

ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ ΝΙΚΑΙΑΣ

ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΤΙΚΟΣ ΙΕΡΟΣ ΝΑΟΣ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΥ

Τηλ.: 210 4951396, FAX: 210 4951397

Email: agiosgeorgioskorydallou@gmail.com

ΣΕΙΡΑ: «ΕΝΤΥΠΙΑ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗΣ ΟΙΚΟΔΟΜΗΣ»

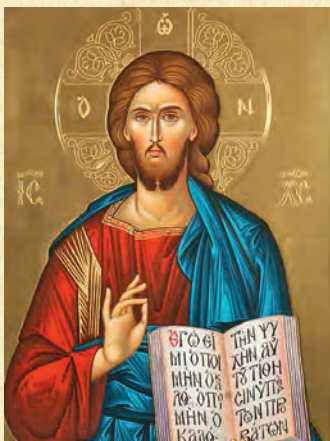
No 1:

Η ΝΗΣΤΕΙΑ ΤΗΣ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ ΜΑΣ

ΛΟΓΟΣ ΠΕΡΙ ΝΗΣΤΕΙΑΣ ΤΟΥ ΜΕΓΑΛΟΥ ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ

Μολύτιμο δῶρο τοῦ Θεοῦ εἶναι ἡ νηστεία. Θεσμός πανάρχαιος, πού διατηρήθηκε σάν πατρική κληρονομιά κι ἐφτάσε μέχρι τίς μέρες μας. Δεχθεῖτε τη λοιπόν μέ χαρά. Δεχθεῖτε οἱ φτωχοί τή σύντροφό σας. Δεχθεῖτε οἱ ὑπηρετές τήν ἀνάπαυσή σας. Δεχθεῖτε οἱ πλούσιοι αὐτή πού σᾶς σώζει ἀπό τόν κίνδυνο τοῦ κορεσμοῦ καί νοστιμίζει ὅσα ἡ συνεχῆς ἀπόλαυση ἀνοσταίνει. Οἱ ἄρρωστοι δεχθεῖτε τή μητέρα τῆς ὑγείας. Οἱ ὑγιεῖς τήν ἐξασφάλιση τῆς εὐεξίας. Ρωτήστε τούς γιατρούς, καί θά σᾶς ποῦν πώς τίποτα δέν εἶναι τόσο ἀμφίβολο κι ἀβέβαιο ὅσο ἡ ὑγεία. Γι' αὐτό οἱ συνετοί μέ τή νηστεία προσπαθοῦν νά διατηρήσουν τήν ὑγεία τους καί νά γλιτώσουν ἀπό τό συντριπτικό φορτίο τῆς παχυσαρκίας. Μήν ἰσχυρίζεσαι πώς δέν μπορείς νά νηστέψεις, φέρνοντας σάν

πρόφαση ἀρρώστια ἢ σωματική ἀδυναμία, ἀφοῦ, ἀπό τήν ἄλλη μεριά, σ' ὄλη σου τή ζωὴ ταλαιπωρεῖς τό σῶμα σου μέ τήν πολυφαγία. Γνωρίζω πολύ καλά πώς οἱ γιατροί ἐπιβάλλουν στούς ἀρρώστους μᾶλλον λιπὴ δίαιτα καί νηστεία παρά ποικιλία καί ἀφθονία φαγητῶν.



Ἄλλωστε, τί εἶναι εὐκολότερο γιά τό σῶμα, νά περάσει τή νύχτα μ' ἓνα ἐλαφρό δεῖπνο ἢ νά πέσει στό κρεβάτι βαρὺ ἀπ' τήν πολυφαγία; Μπορεῖ ν' ἀναπαυθεῖ ἔτσι ἢ θά στριφογυρίζει παραφορτωμένο καί ταλαιπώρο; Τά σῶματα, ὅταν ταλαιπωροῦνται μέ τήν πολλή τροφή, εὐκόλα ὑποκύπτουν στίς ἀρρώστειες. Ἐνῶ ὅταν τρέφονται ἐλαφρά, διατηροῦν τήν καλή τους ὑγεία.

Ἡ νηστεία ἐνισχύει τήν προσευχή, γίνεται φτερό σπὴν πορεία τῆς πρὸς τόν οὐρανό. Εἶναι μητέρα τῆς ὑγείας, παιδαγωγός τῆς νιότης, στολίδι τῶν γηρατειῶν.

