

Η ΟΡΘΟΔΟΞΗ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΗ ΝΗΣΤΕΙΑ



Υπεύθυνος παρουσίασης:
Παπαχαρήσις Γεώργιος ΠΕ01 Θεολόγος

Ετυμολογία της λέξης ``νηστεία``

➤ Λέξη σύνθετη:

αρνητικό μόριο **νη** + ρήμα **εσθίω** = *δεν εσθίω, δεν τρώω*

Νήστις, νηστεύω, νηστεία = νηστικός!

➤ Αρχικά σήμαινε *πλήρη ασιτία, ατροφία*

➤ Σήμερα σημαίνει ότι για ορισμένο χρονικό διάστημα απέχουμε, δηλαδή δεν τρώμε, κάποιες συγκεκριμένες τροφές

ΠΟΤΕ ΞΕΚΙΝΗΣΕ Η ΝΗΣΤΕΙΑ;

Από πολύ παλιά:

✓ ΑΠΟ ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ!

Ήταν η πρώτη εντολή που έδωσε ο Θεός στους πρωτόπλαστους: «*Να φάτε απ' όλα τα δέντρα, εκτός από το δέντρο της γνώσης του καλού και του κακού*»

Άρα τους είπε να κάνουν ΝΗΣΤΕΙΑ !

Γι' αυτό ο Μέγας Βασίλειος λέει ότι η νηστεία έχει «την ίδια ηλικία με την ανθρωπότητα»!

ΓΙΑΤΙ ΝΗΣΤΕΥΟΥΜΕ;

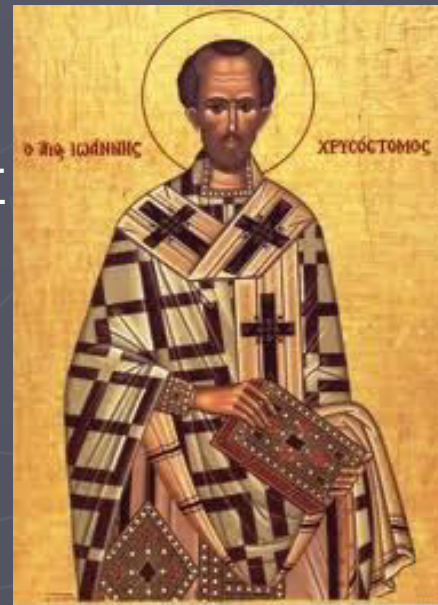
- **ΤΟΤΕ** ο Αδάμ και η Εύα παρακούσανε την εντολή του Θεού να νηστέψουν και έχασαν την ευτυχία του Παραδείσου και την επικοινωνία τους με τον Θεό.
- **ΤΩΡΑ** με τη νηστεία κάνουμε υπακοή στο θέλημα του Θεού και αποφεύγουμε να πέσουμε στο ίδιο λάθος.

ΓΙΑΤΙ ΝΗΣΤΕΥΟΥΜΕ;

Αν η νηστεία ήταν απαραίτητη στον παράδεισο είναι πολύ περισσότερο αναγκαία έξω από τον παράδεισο.

Ήταν χρήσιμο το φάρμακο πριν τον τραυματισμό είναι πολύ περισσότερο χρήσιμο μετά τον τραυματισμό»

ΙΩΑΝΝΗΣ Ο ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ



Έννοια της νηστείας

Η νηστεία δεν είναι κάποιο θρησκευτικό-τυπολατρικό δρώμενο ή κάποια δίαιτα για να πούμε ότι τηρήσαμε το θρησκευτικό μας καθήκον, ούτε φυσικά κάποιος εξαναγκασμός.

Η έννοια της νηστείας έχει πνευματικές ρίζες.

Είναι συνδεδεμένη με την βιοτική μέριμνα του ανθρώπου και όταν μπορέσει ο άνθρωπος να πειθαρχήσει κατά Θεόν στον αγώνα της νηστείας, τότε θα μπορέσει να εισέλθει και στα βάθη της καρδιάς του για να δώσει μεγαλύτερες μάχες.

