



## Η ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΗΣ ΤΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ ΚΑΙ Η ΤΗΡΗΣΙΣ ΑΥΤΗΣ ΣΗΜΕΡΟΝ

*Τό υπό τῆς Ε΄ Προσυνοδικῆς Πανορθόδοξου Διασκέψεως (Σαμπεζύ-Γενεύη, 10-17 Ὀκτωβρίου 2015) ἐγκριθέν σχέδιον κειμένου τῆς Ἁγίας καὶ Μεγάλης Συνόδου τῆς Ὀρθόδοξου Ἐκκλησίας*

*Δημοσιεύεται συμφώνως πρὸς τὴν ἀπόφασιν τῆς Συνάξεως τῶν Προκαθημένων τῶν Ὀρθόδοξων Ἐκκλησιῶν,*

*Σαμπεζύ-Γενεύη, 21-28 Ἰανουαρίου 2016*

1. Ἡ νηστεία εἶναι θεία ἐντολή (Γεν. 2, 16-17). Κατὰ τόν Μ. Βασίλειον, «*συνηλικιωτῆς ἐστὶ τῆς ἀνθρωπότητος· νηστεία γάρ ἐν τῷ παραδείσῳ ἐνομοθετήθη*» (Περὶ νηστείας, 1,3. PG 31, 168 A). Εἶναι μέγα πνευματικὸν ἀγώνισμα καὶ ἡ κατ' ἐξοχὴν ἔκφρασις τοῦ ἀσκητικοῦ ιδεώδους τῆς Ὀρθοδοξίας. Ἡ Ὀρθόδοξος Ἐκκλησία ἀπαρεγκλίτως στοιχοῦσα εἰς τε τὰ ἀποστολικά θεσπίσματα καὶ τοὺς συνοδικοὺς κανόνας καὶ εἰς τὴν καθ' ὅλου πατερικὴν παράδοσιν, διεκήρυξε πάντοτε τὴν ὑψίστην ἀξίαν τῆς νηστείας διὰ τὸν πνευματικὸν βίον τοῦ ἀνθρώπου καὶ τὴν σωτηρίαν αὐτοῦ. Εἰς τὸν κύκλον τῆς λατρείας τοῦ ἐνιαυτοῦ τοῦ Κυρίου προβάλλεται ἡ ὅλη περὶ τῆς νηστείας πατερικὴ παράδοσις καὶ διδασκαλία διὰ τὴν συνεχῆ καὶ ἀδιάπτωτον ἐγρήγορσιν τοῦ ἀνθρώπου καὶ τὴν ἐπίδοσιν αὐτοῦ εἰς τοὺς πνευματικοὺς ἀγῶνας. Διό καὶ ὑμνεῖται εἰς τὸ Τριῶδιον ὡς χάρις πολύφωτος, ὡς ὄπλον ἀκαταμάχητον, ὡς πνευματικῶν ἀγῶνων ἀρχή, ὡς καλλίστη τρίβος ἀρετῶν, ὡς τροφή ψυχῆς, ὡς πηγὴ φιλοσοφίας ἀπάσης, ὡς ἀφθάρτου διαγωγῆς καὶ ἰσαγγέλου πολιτείας τό μίμημα, ὡς μήτηρ τῶν ἀγαθῶν ἀπάντων καὶ τῶν ἀρετῶν καὶ ὡς εἰκὼν τῆς μελλούσης ζωῆς.
