

Ὁ Κανὼν τῆς Νηστείας - Ἄπαξ τῆς ἡμέρας ἐσθίειν

Παν. Δ. Παπαδημητρίου, PhD

α' ἔκδοσις, 16/10/2026

«καὶ νηστεύσας ἡμέρας τεσσαράκοντα καὶ νύκτας τεσσαράκοντα ὑστερον ἐπείνασε», Ματθ. δ' 2
«Ἡ νηστεία εἶναι τροφή τῆς υἰείας», Ἁγ. Ἀμβρόσιος Μεδιολάνων

Λέει τὸ Εὐαγγέλιον ὅτι ὁ Κύριος «**νηστεύσας** ἡμέρας τεσσαράκοντα καὶ νύκτας τεσσαράκοντα ὑστερον **ἐπείνασε**», Ματθ. δ' 2. Ὁ Κύριος νήστευσε 40 ὁλόκληρες ἡμέρες (δηλ. δὲν ἔφαγε),¹ καὶ μετὰ πείνασε.

Ἄρα ἡ Νηστεία, ὅπως τὸ λέει καὶ ἡ λέξις (νήστις· στερητικὸ νη + ἐσθίω), σημαίνει κυριολεκτικὰ, **ἀποχὴ ἀπὸ τὴν τροφῆς, δηλ. ἀφαγία (ἀσιτία)**.² Ἡ ἀποχὴ ἀπὸ τῆς τροφῆς ἔχει ἐπακόλουθο τὴν πείνα. Ὁ Σμέμαν λέει στὸ θέμα: «τελικὰ νηστεύω σημαίνει μόνο ἓνα πράγμα: πεινάω».³ «Δὲν ἀπαιτεῖται, ὅμως, μόνον ἡ πείνα, ἀλλὰ ἡ πλήρης ἀσκήσις τῆς νηστείας», Ἁγ. Ἀμβρόσιος.⁴ Ὑπάρχουν πάντως καὶ περιπτώσεις (ἀνθρώπων ποὺ νηστεύουν), ὅπου ἡ πείνα ὑποχωρεῖ (κατὰ διαστήματα), σὲ ἀφαγία μιᾶς ἢ περισσοτέρων ἡμερῶν.

Ὁ Κύριος **ἐνήστευσε** 40 ἡμέρες, καὶ λόγω τῆς νηστείας (ἀσιτίας, ἀφαγίας) ὑστερον ἐπείνασε.

Ἐμεῖς κάνουμε καθόλου ἔστω καὶ ὀλιγώρη νηστεία (=ἀφαγία);

Ἡ Νηστεία ἀποτελεῖ ἓναν πανάρχαιο ἐκκλησιαστικὸ θεσμό, καὶ κατέχει κεντρικὴ θέση στὴν ἀσκητικὴ καὶ λατρευτικὴ ζωὴ τῆς Ἐκκλησίας ἀπὸ τοὺς πρώτους χριστιανικοὺς χρόνους. Ἡ Νηστεία εἶναι ἐντολὴ τοῦ Θεοῦ πρὸς τοὺς ἀνθρώπους νομοθετημένη ἐν τῷ Παραδείσῳ καὶ ἐν τῷ Εὐαγγελίῳ καὶ ὀφείλουμε νὰ νηστεύουμε τὴν Νηστεία τῆς Ἐκκλησίας. Στὴ σύγχρονη συνείδηση συνδέεται κυρίως μὲ τὴν **ἀποχὴ ἀπὸ ὀρισμένες κατηγορίες τροφῶν**.

¹ «οὐκ ἔφαγεν οὐδὲν ἐν ταῖς ἡμέραις ἐκείναις», Λουκ. δ' 2.

² Χρήστου Μ. Ἐνισλείδου, *Ὁ Θεσμός τῆς Νηστείας*, ἐκδ. Βασ. Πηγοπούλου, γ' ἐκδ. 2000 (α' 1958), σ. 15.

³ Alexander Schmemmann, *Μεγάλη Τεσσαρακοστή*, Ἀκρίτας, β' ἐκδ. 1984, σ. 112.