Η νηστεία είναι άσκηση ελευθερίας και αγώνας κατάπαυσης των παθών και κατάκτησης των αρετών.

Για αυτό και δεν νηστεύουμε μόνοι μας αλλά με τις νουθεσίες του πνευματικού μας που θα μας δώσει τις κατάλληλες συμβουλές προς θεραπεία και επανατοποθέτηση στο δρόμο του Χριστού.

ΕΙΔΗ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

- ▶ Υπάρχει η αποχή από τις τροφές, δηλαδή *σωματική νηστεία*
- ▶ Υπάρχει, όμως, και η αποχή από τα πάθη και τις αμαρτίες, δηλαδή *πνευματική νηστεία*
- ▶ Ο ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΔΥΟ ΕΙΝΑΙ Η ΣΩΣΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ ΤΟΥ ΟΡΘΟΔΟΞΟΥ ΧΡΙΣΤΙΑΝΟΥ

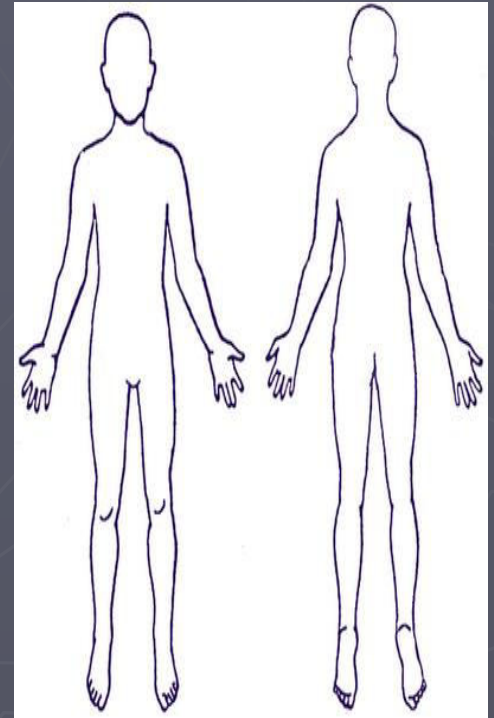
Σωματική νηστεία

Μερική ή πλήρη αποχή από τροφές και ποτά

Με την αποφυγή αυτή αποβλέπουμε στην ταπείνωση της σάρκας, στην περιστολή των ορμών και στην περικοπή των σαρκικών παθών «νέκρωση και σταύρωση του σαρκικού φρονήματος και των εμπαθών επιθυμιών»

Η αποχή βρωμάτων δεν σημαίνει περιφρόνηση προς τις τροφές από τις οποίες απέχουμε αλλά ασκητική προσπάθεια να ελευθερωθούμε από την ενήδονη λήψη τους δηλ την τρυφή και την απόλαυση που οι Πατέρες θεωρούν αρχή πάσας αμαρτίας. (παράδειγμα φαγητού για απόλαυση και επιβίωση)

**Η χριστιανική νηστεία δεν είναι
σωματοκτόνος αλλά παθοκτόνος!**



Πνευματική νηστεία

- ▶ «Αλλοτρίωση των κακών» σημαίνει αποχή από το κακό δηλ την αμαρτία με όλες τις εκφράσεις της (αμαρτωλές πράξεις, κακοί λόγοι, εμπαθείς επιθυμίες, αισχροί λογισμοί)
Τι νόημα έχει αν νηστεύουμε από κρέας αλλά με τα λόγια μας τρώμε τις σάρκες του αδερφού μας;
- ▶ «Νήστευε δε μη μόνον από άρτου και οίνου και κρεών και άλλων τινών βρωμάτων ή πομάτων αλλά πολύ πλέον από των λογισμών....»

ΝΕΙΛΟΣ ΑΓΚΥΡΑΣ



Διάκριση των τροφών σε *νηστήσιμες* και *αρτύσιμες**

1. Νηστήσιμες τροφές=

- ▶ Ψωμί
- ▶ Λαχανικά
- ▶ Ξηροί καρποί κ.α

2. Αρτύσιμες τροφές=

- ▶ Φαγητά που μαγειρεύουμε με τη χρήση λαδιού ή βουτύρου μαζί με διάφορα καρυκεύματα.