2. Ἡ νηστεία ὡς ἀρχαιότατος θεσμὸς ἀπαντᾷ ἤδη εἰς τὴν Παλαιάν Διαθήκην (Δευτ. 9, 18. Ἠσ. 58, 4-10. Ἰωήλ 2, 15. Ἰωνᾶς 3, 5-7), βεβαιοῦται δέ ὑπὸ τῆς Καινῆς. Αὐτὸς ὁ Κύριος ἐνήστευσεν ἐπὶ τεσσαράκοντα ἡμέρας πρὸ τῆς ἐνάρξεως τῆς δημοσίας δράσεως αὐτοῦ (Λουκ. 4, 1-2) καὶ ἔδωκεν ὁδηγίαν ὡς πρὸς τὸν τρόπον ἀσκήσεως τῆς νηστείας (Ματθ. 6, 16-18). Εἰς τὴν Καινὴν Διαθήκην γενικώτερον συνιστᾶται ἡ νηστεία ὡς μέσον ἐγκρατείας, μετανοίας καὶ πνευματικῆς ἀνατάσεως (Μάρκ. 1, 6. Πράξ. 13, 2. 14, 23. Ρωμ. 14, 21). Ἡ Ἐκκλησία, ἀπὸ τῆς ἀποστολικῆς ἐποχῆς, διεκήρυξε τὴν ὑψίστην σημασίαν τῆς νηστείας καὶ ὠρίσε τὴν Τετάρτην καὶ τὴν Παρασκευὴν ὡς ἡμέρας νηστείας (Διδαχὴ 8, 1), ὡς ἐπίσης καὶ τὴν πρὸ τοῦ Πάσχα νηστείαν (Εἰρηναῖος Λουγδούνου, ἐν: Εὐσεβίου, Ἐκκλησιαστικὴ Ἱστορία 5, 24. PG 20, 497B-508 AB). Βεβαίως, εἰς τὴν ἐκκλησιαστικὴν πρᾶξιν, τὴν ἀνά τοὺς αἰῶνας μαρτυρουμένην, ὑπῆρξεν ποικιλία οὐχὶ μόνον εἰς τὴν ἔκτασιν τῆς νηστείας πρὸ τοῦ Πάσχα (Διονυσίου Ἀλεξανδρείας, Ἐπιστολὴ πρὸς Βασιλεῖδην ἐπίσκοπον, PG 10, 1277), ἀλλὰ καὶ ὡς πρὸς τὸν ἀριθμὸν καὶ τὸ περιεχόμενον τῶν ὑπολοίπων περιόδων νηστείας, αἵτινες διεμορφώθησαν ὑπὸ τὴν ἐπιρροὴν ποικίλων παραγόντων, πρωτίστως λειτουργικῶν καὶ μοναστικῶν, προκειμένου νά συντελεῖται μεταξύ ἄλλων καὶ ἡ κατάλληλος προετοιμασία πρὸ τῶν μεγάλων ἐορτῶν. Οὕτως, ὁ ἄρρηκτος δεσμὸς νηστείας καὶ λατρείας παρέχει τὸ μέτρον καὶ τὸν σκοπὸν τῆς νηστείας καὶ ἀναδεικνύει τὸν πνευματικὸν χαρακτῆρα αὐτῆς, διό καὶ

