΟΙΝΟΥ και ΕΛΑΙΟΥ, εκτός του Μεγάλου Σαββάτου, που τρώμε ΑΛΑΔΑ.

Γενικά, κατά τη διάρκεια του εκκλησιαστικού έτους, στις ΘΕΟΜΗΤΟΡΙΚΕΣ γιορτές, εάν συμπέσουν με ΤΕΤΑΡΤΗ ή ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, έχουμε κατάλυση ΙΧΘΥΟΣ, χωρίς τυροκομικά και αυγά. Σημειώνουμε επίσης, ότι στο Άγιον Όρος, που πολλοί Πατέρες το αποκαλούν «ΚΙΒΩΤΟ ΤΗΣ ΟΡΘΟΔΟΞΙΑΣ ΜΑΣ», κατά την τεσσαρακοστή των Χριστουγέννων, καταλύουν ψάρι μόνον, κατά τα Σαββάτοκύριακα και τούτο το αρχίζουν από την ημέρα της εορτής των Εισοδίων της Θεοτόκου, καθώς επίσης και ως ημέρα νηστείας καθ' όλη την διάρκεια του εκκλησιαστικού έτους έχουν και την ΔΕΥΤΕΡΑ μαζί με την ΤΕΤΑΡΤΗ και την ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ. Εμείς βέβαια, μέσα στον κόσμο, δεν είναι και πολύ εύκολο να τηρούμε το Αγιορείτικο τυπικό, γι' αυτό και οι Πατέρες, δείχνουν συγκατάβαση και κατανόηση στα θέματα αυτά. Όσοι βέβαια επιθυμούν να εφαρμόζουν αυτό το τυπικό δεν τους το αποτρέπουν, αρκεί να υπάρχει συνεννόηση μεταξύ Πνευματικού και εξομολογούμενου και όλα να ξεκινούν από την «ΕΥΛΟΓΗΜΕΝΗ ΥΠΑΚΟΗ».

Ιερέυς Κ. Μ.