- ▶ *Αρτύω σημαίνει καρυκεύω, μαγειρεύω φαγητό χρησιμοποιώντας καρυκεύματα
- ▶ Άρτυση είναι το μαγείρεμα η ετοιμασία του φαγητού χρησιμοποιώντας καρυκεύματα
- ▶ Αρτύματα είναι τα διάφορα καρυκεύματα

Σημερινή διάκριση των τροφών στην νηστεία

Νηστίσιμες τροφές

(αυτές που μπορούμε να καταναλώσουμε) είναι τα

**τρόφιμα που δεν
έχουν ζωική
προέλευση.**

(εκτός των θαλασσινών:
μύδια, χταπόδια κτλ
αφού δεν έχουν κόκκινο
αίμα)

**Από τα φυτικά προϊόντα
δεν είναι νηστίσιμο
το λάδι**



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

- Κάνουμε υπακοή στην Εκκλησία και μιμούμαστε τον Χριστό και τους Αγίους
- Καθαρίζουμε την ψυχή και το σώμα μας
- Αποκτάμε εγκράτεια σε όλα και βελτιώνεται ο χαρακτήρας μας
- Ακολουθώντας τις νηστείες της Εκκλησίας μας κάνουμε την πιο υγιεινή διατροφή, σύμφωνα με τους ειδικούς διατροφολόγους και διαιτολόγους

ΝΗΣΤΕΙΕΣ ΤΩΝ ΟΡΘΟΔΟΞΩΝ ΧΡΙΣΤΙΑΝΩΝ

www.matia.gr

► Νηστεία των Χριστουγέννων

Από 15 Νοεμβρίου έως
24 Δεκεμβρίου

(επιτρέπεται το ψάρι κάθε μέρα εκτός
τετάρτης και Παρασκευής)



ΝΗΣΤΕΙΕΣ ΤΩΝ ΟΡΘΟΔΟΞΩΝ ΧΡΙΣΤΙΑΝΩΝ

www.matia.gr

► Νηστεία της Μεγάλης Τεσσαρακοστής

Ξεκινά την Καθαρά Δευτέρα
και τελειώνει το βράδυ του
Μεγάλου Σαββάτου

(επιτρέπεται το ψάρι την
25^η Μαρτίου και
την Κυριακή των Βαΐων)



Υπεύθυνος παρουσίασης:
Παπαχαρίσης Γεώργιος ΠΕ01 Θεολόγος

ΝΗΣΤΕΙΕΣ ΤΩΝ ΟΡΘΟΔΟΞΩΝ ΧΡΙΣΤΙΑΝΩΝ

www.matia.gr

► Νηστεία των Αγίων Αποστόλων

Ξεκινά την Δευτέρα μετά
την Κυριακή των Αγίων
Πάντων και τελειώνει στις 28
Ιουνίου

(επιτρέπεται το ψάρι κάθε μέρα
εκτός Τετάρτης και Παρασκευής)



