

Οι νηστείες και οι καταλύσεις της Εκκλησίας μας

Νηστεία είναι η λήψη «ξηράς τροφής» (ξηροφαγία), χωρίς λάδι ή κρασί, μια φορά την ημέρα, και μάλιστα την ενάτη ώρα (γύρω στις 3 μ. μ.). Λήψη τροφής, έστω και μόνο ψωμιού, περισσότερο από μια φορά την ημέρα λέγεται λύση νηστείας. Αν φάμε και λάδι ή πιούμε κρασί, τότε κάνουμε κατάλυση νηστείας. Οι κατηγορίες καταλύσεως της νηστείας είναι τέσσερις: α) Κατάλυση «εις πάντα», β) κατάλυση αυγών και γαλακτοκομικών προϊόντων, γ) κατάλυση «ιχθύος» και δ) κατάλυση «οίνου και ελαίου».

Πρέπει να σημειωθεί, πάντως, ότι, παρά τη θέσπιση συγκεκριμένων ημερών και περιόδων νηστείας από την Εκκλησία μας («ακριβεία»), η ρύθμιση του θέματος για κάθε χριστιανό ξεχωριστά αφήνεται στη διάκριση των πνευματικών πατέρων, που ενεργούν κάποτε με συγκατάβαση («οικονομία») στην αδυναμία του ανθρώπου, και με γνώμονα πάντα το συμφέρον κάθε ψυχής. Α.

«Διατεταγμένες» νηστείες είναι οι εξής:

- 1) Της Τετάρτης και της Παρασκευής: Ξηροφαγία.
- 2) Της Μεγάλης Τεσσαρακοστής, από την Καθαρά Δευτέρα μέχρι το Σάββατο του Λαζάρου: Ξηροφαγία (εκτός από Σάββατα και Κυριακές, οπότε επιτρέπονται λάδι και κρασί).

- 3) Της Μεγάλης Εβδομάδος: Εηροφαγία.
- 4) Των Αγίων Αποστόλων, από τη Δευτέρα μετά την Κυριακή των Αγίων Πάντων μέχρι τις **28** Ιουνίου: Αποχή από κρέας, γαλακτερά και αυγά. Επιτρέπεται το ψάρι (πλην, φυσικά, Τετάρτης και Παρασκευής).
- 5) Του Δεκαπενταυγούστου, από την **1** μέχρι τις **14** Αυγούστου: Εηροφαγία (εκτός από Σάββατα και Κυριακές, οπότε επιτρέπονται λάδι και κρασί, και της Μεταμορφώσεως, που καταλύεται ψάρι).
- 6) Των Χριστουγέννων, από τις **15** Νοεμβρίου μέχρι τις **24** Δεκεμβρίου: α) Από τις **15** Νοεμβρίου μέχρι τις **17** Δεκεμβρίου απέχουμε από κρέας, γαλακτερά και αυγά, ενώ καταλύουμε το ψάρι (πλην Τετάρτης και Παρασκευής).

β) Από τις **18** μέχρι τις **24** Δεκεμβρίου γίνεται κατάλυση μόνο σε λάδι και κρασί (πάντοτε πλην Τετάρτης και Παρασκευής).

Σημείωση: Οι παραπάνω νηστείες πρέπει να συνδυάζονται πάντοτε με τον παρακάτω πίνακα (Γ), όπου βρίσκονται οι ημέρες κατάλυσεως.

Β. Κατάλυση νηστείας (και τις Τετάρτες και Παρασκευές)

επιτρέπεται στις εξής περιπτώσεις:

- 1) Από τις **25** Δεκεμβρίου μέχρι τις **4** Ιανουαρίου («Δωδεκαήμερο»): «Εις πάντα».

- 2) Την πρώτη εβδομάδα του Τριωδίου (από την Κυριακή του Τελώνου και Φαρισαίου μέχρι την Κυριακή του Ασώτου): «Εις πάντα».
- 3) Την τρίτη εβδομάδα του Τριωδίου (από τη Δευτέρα των Απόκριων μέχρι την Κυριακή της Τυροφαγού): Κατάλυση σε ψάρια, γαλακτοκομικά και αυγά (δεν επιτρέπεται το κρέας) όλες τις ημέρες.
- 4) Την εβδομάδα της Διακαινησίμου (από την Κυριακή του Πάσχα μέχρι την Κυριακή του Θωμά): «Εις πάντα».
- 5) Την εβδομάδα του Αγ. Πνεύματος (από την Κυριακή της Πεντηκοστής μέχρι την Κυριακή των Αγίων Πάντων): «Εις πάντα».
- 6) Την περίοδο του Πεντηκοσταρίου (από την Κυριακή του Θωμά μέχρι την Κυριακή της Πεντηκοστής) μπορεί, κατά μία εκδοχή, να γίνεται κατάλυση ελαίου τις Τετάρτες και Παρασκευές. Επιπλέον, επιτρέπεται κατάλυση «ιχθύος» την Τετάρτη της Μεσοπεντηκοστής και την Τετάρτη της Αποδόσεως του Πάσχα.

Γ. Πίνακας των αιγιώντων εορτών με κατάλυση ή νηστεία.