ἅπαντες οἱ πιστοὶ καλοῦνται νά ἀνταποκριθοῦν, ἕκαστος κατά τήν ἰδίαν αὐτοῦ δύναμιν καί δυνατότητα, χωρίς ὅμως νά παρέχεται καί ἐλευθερία καταφρονήσεως τοῦ ἱεροῦ τούτου θεσμοῦ: «ὄρα μή τις σέ πλανήσῃ ἀπό ταύτης τῆς ὁδοῦ τῆς διδαχῆς... Εἰ μὲν γάρ δύνασαι βαστάσαι ὄλον τόν ζυγόν τοῦ Κυρίου, τέλειος ἔσει· εἰ δέ οὐ δύνασαι, ὃ δύνῃ τοῦτο ποίει. Περί δέ τῆς βρώσεως, ὃ δύνασαι, βάστασον» (Διδαχὴ 6, 1-3).

3. Ἡ ἀληθὴς νηστεία, ὡς πνευματικόν ἀγώνισμα, συνδέεται πρὸς τήν ἀδιάλειπτον προσευχήν καί τήν εἰλικρινῆ μετάνοιαν. «Μετάνοια χωρίς νηστείας ἀργή» (Μ. Βασιλείου, *Περὶ νηστείας* 1, 3. PG 31, 168 A), ὡς ἐπίσης καί νηστεία ἄνευ ἔργων εὐποιίας εἶναι νεκρά, ἰδίᾳ δέ κατά τήν σύγχρονον ἐποχὴν, καθ' ἣν ἡ ἄνισος καί ἄδικος κατανομή τῶν ἀγαθῶν στερεῖ καί αὐτοῦ τοῦ ἐπιουσίου ἄρτου ὀλοκλήρους λαοῦς. «Νηστεύοντες ἀδελφοί σωματικῶς, νηστεύσωμεν καί πνευματικῶς· λύσωμεν πάντα σύνδεσμον ἀδικίας· διαρρήξωμεν στραγγαλιάς βιαιῶν συναλλαγμάτων· πᾶσαν συγγραφὴν ἀδικον διασπάσωμεν· δώσωμεν πεινώσιν ἄρτον, καί πτωχοὺς ἀστέγους εἰσαγάγωμεν εἰς οἴκους» (Στιχηρόν, Ἰδιόμελον Τετάρτης, Α' Ἑβδομάδος Νηστειῶν. Πρβλ. Ἡσαΐου 58,6-7). Ἡ νηστεία δέν ἐξαντλεῖται εἰς ἀπλήν καί τυπικὴν ἀποχήν ἕκ τινων μόνον καθωρισμένων τροφῶν. «Οὐ μέντοι ἐξαρκεῖ καθ' ἑαυτὴν ἡ ἀποχὴ βρωμάτων πρὸς τήν ἐπαινετὴν νηστείαν, ἀλλὰ νηστεύσωμεν νηστείαν δεκτὴν, εὐάρεστον τῷ Θεῷ. Ἀληθὴς νηστεία ἡ τοῦ κακοῦ ἀλλοτρίωσις, ἐγκράτεια γλώσσης, θυμοῦ ἀποχὴ, ἐπιθυμιῶν χωρισμός, καταλαλιᾶς, ψεύδους, ἐπιπορκίας. Ἡ τούτων ἔνδεια νηστεία ἐστὶν ἀληθὴς. Ἐν τούτοις μὲν ἡ νηστεία καλόν» (Μ. Βασιλείου, *Περὶ νηστείας* 2, 7. PG 31, 196 D). Ἡ κατά τήν νηστείαν ἀποχὴ ἕκ τινων καθωρισμένων τροφῶν καί ἡ κατ' αὐτὴν ὀλιγάρκεια, οὐ μόνον κατά τό εἶδος, ἀλλὰ καί κατά τήν ποσότητα τῶν μεταλαμβανομένων τροφῶν, ἀποτελοῦν τό αἰσθητόν στοιχεῖον τοῦ πνευματικοῦ ἀγωνίσματος. «Ἡ νηστεία ἀποχὴ τροφῆς ἐστὶ κατά τό σημαινόμενον. Τροφή δέ οὐδέν δικαιοτέρους ἡμᾶς ἢ ἀδικωτέρους ἀπεργάζεται· κατά δέ τό μυστικόν δηλοῖ ὅτι, ὡσπερ τοῖς καθ' ἓνα ἕκ τροφῆς ἡ ζωὴ, ἡ δέ ἀτροφία θανάτου σύμβολον, οὕτως καί ἡμᾶς τῶν