⁴ Buck, Sister Mary Joseph Aloysius, *S. Ambrosii De Helia et ieiunio [Περὶ τοῦ Ἡλίου καὶ τῆς Νηστείας]: A Commentary, with an Introduction and Translation*, The Catholic University of America, 1929, § 10,34, σ. 67.

Ἡ μελέτη ὅμως τῶν Πατερικῶν, Ἀσκητικῶν καὶ Τυπικῶν πηγῶν δείχνει ὅτι ἡ νηστεία εἶχε (καὶ ἔχει) καὶ μία δεύτερη (μᾶλλον πρώτη), θεμελιώδη διάσταση: **τὸν χρόνο λήψεως τῆς τροφῆς**. Σὲ πλῆθος πηγῶν ἀπὸ τοὺς ἀρχαίους χρόνους μέχρι τὸν Ἅγιο Νικόδημο, ἀκόμη καὶ σήμερα σὲ μικρὸ βαθμὸ, ἡ **Νηστεία συνδέεται μὲ ἀφαγία ὅλη τὴν ἡμέρα μέχρι περίπου τὴν ἐνάτη ὥρα (ἢ μετὰ τὸν Ἑσπερινό) ἢ «πρὸς ἐσπέραν», ὅπου λαμβάνεται ἄλλαδὴ τροφή (ξηροφαγία), καὶ ἡ ὁποία ἐκφράζεται ὡς «ἅπαξ τῆς ἡμέρας ἐσθίομεν», «ποιοῦμεν ἐννάτας», «ἅπαξ πρὸς ἐσπέρας ἐσθίειν».**

Ἡ παράδοση αὕτη δὲν περιορίζεται σὲ μεμονωμένες περιπτώσεις ἀσκητικῆς ζωῆς, ἀλλὰ ἀπαντᾷ στοὺς Ἁγίους Ἀποστόλους, στοὺς Ἁγίους Πατέρες, στὴν Ἐκκλησιαστικὴ πράξη, στὰ Τυπικά, στὴ διάταξη τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς καὶ τῆς Θείας Λειτουργίας τῶν Προηγιασμένων Δώρων.⁶ Ἄρα εἶχε (καὶ ἔχει) ἐφαρμογὴ στοὺς Λαϊκοὺς, καὶ ἀκόμη καὶ σήμερα (ἐλάχιστοι μᾶλλον) Λαϊκοὶ κάνουν ἐννάτες. Ἰδιαίτερη σημασία ἔχει ὅτι ὁ **Ἅγιος Συμεὼν Θεσσαλονίκης (1381-1429)** χαρακτηρίζει ρητῶς τὸ «ἅπαξ μόνον πρὸς ἐσπέρας νὰ τρώγωμεν» ὡς τὸν «**ὄρον τῆς νηστείας**».⁷

Σκοπὸς τῆς παρούσης μελέτης εἶναι νὰ διερευνηθεῖ ὁ παραδεδομένος κανὼν τῆς Νηστείας, κυρίως τῆς Μ. Τεσσαρακοστῆς (καὶ τῆς Τετάρτης καὶ Παρασκευῆς) λόγω τῆς αὐστηρότητάς της. Ἡ νηστεία τῶν Χριστουγέννων γιὰ παράδειγμα εἶναι ἡπιώτερη γιὰ τοὺς Λαϊκοὺς. Ἡ μελέτη δὲν ἀποβλέπει στὴν ἀδιάκριτη μεταφορὰ κάθε ἀρχαίας ἀσκητικῆς πρακτικῆς στὴ σύγχρονη ἐνοριακὴ ζωὴ, ἀλλὰ πρωτίστως στὸν **ἱστορικὸ καὶ Πατερικὸ προσδιορισμὸ τοῦ κανόνος, τοῦ ὁρισμοῦ τῆς Νηστείας καὶ στὴ διάκρισή του ἀπὸ τὶς διάφορες χαλαρώσεις τῆς Νηστείας,** ὥστε ὅποιος θέλει νὰ ἀγωνιστεῖ κάτι παραπάνω νὰ γνωρίζει τὴν Παράδοση τῆς Ἐκκλησίας.