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Ἡ ζωὴ τοῦ Τιμίου Προδρόμου ἦταν μιά συνεχὴς νηστεία. Δὲν εἶχε οὔτε κρεβάτι, οὔτε τροπέζι, οὔτε κτήματα, οὔτε ζῶα, οὔτε ἀποθήκες τροφίμων, οὔτε τίποτ' ἄλλο ἀπ' αὐτὰ πού θεωροῦνται ἀπαραίτητα γιὰ τὴ ζωὴ. Γι' αὐτὸ ὁμῶς ὁ Κύριος διακήρυξε πῶς ἦταν «ὁ σπουδαιότερος ἀπ' ὅσους γέννησαν ποτὲ γυναῖκες» (Μαθ. 11:11). Ἡ νηστεία ἀνέβασε στὸν τρίτο οὐρανὸ καὶ τὸν ἀπόστολο Παῦλο, πού τὴν ἀπαρίθμησε ἀνάμεσα στὰ καυχήματα γιὰ τίς θλίψεις τοῦ (Β' Κορ. 11:17). Γιὰ ὅλες ὁμῶς τίς ἀρετὲς, κορυφαῖο τύπο καὶ ὑπογραμμὸ ἔχουμε τὸν ἴδιο τὸν Κύριο. Ὁ Κύριος, λοιπόν, μετὰ ἀπὸ νηστεία σαράντα ἡμερῶν, ἄρχισε τὸ ἔργο του ἐδῶ στὴ γῆ (Μαθ. 4:2). Πρῶτα ὀχύρωσε καὶ ἐξόπλισε μὲ τὴ νηστεία τὴ σάρκα, πού πῆρε γιὰ χάρη μας, κι ὕστερα δέχθηκε τοὺς πειρασμοὺς τοῦ διαβόλου. Παρόμοια κι ἐμεῖς, μὲ νηστείες ἄς ἐτοιμαζόμαστε κι ἄς προγυμναζόμαστε στοὺς ἀγῶνες ἐναντίον τῶν πνευματικῶν ἀντιπάλων. Σὲ μίαν ἀμφίβολη πολεμικὴ συμπλοκή, ἡ παρουσία κάποιου συμμάχου στὸ πλευρὸ τοῦ ἐνὸς ἐμπολέμου προκαλεῖ τὴν ἦττα τοῦ ἄλλου. Λοιπόν, τὸ πνεῦμα καὶ ἡ σάρκα βρίσκονται σὲ ἐμπόλεμη κατάσταση. Μὲ ποῖο θὰ συμμαχήσεις; Ἄν συμμαχήσεις μὲ τὴ σάρκα, θὰ ἐξασθενήσεις τὸ πνεῦμα. Ἐνῶ ἂν συμμαχήσεις μὲ τὸ πνεῦμα, θὰ ὑποδουλώσεις τὴ σάρκα. Ἄφου θέλεις νὰ ἰσχυροποιήσεις τὸ πνεῦμα σου, δάμασε τὴ σάρκα μὲ τὴ νηστεία. Ὁ ἀπόστολος Παῦλος γράφει: «Ὅσο ὁ ἐξωτερικὸς ἄνθρωπος (δηλαδὴ ἡ σάρκα) φθείρεται, τόσο ὁ ἐσωτερικὸς (δηλαδὴ τὸ πνεῦμα) ἀνανεώνεται» (Β' Κορ. 4:16). Ὁ Μωυσῆς, γιὰ νὰ πάρει τὴ νομοθεσία γιὰ δευτέρη φορά, χρειάστηκε καὶ δευτέρη νηστεία (Ἔξ. 34:28). Ἡ ἀπόλαυση ἄφθονης καὶ λιπαρῆς τροφῆς δημιουργεῖ στὴν ψυχὴ ἀναθυμιάσεις, πού, σάν ἓνα πυκνὸ σύννεφο καπνοῦ, ἐμποδίζουν τὸ νοῦ ν' ἀντικρίσει τίς ἐλλάμψεις τοῦ Παναγίου Πνεύ-

ματος. Ἡ νηστεία εἶναι ἰσχυρὸ ὄπλο ἐναντίον τῶν δαιμόνων. «Αὐτὸ τὸ δαιμονικὸ γένος δὲν μπορεῖ νὰ διωχθεῖ μὲ κανένα ἄλλο μέσο, παρά μόνο μὲ τὴν προσευχὴ καὶ τὴ νηστεία», εἶπε ὁ Κύριος στὴν περίπτωση τοῦ δαιμονισμένου νέου (Μάρκ. 9:29).