κοσμικῶν νηστεύειν χρὴ, ἵνα τῷ κόσμῳ ἀποθάνωμεν, καί μετὰ τοῦτο, τροφῆς θείας μεταλαβόντες, Θεῷ ζήσωμεν» (Κλήμεντος Ἀλεξανδρέως, *Ἐκ τῶν Προφητικῶν Ἐκλογαί*, PG 9, 704D-705A). Οὕτως, ἡ ἀληθὴς νηστεία ἀναφέρεται εἰς τήν καθ' ὅλου ἐν Χριστῷ ζωὴν τῶν πιστῶν καί κορυφοῦται διὰ τῆς συμμετοχῆς αὐτῶν εἰς τήν θεῖαν λατρείαν καί ἰδίᾳ εἰς τό μυστήριον τῆς Θεῖας Εὐχαριστίας.
4. Ἡ τεσσαρακονθήμερος νηστεία τοῦ Κυρίου κατέστη ὑπόδειγμα τῆς νηστείας τῶν πιστῶν, ἡ ὁποία ἐνεργοποιεῖ τήν μετοχὴν αὐτῶν εἰς τήν ὑπακοὴν τοῦ Κυρίου, ἵνα δι' αὐτῆς, «ὃ μὴ φυλάξαντες ἀποβεβλήκαμεν, φυλάξαντες ἀπολάβωμεν» (Γρηγορίου Θεολόγου, *Λόγος ΜΕ', Εἰς τό Ἅγιον Πάσχα*, 28. PG 36, 661C). Ἡ χριστοκεντρικὴ κατανόησις τοῦ πνευματικοῦ χαρακτήρος τῆς νηστείας, ἰδίᾳ τῆς Μ. Τεσσαρακοστῆς, κανὼν εἰς τήν καθ' ὅλου πατερικὴν παράδοσιν, συγκεφαλαιοῦται χαρακτηριστικῶς ὑπὸ τοῦ ἀγίου Γρηγορίου τοῦ Παλαμᾶ: «Ἐάν οὕτω νηστεύῃς, οὐ μόνον συμπάσχων ἔσῃ καί συννεκρούμενος, ἀλλὰ καί συνανιστάμενος καί συμβασιλεύων Χριστῷ εἰς αἰῶνας τούς ἀπεράντους· σύμφυτος γάρ γεγωνῶς διὰ τῆς τοιαύτης νηστείας τῷ ὁμοιώματι τοῦ θανάτου αὐτοῦ, καί τῆς ἀναστάσεως κοινωνός ἔσῃ καί τῆς ἐν αὐτῷ ζωῆς κληρονόμος» (Ὁμιλία ΙΓ', τῆ Ε' Κυριακῆ τῶν Νηστειῶν, PG 151, 161AB).
5. Κατά τήν ὀρθόδοξον παράδοσιν, τό μέτρον τῆς πνευματικῆς τελειώσεως εἶναι τό μέτρον ἡλικίας τοῦ πληρώματος τοῦ Χριστοῦ (Ἐφεσ. 4,13) καί ἕκαστος ὀφείλει, ἂν θέλῃ νά φθάσῃ εἰς αὐτό, νά ἀγωνισθῇ καί ὑψωθῇ ἀναλόγως. Ἀκριβῶς δέ διὰ τοῦτο, ἡ ἄσκησις καί ὁ πνευματικὸς ἀγὼν δέν ἔχουν τέλος ἐν τῷ παρόντι βίῳ, ὅπως καί ἡ τελειότης τῶν τελείων. Πάντες καλοῦνται νά ἀνταποκρίνωνται, ὅση δύναμις αὐτοῖς, εἰς τὰς ἐπιταγὰς τοῦ ὀρθοδόξου ὑψηλοῦ μέτρου μέ σκοπὸν τήν κατά χάριν θέωσιν. Καί αὐτοί, παρ' ὅτι πράττουν πάντα τὰ διατεταγμένα, οὐδέποτε ὑψηλοφρονοῦν, ἀλλ' ὁμολογοῦν ὅτι «δοῦλοι ἀχρεῖοί ἐσμεν, ὃ ὀφείλομεν ποιῆσαι πεποιήκαμεν» (Λουκ. 17,10). Πάντες ἔχουν – κατά τήν ὀρθόδοξον περὶ πνευματικῆς ζωῆς ἀντίληψιν – χρέος νά μὴν ἐγκαταλείπουν τόν καλόν τῆς νηστείας ἀγῶνα, ἀλλ' ἐν αὐτομεμψίᾳ καί συναισθήσει τῆς ταπεινότητος τῆς καταστάσεως