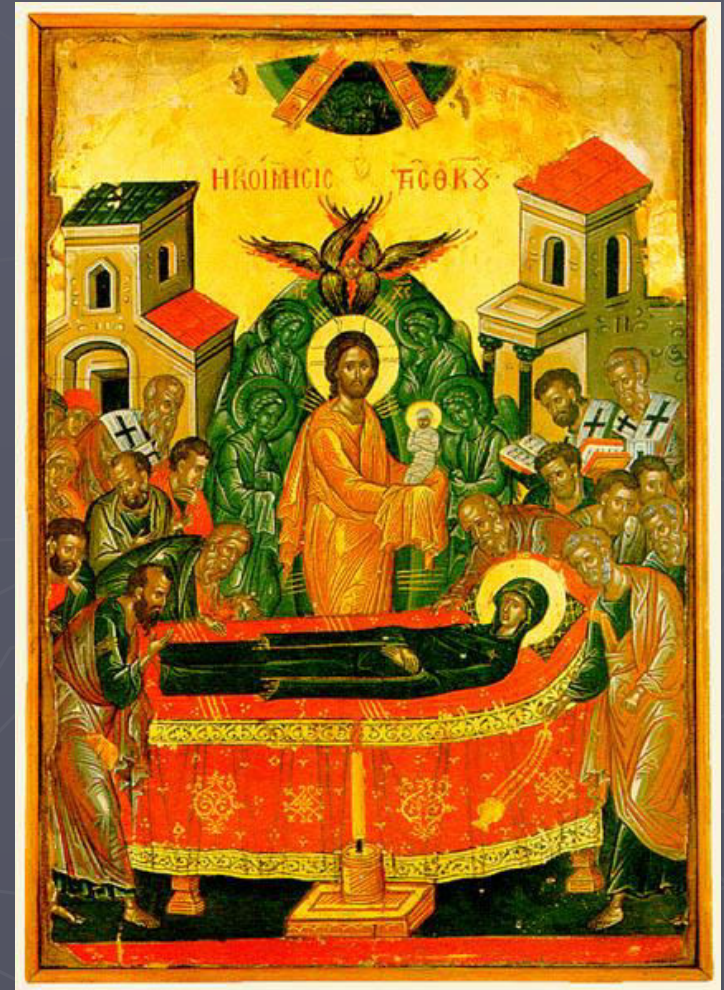
ΝΗΣΤΕΙΕΣ ΤΩΝ ΟΡΘΟΔΟΞΩΝ ΧΡΙΣΤΙΑΝΩΝ

www.matia.gr

► Νηστεία της Κοιμήσεως της Θεοτόκου

Ξεκινά την 1^η Αυγούστου και
τελειώνει στις
14 Αυγούστου

(επιτρέπεται το ψάρι στις
6 Αυγούστου, εορτή της
Μεταμόρφωσης του Σωτήρος)



ΝΗΣΤΕΙΕΣ ΤΩΝ ΟΡΘΟΔΟΞΩΝ ΧΡΙΣΤΙΑΝΩΝ

www.matia.gr

- ▶ 5 Ιανουαρίου
(παραμονή των Φώτων)
- ▶ 29 Αύγουστου
(αποτομή της τιμίας
κεφαλής του αγίου Ιωάννη
του προδρόμου)
- ▶ 14 Σεπτεμβρίου
(Ύψωση του Τιμίου
σταυρού)
- ▶ 24 Δεκεμβρίου
(παραμονή των
Χριστουγέννων)

4 μέρες

αυστηρότατης
νηστείας

ακόμη και από λάδι
και κρασί,

εκτός αν πέσουν
Σάββατο ή
Κυριακή)

ΝΗΣΤΕΙΕΣ ΤΩΝ ΟΡΘΟΔΟΞΩΝ ΧΡΙΣΤΙΑΝΩΝ

www.matia.gr

Εκτός από τις παρακάτω 5:

▶ **Κάθε
Τετάρτη**

▶ **και
Παρασκευή**

1. Την εβδομάδα μεταξύ της Κυριακής του Τελώνη και Φαρισαίου και της Κυριακής του Ασώτου
2. Την Εβδομάδα πριν από την Κυριακή της Τυρινής (εκτός από κρέας)
3. Την εβδομάδα μετά το Πάσχα
4. Την εβδομάδα μετά την πεντηκοστή
5. Από τα Χριστούγεννα έως την προπαραμονή των Φώτων

Υπεύθυνος παρουσίασης:
Παπαχαρίσης Γεώργιος ΠΕ01 Θεολόγος

ΝΗΣΤΕΙΕΣ ΤΩΝ ΟΡΘΟΔΟΞΩΝ ΧΡΙΣΤΙΑΝΩΝ

www.matia.gr

Επιτρέπεται να φάμε ψάρι:

▶ **Κάθε
Τετάρτη**

▶ **και
Παρασκευή**

1. 7 Ιανουαρίου
(του Αγ. Ιωάννη του Βαπτιστή)
2. 2 Φεβρουαρίου (Υπαπαντή)
3. 24 Ιουνίου
(γέννηση του Αγ. Ιωάννη του Βαπτιστή)
4. 29 Ιουνίου
(Αγ. Αποστόλων Πέτρου και Παύλου)
5. 6 Αυγούστου
(Μεταμόρφωση του Σωτήρως)
6. 15 Αυγούστου (Κοίμηση της Θεοτόκου)
7. 8 Σεπτεμβρίου
(Γεννέθλιο της Θεοτόκου)
8. 14 Νοεμβρίου (Αγ. Φιλίππου)
9. 21 Νοεμβρίου (τα Εισόδια της Θεοτόκου)

ΝΗΣΤΕΙΕΣ ΤΩΝ ΟΡΘΟΔΟΞΩΝ ΧΡΙΣΤΙΑΝΩΝ

www.matia.gr

**ΕΝΑΣ
ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΣ
ΚΑΝΟΝΑΣ**

Επιτρέπεται να φάμε ψάρι:

**ΟΤΑΝ ΕΙΝΑΙ ΝΗΣΤΕΙΑ ΚΑΙ
Η ΜΕΡΑ ΕΙΝΑΙ ΣΑΒΒΑΤΟ**

**(ΕΚΤΟΣ ΤΟΥ
ΜΕΓΑΛΟΥ ΣΑΒΒΑΤΟΥ)**

ΣΧΕΣΗ ΝΗΣΤΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΕΙΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΑΣ

ΠΟΥΘΕΝΑ η Εκκλησία δεν έχει πει ότι είναι κανόνας να νηστέψουμε πρώτα για να κοινωνήσουμε μετά μία, δύο μέρες.

Αν νηστεύουμε όλες τις καθορισμένες νηστείες της Εκκλησίας μας τότε δεν θα έπρεπε να μας απασχολεί άλλο αυτό το θέμα. Όμως εάν ο πνευματικός μας πατέρας κρίνει ότι για την δική μας καλύτερη προετοιμασία καλό θα ήταν να νηστέψουμε π.χ. μία ημέρα, θα το κάνουμε για την υπακοή στον πνευματικό μας και όχι διότι είναι κανόνας της Εκκλησίας μας.



Σωστή συμπεριφορά κατά την διάρκεια της νηστείας

- ▶ Στην επί του Όρους ομιλία Του ο Χριστός καθορίζει ποια είναι η αληθινή και ευάρεστη ενώπιον του Θεού νηστεία

«Όταν νηστεύετε μη γίνεστε σκυθρωποί , όπως οι υποκριτές , που παραμορφώνουν τα πρόσωπά τους για να δείξουν στους ανθρώπους ότι νηστεύουν. Σας διαβεβαιώνω πως έτσι έχουν κιόλας λάβει την ανταμοιβή τους. Εσύ αντίθετα όταν νηστεύεις περιποιήσου τα μαλλιά σου και νίψε το πρόσωπό σου για να μην φανεί στους ανθρώπους η νηστεία σου αλλά στον Πατέρα σου που βλέπει τις κρυφές σου πράξεις. Και ο Πατέρας σου θα σου το ανταποδώσει φανερά»

Νηστεία και σωτηρία του ανθρώπου

να έχουμε υπόψη μας ότι:

η νηστεία από μόνη της
δεν σώζει,

απλά είναι μέσο στην πνευματική ζωή
και όχι αυτοσκοπός.

ΠΟΙΟΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΝΗΣΤΕΥΟΥΝ;

ΟΛΟΙ: ΑΝΔΡΕΣ – ΓΥΝΑΙΚΕΣ –
ΠΑΙΔΙΑ – ΝΕΟΙ – ΓΕΡΟΙ –
ΜΟΝΑΧΟΙ – ΚΛΗΡΙΚΟΙ

**Ο ΚΑΘΕΝΑΣ
ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΙΣ
ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ
ΤΟΥ**

Μπορεί λοιπόν να είναι για
τον καθένα μας
διαφορετική