Μὴν περιορίζεις ὁμῶς τὴν ἀρετὴ τῆς νηστείας μόνο στὴ δίαιτα. Ἀληθινὴ νηστεία δὲν εἶναι μόνο ἡ ἀποχὴ ἀπὸ ὀρισμένα φαγητά, ἀλλὰ ἡ ἀποξένωση ἀπὸ τὰ πάθη καὶ τίς ἁμαρτίες. Νὰ μὴν ἀδικήσεις κανένα. Νὰ συγχωρήσεις τὸν πλησίον σου γιὰ τὴ λύπη πού σοῦ προξένησε, γιὰ τὸ κακὸ πού σοῦ ἔκανε, γιὰ τὰ λεφτά πού σοῦ χρωστάει. Διαφορετικά, μολονότι δὲν τρῶς κρέας, τρῶς τὸν ἴδιο τὸν ἀδελφὸ σου. Μολονότι ἐγκρατεῦσαι στὸ κρασί, δὲν ἐγκρατεῦσαι στίς κακολογίες. Μολονότι νηστεύεις ὡς τὸ βράδυ, ξοδεύεις τὴν ἡμέρα σου στὰ δικαστήρια. Ἡ Ἁγία Γραφὴ ἀναφέρει: «Ἀλίμονο σ' αὐτοὺς πού μεθᾶνε χωρὶς κρασί» (Ἠσ. 28:1). Τέτοια μέθη εἶναι π.χ. ὁ θυμὸς, πού κάνει τὴν ψυχὴ νὰ παραφρονήσει. Εἶναι ἐπίσης ὁ φόβος, πού παραλύει τὴ διάνοια. Γενικά, κάθε πάθος πού ζαλίζει τὸ νοῦ εἶναι καὶ μιά μέθη. Ὁ ὀργισμένος μεθάει μὲ τὸ πάθος του. Δὲν σκέφτεται ποιούς ἔχει μπροστά του. Σάν νὰ πολεμᾶει μέσα στὴ νύχτα, ἀρπάζει τὸ καθετί, σκοντάφτει στὸν καθένα. Δὲν ξέρει τί λέει, βρίζει, χτυπάει, ἀπειλεῖ, ὀρκίζεται, κραυγάζει. Ἄν λοιπόν θέλεις νὰ νηστεύεις πραγματικά, πρέπει ν' ἀποφύγεις ὅλα τὰ πάθη. Πρόσεξε καὶ κάτι ἄλλο: Νὰ μὴ γίνῃ ἡ αὐριανὴ νηστεία ἀφορμὴ κραιπάλης σήμερα, μὴν καταστρέφεις μὲ τὴ σημερινὴ ἀσυδοσία τὴν αὐριανὴ ἐγκράτεια.

Ἄφου λοιπόν τέτοια ἀγαθὰ μᾶς προσφέρει ἡ βασίλισσα αὐτὴ τῶν ἀρετῶν, ἄς τὴ δεχτοῦμε χωρὶς καμιά κατῆφεια, χωρὶς κανένα γογγυσμό. Ὅλοι πρόθυμα ἄς τιμήσουμε τὸ

πνευματικό τραπέζι που μᾶς παραθέτει ἡ νηστεία, ἐξαγνίζοντάς μας καί προετοιμάζοντάς μας γιά τήν αἰώνια θεία εὐφροσύνη τοῦ παραδείσου.



ΝΗΣΤΕΙΕΣ ΤΗΣ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ

- Τετάρτες καί Παρασκευές ὄλου τοῦ ἔτους.
- Μεγάλη Τεσσαρακοστή (Ἀπό Καθαρά Δευτέρα ἕως Σάββατο Λαζάρου).
- Μεγάλη Ἑβδομάδα.
- Ἁγίων Ἀποστόλων (Ἀπό Δευτέρα τῶν Ἁγίων Πάντων ἕως 28 Ἰουνίου).
- Παναγίας (Ἀπό 1 ἕως 14 Αὐγούστου).
- Τεσσαρακοστή Χριστουγέννων (Ἀπό 15 Νοεμβρίου ἕως 24 Δεκεμβρίου).

Ἐπίσης ὀφείλουμε νά νηστεύουμε τά πάντα (καί τό λάδι καί τό κρασί) κατά τίς ἐξῆς ἑορτές:

- 5 Ἰανουαρίου, παραμονή Θεοφανείων.
- 29 Αὐγούστου, Ἀποτομή τῆς κεφαλῆς τοῦ Τιμίου Προδρόμου.
- 14 Σεπτεμβρίου, Ὑψωση τοῦ Τιμίου Σταυροῦ.

Ἐάν οἱ παραπάνω ἑορτές συμπέσουν Σάββατο ἢ Κυριακή καταλύουμε μόνο ἔλαιο καί οἶνο (τρῶμε λάδι καί κρασί).



ΚΑΤΑΛΥΣΕΙΣ ΝΗΣΤΕΙΩΝ

Κατά τίς Τετάρτες καί τίς Παρασκευές, κατά τίς ὁποῖες συμπίπτουν ἑορτές Δεσποτικές ἢ Θεομητορικές ἢ κάποιων Ἁγίων, ἐπιτρέπεται κατάλυση ἄλλοτε γενική (τρῶμε ἀπό ὅλες τίς τροφές) καί ἄλλοτε μερική (τρῶμε κάποιες τροφές).