Κατάλυσις

Ιανουάριος

- 1 Περιτομή Ι. Χριστού, Μ. Βασιλείου Εις πάντα
5 Παραμονή Θεοφανείων Νηστεία
6 Τα Άγια Θεοφάνεια Εις πάντα
7 Σύναξις Ιωάννου του Προδρόμου Ιχθύος
11 Θεοδοσίου του Κοινοβιάρχου Οίν. και ελ.
16 Προσκύνησις αλύσεως απ. Πέτρου -//-
17 Αντωνίου του Μεγάλου -//-
18 Αθανασίου και Κυρίλλου πατρ. Αλεξανδρείας -//-
20 Ευθυμίου του Μεγάλου -//-
22 Τιμοθέου Αποστόλου, Αναστασίου Πέρσου -//-
25 Γρηγορίου του Θεολόγου -//-
27 Ανακομιδή λειψ. Ιωάννου του Χρυσοστόμου -//-
30 Των Τριών Ιεραρχών -//-

Φεβρουάριος

- 2 Υπαπαντή Ιησού Χριστού Ιχθύος
8 Θεοδώρου του Στρατηλάτου Οίν. και ελ.
10 Χαράλάμπους Ιερομάρτυρος -//-
11 Βλασίου Ιερομάρτυρος -//-
17 Θεοδώρου του Τήρωνος -//-
24 Α' και Β' εύρεσις Κεφαλής του Προδρόμου -//-

Μάρτιος

- 9 Των εν Σεβαστεία αγίων **40** Μαρτύρων Οίν. και ελ.
25 Ευαγγελισμός της Θεοτόκου Ιχθύος
26 Σύναξις Αρχαγγέλου Γαβριήλ Οίν. και ελ.

Απρίλιος

- 23 Γεωργίου του Τροπαιοφόρου Οίν. και ελ.
24 Μάρκου αποστόλου και ευαγγελιστού -//-
30 Ιακώβου αποστόλου -//-

Μάιος

- 2 Ανακομιδή λειψ. Αθανασίου του Μεγάλου Οίν. και ελ.
8 Ιωάννου του Θεολόγου -//-
15 Παχωμίου του Μεγάλου, Αχιλλίου Λαρίσης -//-
21 Κωνσταντίνου και Ελένης Ισαποστ. -//-
25 Γ' εύρεσις της Κεφαλής του Προδρόμου -//-

Ιούνιος

- 8 Ανακομιδή λειψ. Θεοδώρου του Στρατηλάτου Οίν. και ελ.
11 Βαρθολομαίου και Βαρνάβα αποστόλων -//-
25 Γενέθλιον Ιωάννου του Προδρόμου Ιχθύος
29 Πέτρου και Παύλου αποστόλων -//-
30 Η Σύναξις των Δώδεκα Αποστόλων Οίν. και ελ.

Ιούλιος

- 1 Κοσμά και Δαμιανού των Αναργύρων Οίν. και ελ.
- 2 Κατάθεσις εσθήτος της Θεοτόκου -//-
- 17 Μαρίνης μεγαλομάρτυρος -//-
- 20 Προφήτου Ηλιού του Θεσβίτου -//-
- 22 Μαρίας της Μαγδαληνής -//-
- 25 Κοίμησις αγίας Άννης -//-
- 26 Παρασκευής οσιομ., Ερμολάου ιερομ. -//-
- 27 Παντελεήμονος μεγαλομάρτυρος -//-

Αύγουστος

- 6 Μεταμόρφωσις του Σωτήρος Ιχθύος
- 15 Κοίμησις της Θεοτόκου -//-
- 29 Αποτομή Τιμ. Κεφαλής του Προδρόμου Νηστεία
- 31 Κατάθεσις Τιμίας Ζώνης της Θεοτόκου Οίν. και ελ.

Σεπτέμβριος

- 1 Αρχή της Ινδίκτου, Συμεών Στυλίου Οίν. και ελ.
- 6 Ανάμνησις του εν Χώναις θαύμ. αρχ. Μιχαήλ -//-
- 8 Γενέθλιον της Θεοτόκου Ιχθύος
- 9 Ιωακείμ και Άννης Θεοπατόρων Οίν. και ελ.
- 13 Εγκαίνια Ναού Αναστάσεως, Κορνηλίου εκατ. -//-

- 14 Υψωσις του Τιμίου Σταυρού Νηστεία
20 Ευσταθίου μεγαλομάρτυρος και των συν αυτώ Οίν. και ελ.
23 Σύλληψις Ιωάννου του Προδρομού -//-
26 Μετάστασις Ιωάννου του Θεολόγου -//-

Οκτώβριος

- 6 Θωμά αποστόλου Οίν. και ελ.
18 Λουκά αποστόλου και ευαγγελιστού -//-
23 Ιακώβου του Αδελφοθέου -//-
26 Δημητρίου του Μυροβλύτου -//-

Νοέμβριος

- 1 Κοσμά και Δαμιανού των Αναργύρων Οίν. και ελ.
8 Σύναξις Ταξιαρχών Μιχαήλ και Γαβριήλ -//-
12 Ιωάννου του Ελεήμονος -//-
13 Ιωάννου του Χρυσσοστόμου -//-
14 Φιλίππου αποστόλου Ιχθύος
16 Ματθαίου αποστόλου και ευαγγελιστού Οίν. και ελ.
21 Εισόδια της Θεοτόκου Ιχθύος
25 Αικατερίνης μεγαλομάρτυρος Οίν. και ελ.
30 Ανδρέου του Πρωτοκλήτου -//-

Δεκέμβριος

- 4 Βαρβάρας μεγαλομ., Ιωάννου Δαμασκηνού Οίν. και ελ.
5 Σάββα του ηγιασμένου -//-
6 Νικολάου επισκόπου Μύρων -//-
9 Σύλληψις αγίας Θεοπρομήτορος Άννης -//-
12 Σπυρίδωνος Τριμυθούντος του θαυματουργού -//-
15 Ελευθερίου ιερομάρτυρος -//-
17 Δανιήλ προφήτου, Διονυσίου Αιγίνης -//-
20 Ιγνατίου του Θεοφόρου -//-
25 Γέννησις Ιησού Χριστού Εις πάντα
26 Σύναξις της Θεοτόκου -//-
27 Στεφάνου του Πρωτομάρτυρος -//-