αυτών, να επαφίνονται διά τας παραλείψεις των εις τό ἔλεος τοῦ Θεοῦ, καθ' ὅσον Ὁρθόδοξος πνευματική ζωή εἶναι ἀνεπίτευκτος χωρίς τόν πνευματικόν ἀγῶνα τῆς νηστείας.

6. Ἡ Ὁρθόδοξος Ἐκκλησία, ὡς φιλόστοργος μήτηρ, ὠρίσε τάς εἰς σωτηρίαν συμφέροντα καί προέταξε τούς ἱεροῦς καιρούς τῆς νηστείας ὡς θεοδώρητον «φυλακτήριον» τῆς καινῆς ἐν Χριστῷ ζωῆς τῶν πιστῶν κατά πάσης ἐπιβουλῆς τοῦ ἀλλοτρίου. Στοιχοῦσα τοῖς θείοις Πατρᾶσι, φυλάσσει, ὡς καί πρότερον, τάς ἱεράς ἀποστολικά θεσπίσματα, τούς συνοδικούς κανόνας καί τας ἱεράς παραδόσεις, προβάλλει πάντοτε τας ἱεράς νηστείας ὡς ἀρίστην ἐν τῇ ἀσκήσει τρίβον πνευματικῆς τελειώσεως καί σωτηρίας τῶν πιστῶν καί κηρύσσει τήν ἀνάγκην τηρήσεως ὑπ' αὐτῶν τῶν τεταγμένων νηστειῶν τοῦ ἐνιαυτοῦ τοῦ Κυρίου, ἤτοι τῆς Μ. Τεσσαρακοστῆς, τῆς Τετάρτης καί τῆς Παρασκευῆς, αἵτινες μαρτυροῦνται ὑπό τῶν ἱερῶν κανόνων, ὡς καί τῶν νηστειῶν τῶν Χριστουγέννων, τῶν Ἁγίων Ἀποστόλων, τῆς Κοιμήσεως τῆς Θεοτόκου, καί τῶν μονοημέρων τῆς Ὑψώσεως τοῦ Τιμίου Σταυροῦ, τῆς παραμονῆς τῶν Θεοφανείων καί τῆς ἀποτομῆς τῆς τιμίας κεφαλῆς Ἰωάννου τοῦ Προδρόμου, πρὸς τούτοις δέ καί πασῶν τῶν κατά ποιμαντικὴν μέριμναν ὀριζομένων ἐκάστοτε νηστειῶν ἢ τῶν κατά τὴν προαίρεσιν τῶν πιστῶν τηρουμένων.
7. Ἡ Ἐκκλησία ὁμως ἔθετο ἄμα, κατά ποιμαντικὴν διάκρισιν, καί ὄρια φιλανθρώπου οἰκονομίας τοῦ καθεστῶτος τῆς νηστείας. Διό καί προέβλεψε τὴν δι' ἀσθένειαν τοῦ σώματος ἢ δι' ἀδήριτον ἀνάγκην ἢ καί διὰ τὴν χαλεπότητα τῶν καιρῶν ἀνάλογον ἐφαρμογὴν τῆς ἀρχῆς τῆς ἐκκλησιαστικῆς οἰκονομίας κατά τὴν ὑπεύθυνον κρίσιν καί ποιμαντικὴν μέριμναν τοῦ σώματος τῶν ἐπισκόπων τῶν κατά τόπους Ἐκκλησιῶν.
8. Εἶναι γεγονός, ὅτι σήμερον πολλοὶ πιστοὶ δὲν τηροῦν ἀπάσας τὰς περὶ νηστείας διατάξεις, εἴτε ἐξ ὀλιγωρίας εἴτε λόγῳ τῶν ὑπαρχουσῶν συνθηκῶν ζωῆς, οἰαδὴποτε κἂν ὦσιν αὐταί. Ἄσασαι ὁμως αἱ περιπτώσεις αὐταί τῆς χαλαρώσεως τῶν περὶ νηστείας ἱερῶν διατάξεων, εἴτε εἶναι γενικώτεραι, εἴτε ἀτομικαί, δέον ὅπως τυγχάνουν τῆς ποιμαντικῆς μερίμνης ἐκ μέρους τῆς Ἐκκλησίας, διότι ὁ Θεός « οὐ θέλει τὸν θάνατον τοῦ ἁμαρτωλοῦ ὡς τό ἐπιστρέψαι καί ζῆν αὐτόν» (πρβλ. Ἰεζ. 33,11), χωρίς ὁμως νὰ περιφρονῆται ἡ ἀξία τῆς νηστείας. Ὅθεν διὰ τούς ἔχοντας δυσκολίαν εἰς τὴν τήρησιν τῶν ἰσχυουσῶν περὶ νηστείας διατάξεων εἴτε ἐκ λόγων ἀτομικῶν (ἀσθένεια, στράτευσις, συνθηκαὶ ἐργασίας κ.