

Η Νηστεία είναι Εντολή του Θεού

/ [Ορθόδοξες Προβολές](#)



Τὴν πρώτη Αὐγούστου κάθε ἔτους ξεκινᾷ ἡ νηστεία τοῦ Δεκαπενταυγούστου. Ἡ περίοδος αὐτὴ τῆς νηστείας προηγεῖται τῆς ἑορτῆς τῆς Κοιμήσεως τῆς Θεοτόκου καὶ ἀρχικὰ ἦταν διηρημένη σὲ δυὸ τμήματα: αὐτὸ ποὺ προηγεῖτο τῆς ἑορτῆς τῆς Μεταμορφώσεως τοῦ Σωτῆρος καὶ ἐκεῖνο τῆς Κοιμήσεως τῆς Θεοτόκου. Οἱ δυὸ αὐτὲς νηστείες ἐνώθηκαν τὸν 10ο αἰῶνα. Ἡ νηστεία αὐτὴ ὅπως ἐπικράτησε νὰ τὴν τηροῦμε, ἔχει αὐστηρὸ χαρακτήρα. Ἐφόσον λοιπὸν μποροῦμε, νηστεύομε ἀπὸ λάδι ὅλες τὶς ἡμέρες. Κατάλυση οἴνου καὶ ἐλαίου ἔχουμε μόνο τὰ Σάββατα καὶ τὶς Κυριακὲς, ἐνῶ κατὰ τὴν ἑορτὴ τῆς Μεταμορφώσεως τοῦ Σωτῆρος, ὅποιαδήποτε ἡμέρα κι ἂν πέσει καταλύομε ψάρι.

Κατάλυση ἰχθύος ἔχουμε καὶ κατὰ τὴν ἡμέρα τῆς ἑορτῆς τῆς Κοιμήσεως τῆς Θεοτόκου, ἂν αὐτὴ πέσει Τετάρτη ἢ Παρασκευή.

Ἡ Νηστεία αὐτὴ γίνεται πρὸς τιμὴν τῆς Θεοτόκου, ἡ Ὅποία καὶ Ἐκείνη νήστευσε πρὶν ἀπὸ τὴν Κοίμησή Της. Κατὰ τὴν παράδοση, μόλις ἡ Παναγία πληροφορήθηκε τὸν ἐπικείμενο θάνατό της, προσευχήθηκε στὸ Ὅρος τῶν Ἑλαιῶν, ἐτοιμάστηκε καὶ ἐνημέρωσε καὶ τοὺς Ἀποστόλους. Κατὰ τὴν ἡμέρα τῆς Κοίμησής ἐπειδὴ δὲν ἦταν

όλοι οί Απόστολοι στὰ Ἱεροσόλυμα, μιὰ νεφέλη τοὺς ἄρπαξε καὶ τοὺς ἔφερε κοντά της. Τὴν τοποθέτησαν στὸ μνημα τῆς Γεσθημανῆς καὶ μετὰ ἀπὸ τρεῖς μέρες ὁ τάφος ἦταν ἄδειος, καθὼς ἡ Παναγία ἀνελήφθη στοὺς οὐρανούς.

Ἡ Νηστεία εἶναι Ἐντολὴ τοῦ Θεοῦ. Εἶναι ἡ μία ἀπὸ τὶς δυὸ πρῶτες ποὺ ἔδωσε στὸν Ἀδὰμ μέσα στὸν Παράδεισο. Συγκεκριμένα, ἡ πρώτη ἦταν «νὰ ἐργάζεται καὶ νὰ φυλάττει τὸν Παράδεισο», ἐνῶ ἡ δεύτερη «νὰ μὴν φάει ἀπὸ τὸν καρπὸ τοῦ δέντρου τῆς γνώσεως τοῦ καλοῦ καὶ τοῦ κακοῦ». Το Νόημα αὐτῆς τῆς Ἐντολῆς ἦταν τὸ ἐξῆς: Μὲ «ὄπλο» τὴ Νηστεία, νὰ συνηθίσουν οἱ ἄνθρωποι στὴν Ὑπακοὴ πρὸς τὸν Θεὸ καὶ στὴν Πάλη κατὰ τοῦ διαβόλου.

