

Η ΝΗΣΤΕΙΑ

Η νηστεία πάντα ήταν από τα πλέον σημαντικά στοιχεία των Ορθοδόξων. Θεωρείται ο πιο αρχαίος θεσμός της Εκκλησίας. Η νηστεία της Παναγίας ξεκινά την 1η Αυγούστου και τελειώνει στις 14 του ίδιου μήνα. Η συγκεκριμένη νηστεία είναι από τις πιο αυστηρές, καθώς γιορτάζουμε την Κοίμηση της Θεοτόκου, μία από τις μεγαλύτερες γιορτές της Ορθοδοξίας. Τη συγκεκριμένη περίοδο, νηστεύουμε γιατί, σύμφωνα με την παράδοση, νήστεψε και η Παναγία πριν κοιμηθεί.

Τα είδη που νηστεύουμε είναι:

1. Κρέας
2. Γαλακτοκομικά
3. Ψάρι (με εξαίρεση την γιορτή του Σωτήρος στις 06 Αυγούστου)
4. Λάδι (επιτρέπεται μόνο το Σάββατο και την Κυριακή)
5. Αλκοόλ (ισχύει ότι και για το λάδι)

Εάν η 15 Αυγούστου πέφτει Τετάρτη ή Παρασκευή επιτρέπεται το ψάρι αλλά όχι το κρέας. Την 6η Αυγούστου (Μεταμόρφωση του Σωτήρος Χριστού) τρώμε πάντοτε ψάρι. Τις ημέρες που τρώμε τουλάχιστον το λάδι, μπορούμε να φάμε και τα θαλασσινά τρόφιμα χωρίς αίμα.

Η Νηστεία αυτή γίνεται προς τιμήν της Θεοτόκου, η Οποία και Εκείνη ενήστευσε πριν από την Κοίμησή Της. Κατά την παράδοση, μόλις η Παναγία πληροφορήθηκε τον επικείμενο θάνατό της, προσευχήθηκε στο Όρος των Ελαιών, ετοιμάστηκε και ενημέρωσε και τους Αποστόλους.

Κατά την ημέρα της Κοίμησης επειδή δεν ήταν όλοι οι Απόστολοι στα Ιεροσόλυμα, μια νεφέλη τους άρπαξε και τους έφερε κοντά της. Την τοποθέτησαν στο μνήμα της Γεσθημανής και μετά από τρεις μέρες ο τάφος ήταν άδειο, καθώς η Παναγία ανελήφθη στους ουρανούς.

Αρχικά η νηστεία αυτή ήταν χωρισμένη σε δύο περιόδους, μία περίοδος μέχρι την Μεταμόρφωση του Σωτήρος και μία περίοδος από την Μεταμόρφωση του Σωτήρος μέχρι την κοίμηση της Θεοτόκου. Οι δύο αυτές νηστείες ενώθηκαν τον 10ο αιώνα.

Η Νηστεία είναι Εντολή του Θεού. Είναι η μία από τις δύο πρώτες που έδωσε στον Αδάμ μέσα στον Παράδεισο.

Συγκεκριμένα, η πρώτη ήταν «να εργάζεται και να φυλάττει τον Παράδεισο», ενώ η δεύτερη «να μην φάει από τον καρπό του δέντρου της γνώσεως του καλού και του

κακού». Το Νόημα αυτής της Εντολής ήταν το εξής: Με «όπλο» τη Νηστεία, να συνηθίσουν οι άνθρωποι στην Υπακοή προς τον Θεό και στην Πάλη κατά του διαβόλου.

Ο Κύριος τόνισε ακόμη περισσότερο την αξία της Νηστείας, όταν περί του γένους των δαιμόνων ανέφερε χαρακτηριστικά: «Τούτο δε το γένος ουκ εκπορεύεται ει μη εν προσευχή και νηστεία». Δηλαδή, το γένος αυτό, δεν είναι δυνατόν να νικηθεί από κανέναν άνθρωπο, ο οποίος δεν προσεύχεται και δε νηστεύει.

Αξίζει ακόμη να σημειωθεί ότι όταν νηστεύουμε, πρέπει και να ομολογούμε όποτε χρειαστεί τη Νηστεία μας (π.χ. όταν μας προσκαλέσουν σε γεύμα με αρτίσιμα φαγητά, ενώ είναι καιρός Νηστείας, θα πρέπει να αρνηθούμε ευγενικά τη συμμετοχή μας σε αυτό, ομολογώντας ότι νηστεύουμε), χωρίς όμως ποτέ να την επιδεικνύουμε, δηλαδή χωρίς να την φανερώνουμε σε κανέναν για να υπερηφανευτούμε ή για να δείξουμε το πόσο αγωνιζόμαστε.

Ο Κύριος άλλωστε μας διδάσκει να κρατάμε κρυφή, κάθε Προσευχή και Νηστεία μας.

Ο δε Άγιος και Μέγας Βασίλειος αναφέρει για τη Νηστεία: «Όταν ο Θεός είπε “Δεν θα φάγετε” στους πρωτοπλάστους, τους έβαλε Νόμο Νηστείας και Εγκρατείας.

Εάν η Εύα δεν έτρωγε από τον καρπό του δένδρου εκείνου, δεν θα είχαμε ανάγκη σήμερα από τη Νηστεία. Επειδή δε νηστεύσαμε, διωχθήκαμε από τον Παράδεισο. Ας νηστεύουμε λοιπόν, για να μπούμε πάλι σε Αυτόν».

Νηστίσιμες τροφές

Λαχανικά, όσπρια, πατάτες, ζυμαρικά, ξηροί καρποί, ελιές, φρούτα. Επίσης, όταν νηστεύουμε και δεν τρώμε ούτε το λάδι, δεν πίνουμε ούτε κρασί ούτε και οينوπνευματώδη ποτά.

Μόνο τις ημέρες εκείνες που τρώμε τουλάχιστον το λάδι, επιτρέπονται το κρασί και τα οينوπνευματώδη. Να σημειώσουμε εδώ, ότι όταν λέμε πως την ημέρα αυτή τρώμε το ψάρι, σημαίνει ότι δεν τρώμε κρέας, γαλακτερά, τυροκομικά και αυγά (τρώμε δηλαδή μόνο το ψάρι και το λάδι).

Επισημάνσεις

Σε περιόδους Νηστείας, η σωματική Νηστεία πρέπει να συνδυάζεται με την πνευματική Νηστεία (δηλαδή με περισσότερη Προσευχή και Μελέτη της Αγίας Γραφής, καθώς και άλλων χριστιανικών βιβλίων), με μεγαλύτερη ευαισθησία προς εκείνους που έχουν την ανάγκη μας, με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη αποχή από τα αμαρτήματα, με Εξομολόγηση και Θεία Κοινωνία.

Για οποιεσδήποτε δυσκολίες που μπορεί να συναντήσουμε κατά τη διάρκεια της Νηστείας, είναι απαραίτητο να συμβουλευόμαστε τον Πνευματικό μας, ο οποίος θα μας

καθοδηγήσει και θα μας διευκολύνει στην προσπάθειά μας, επιτρέποντας (ανάλογα με την περίπτωση) σε ορισμένους να καταλύσουμε κάποια επιπλέον τρόφιμα (π.χ. το λάδι).