Συγκεκριμένα ἔχουμε:

Α) Κατάλυση εἰς πάντα (τρῶμε ἀπό ὅλες τίς τροφές) ὅταν εἶναι Τετάρτη καί Παρασκευή:

- ✿ Ἀπό 25 Δεκεμβρίου ἕως 4 Ἰανουαρίου καί στίς 6 Ἰανουαρίου.
- ✿ Ἀπό τήν Κυριακή του Τελώνου καί τοῦ Φαρισαίου ἕως τήν Κυριακή του Ἀσώτου.
- ✿ Κατά τήν ἑβδομάδα τῆς Διακαινησίμου (ἡ ἑβδομάδα μετά τό Πάσχα).
- ✿ Κατά τήν ἑβδομάδα τοῦ Ἁγίου Πνεύματος (ἡ ἑβδομάδα μετά τήν Πεντηκοστή).

Β) Κατάλυση τυροῦ (τρῶμε τυρί, αὐγά κ.λπ. γαλακτοκομικά ὄχι ὅμως κρέας) ὅταν εἶναι Τετάρτη καί Παρασκευή:

- ✿ Κατά τήν ἑβδομάδα τῆς Τυροφάγου.

Γ) Κατάλυση ιχθύος (τρῶμε ψάρι) ὅταν εἶναι Τετάρτη καί Παρασκευή:

- ✿ 7 Ἰανουαρίου
- ✿ 2 Φεβρουαρίου
- ✿ 25 Μαρτίου
- ✿ 24 Ἰουνίου
- ✿ 29 Ἰουνίου
- ✿ 6 Αὐγούστου
- ✿ 15 Αὐγούστου
- ✿ 8 Σεπτεμβρίου
- ✿ 14 Νοεμβρίου
- ✿ 21 Νοεμβρίου
- ✿ Κυριακή των Βαΐων

Δ) Κατάλυση ἐλαίου καί οἴνου (τρῶμε λάδι καί κρασί) ὅταν εἶναι Τετάρτη καί Παρασκευή:

- ✿ Ἰανουαρίου: 11, 16, 17, 18, 20, 22, 25, 27, 30
- ✿ Φεβρουαρίου: 8, 10, 17, 24
- ✿ Μαρτίου: 9, 26
- ✿ Ἀπριλίου: 23, 25, 30
- ✿ Μαΐου: 2, 8, 15, 21, 25
- ✿ Ἰουνίου: 8, 11, 30
- ✿ Ἰουλίου: 1, 2, 17, 20, 22, 25, 26, 27
- ✿ Αὐγούστου: 31
- ✿ Σεπτεμβρίου: 1, 6, 9, 13, 20, 23, 26
- ✿ Ὀκτωβρίου: 6, 18, 23, 26
- ✿ Νοεμβρίου: 1, 8, 12, 13, 16, 25, 30
- ✿ Δεκεμβρίου: 4, 5, 6, 9, 12, 15, 17, 20,

Ὅταν καταλύουμε ἐλαίο καί οἶνο (τρῶμε λάδι καί κρασί), ἐπιτρέπεται νά τρῶμε καί θαλασσινά (ὄστρακοειδή κ.ἄ.), ἐκτός ψάρι.

Κατά τίς νηστεῖες τῶν Ἁγίων Ἀποστόλων καί τῶν Χριστουγέννων (ἕως 17 Δεκεμβρίου) ἔχουμε κατάλυση ιχθύος (τρῶμε ψάρι) ἐκτός Τετάρτης καί Παρασκευῆς.

Ὅλα τά Σάββατα καί τίς Κυριακές τοῦ ἔτους δέν νηστεύουμε τό λάδι καί τό κρασί, ἐκτός τό Μέγα Σάββατο, κατά τό ὁποῖο νηστεύουμε τά πάντα (δέν τρῶμε οὔτε λάδι οὔτε κρασί).

**ΟΛΕΣ ΟΙ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΝΗΣΤΕΙΕΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΛΥΣΕΙΣ ΓΙΝΟΝΤΑΙ
ΚΑΤΟΠΙΝ ΣΥΝΕΝΝΟΗΣΕΩΣ ΜΕ ΤΟΝ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ – ΕΞΟΜΟΛΟΓΟ ΜΑΣ,
Ο ΟΠΟΙΟΣ ΕΧΕΙ ΤΗ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΝΑ ΤΙΣ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΙ ΣΤΟΝ ΚΑΘΕΝΑ,
ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΗ ΤΟΥ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ.**