λπ.) εἴτε γενικωτέρων (εἰδικαὶ συνθηκαὶ ἐπικρατοῦσαι εἰς τινὰς χώρας ἀπὸ πλευρᾶς κλίματος, καθὼς καί κοινωνικο-οἰκονομικαὶ ἰδιαιτερότηται τινῶν χωρῶν λ.χ. ἀδυναμία εὐρέσεως νηστησίμων τροφῶν) ἐπαφίεται εἰς τὴν διάκρισιν τῶν κατὰ τόπους Ὁρθοδόξων Ἐκκλησιῶν νὰ καθορίσουν τὴν φιλάνθρωπον οἰκονομίαν καί ἐπιείκειαν, ἀπαλύνουσαι, κατὰ τὰς εἰδικὰς ταύτας περιπτώσεις, τὸ τυχὸν «στύφον» τῶν ἱερῶν νηστειῶν. Πάντα δέ ταῦτα ἐντὸς τῶν πλαισίων τῶν ὡς ἄνω λεχθέντων καί ἐπὶ τῷ σκοπῷ νὰ μὴν ἀτονῆσιν ποσῶς ὁ ἱερός θεσμός τῆς νηστείας. Ἡ φιλάνθρωπος αὕτη συγκατάβασις πρέπει νὰ ἀσκηθῇ ὑπὸ τῆς Ἐκκλησίας μετὰ πάσης φειδοῦς, ὅπωςδὴποτε δέ ἐπὶ τό ἐπιεικέστερον διά τας νηστείας ἐκεῖνας, δι' ἃς δὲν ὑπάρχει ὁμοίομορφος πάντοτε καί εἰς ἀπάσας τὰς περιπτώσεις παράδοσις καί πρᾶξις ἐν τῇ Ἐκκλησίᾳ. «... Καλόν τό νηστεύειν πᾶσαν ἡμέραν, ἀλλ' ὁ μή ἐσθίων τόν ἐσθίοντα μή κρινέτω . Ἐν τοῖς τοιούτοις οὐ νομοθετεῖν, οὐ βιάζεσθαι, οὐκ ἀναγκαστικῶς ἄγειν τό ἐγχειρισθέν προσήκει ποιῆμιον, πειθοῖ δέ μᾶλλον, καί ἠπιότητι, καί λόγῳ ἄλατι ἠρτυμένῳ ..» (Ἰωάννου Δαμασκηνοῦ, *Περὶ τῶν ἁγίων νηστειῶν*, 3. PG 95, 68 B).
9. Ὡσαύτως, ὀφείλει τό σύνολον τῶν πιστῶν τῆς Ἐκκλησίας νὰ τηρῇ τας ἱεράς νηστείας καί τὴν ἀπό μεσονυκτίου ἀσιτίαν προκειμένου νὰ προσέρχεται τακτικῶς εἰς τὴν θείαν Μετάληψιν, ἥτις εἶναι ἡ κατ' ἐξοχὴν ἔκφρασις τῆς ἐκκλησιαστικῆς ὀντότητος, νὰ ἐθισθῇ δέ ὥστε νὰ νηστεύῃ εἰς ἔνδειξιν μετανοίας, εἰς ἐκπλήρωσιν πνευματικῆς ὑποσχέσεως, πρὸς ἐπίτευξιν ἱεροῦ τινος σκοποῦ, εἰς καιρούς πειρασμοῦ, ἐν συνδυασμῷ πρὸς αἰτήματα αὐτοῦ παρά τοῦ Θεοῦ, πρό τοῦ βαπτίσματος (διά τούς προσερχομένους εἰς τό βάπτισμα ἐνηλίκους), πρό τῆς χειροτονίας, εἰς περιπτώσεις ἐπιτιμίων, κατὰ τας ἱεράς ἀποδημίας καί εἰς ἄλλας παρομοίας περιστάσεις.

---

Μια πηγή: <https://mospat.ru/gr/news/49832/>