Ὁ Κύριος τόνισε ἀκόμη περισσότερο τὴν ἀξία τῆς Νηστείας, ὅταν περὶ τοῦ γένους τῶν δαιμόνων ἀνέφερε χαρακτηριστικά: «Τοῦτο δὲ τὸ γένος οὐκ ἐκπορεύεται εἰ μὴ ἐν προσευχῇ καὶ νηστεία». Δηλαδή, τὸ γένος αὐτό, δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ νικηθεῖ ἀπὸ κανέναν ἄνθρωπο, ὁ ὁποῖος δὲν προσεύχεται καὶ δὲ νηστεύει.

Ἀξίζει ἀκόμη νὰ σημειωθεῖ ὅτι ὅταν νηστεύουμε, πρέπει καὶ νὰ ὁμολογοῦμε ὅποτε χρειαστεῖ τὴ Νηστεία μας, χωρὶς ὅμως ποτὲ νὰ τὴν ἐπιδεικνύουμε, δηλαδή χωρὶς νὰ τὴν φανερώνουμε σὲ κανέναν γιὰ νὰ ὑπερηφανευτοῦμε ἢ γιὰ νὰ δείξουμε τὸ πόσο ἀγωνιζόμαστε. Ὁ Κύριος ἄλλωστε μᾶς διδάσκει νὰ κρατᾶμε κρυφῇ, κάθε Προσευχὴ καὶ Νηστεία μας.

Ὁ δὲ Μέγας Βασίλειος ἀναφέρει γιὰ τὴ Νηστεία: «Ὅταν ὁ Θεὸς εἶπε “Δὲν θὰ φάγετε” στοὺς πρωτοπλάστους, τοὺς ἔβαλε Νόμο Νηστείας καὶ Ἐγκρατείας. Ἐὰν ἡ Εὐὰ δὲν ἔτρωγε ἀπὸ τὸν καρπὸ τοῦ δένδρου ἐκείνου, δὲν θὰ εἴχαμε ἀνάγκη σήμερα ἀπὸ τὴ Νηστεία. Ἐπειδὴ δὲ νηστεύσαμε, διωχθήκαμε ἀπὸ τὸν Παράδεισο. Ἄς νηστεύουμε λοιπόν, γιὰ νὰ μποῦμε πάλι σὲ Αὐτόν».

Σὲ περιόδους Νηστείας, ἡ σωματικὴ Νηστεία πρέπει νὰ συνδυάζεται μὲ τὴν πνευματικὴ Νηστεία (δηλαδή μὲ περισσότερη Προσευχὴ καὶ Μελέτῃ τῆς Ἀγίας Γραφῆς, καθὼς καὶ ἄλλων χριστιανικῶν βιβλίων), μὲ μεγαλύτερη εὐαισθησία πρὸς ἐκείνους ποὺ ἔχουν τὴν ἀνάγκη μας, μὲ ὅσο τὸ δυνατὸν μεγαλύτερη ἀποχὴ ἀπὸ τὰ ἁμαρτήματα, μὲ Ἐξομολόγησι καὶ Θεία Κοινωνία.

Τέλος, γιὰ ὁποιοσδήποτε δυσκολίες ποὺ μπορεῖ νὰ συναντήσουμε κατὰ τὴ διάρκειά τῆς Νηστείας, εἶναι ἀπαραίτητο νὰ συμβουλευόμαστε τὸν Πνευματικὸ μας, ὁ ὁποῖος θὰ μᾶς καθοδηγήσει καὶ θὰ μᾶς διευκολύνει στὴν προσπάθειά μας, ἐπιτρέποντας (ἀνάλογα μὲ τὴν περίπτωσι) σὲ ὀρισμένους νὰ καταλύσουμε κάποια ἐπιπλέον τρόφιμα.