Ἦταν (ἀκόμη εἶναι;) τόσο μεγάλη ἡ **ἄγνοια** τῆς Ἱερᾶς Παραδόσεως τῆς Νηστείας, ὅπου Ἱερεὺς (μᾶλλον ξένος, ὄχι ντόπιος) ἐρώτησε τὸν Ἰω. Φουντούλη ὅτι «οἱ κάτοικοι τοῦ χωριοῦ, στὸ ὁποῖο ἐφημερεύει, διατηροῦν τὴν συνήθεια νὰ νηστεύουν ὅλες τὶς Παρασκευές τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς ἀπὸ τὸ πρῶτ' ὡς τὸ ἐσπέρας χωρίς νὰ βάζουν στὸ στόμα των **οὔτε νερό**. Τὸ βράδυ δὲ μετὰ τὸ τέλος τῆς ἀκολουθίας τῶν Χαιρετισμῶν ζητοῦν **ἀντίδωρο** ἀπὸ τὸν παπᾶ. [...] Ἐχω πληροφορίας [sic] ὅτι τὸ ἔθιμο αὐτὸ προέρχεται ἀπὸ τὸ τουρκικὸν Ραμαζάνιον [!]. Πρέπει νὰ διατηρηθῇ ἢ ὄχι;».

⁵ «ποιοῦμεν ἐνάτας καὶ ἅπαξ ἐσθίομεν τῆς ἡμέρας, ἤγουν μετὰ τὴν ἀπόλυσιν τοῦ Ἑσπερινοῦ», Τυπικὸν τῆς Ἐκκλησιαστικῆς Ἀκολουθίας τῆς ἐν Ἱεροσολύμοις ἁγίας Λαύρας τοῦ ὁσίου καὶ θεοφόρου πατρὸς ἡμῶν Σάββα [ΤΑΣ (2012), κεφ. ΝΖ', σ. 386].

⁶ Πρωτοπρ. Ἀναστάσιος Κ. Γκοτσόπουλος, *Ἡ εὐχαριστιακὴ νηστεία καὶ ἡ Θ. Λειτουργία τῶν Προηγιασμένων Τιμίων Δώρων (ἱστορικοκανονικὴ προσέγγιση)*, περιόδ. Ἑφημέριος, τομ. 66, Ἰαν.-Φεβ. 2017, σσ. 4-8.

⁷ Λέει ὁ Ἅγιος ἀναφερόμενος στὴν Προηγιασμένη Λειτουργία: «Περὶ τὴν ἐννάτην μὲν ὥραν αὐτὴν τελοῦμεν τὴν τελετὴν ἀποσώζοντες τῆς νηστείας τὸν ὄρον, ὅστις διατάττει **ἅπαξ μόνον πρὸς ἐσπέρας νὰ τρώγωμεν**», Συμεὼν Ἀρχιεπισκόπου Θεσσαλονίκης, *Τὰ ἅπαντα*, Ἀθῆναι 1882, Ἑρώτ. ΝΑ', σσ. 373-374.

Καὶ ἀπαντᾷ ὁ Φουντούλης (#46): «**Ἡ νηστεία τῆς Παρασκευῆς, ὅπως τηρεῖται ἐκ παράδοσεως στὸ χωριὸ τοῦ ἱερέως ποὺ ὑποβάλλει τὴν ἐρώτησι, διασώζει, ὅσο κι ἂν φανῇ παράξενο,⁸ τὴν ἀρχαιοτέρα μορφή τῆς χριστιανικῆς Νηστείας**».⁹

Αὐτὸς ὁ Ἱερεὺς ρώτησε τὸν Φουντούλη καὶ καλὰ ἔκανε, καὶ μᾶλλον ἀπὸ τὴν ἀπάντησι δὲν ἀποθάρρυνε τοὺς Πιστοὺς ποὺ νήστευαν μὲ ἐννάτες τὶς Παρασκευές τῆς Μ. Τεσσαρακοστῆς. Πόσα ὅμως ἄλλα τέτοια χωριά ὑπῆρχαν; Καὶ πόσοι Χριστιανοὶ ἢ χωριά ὁλόκληρα σὰν κι αὐτὸ **πιθανὸν νὰ ἀποθαρρύνθηκαν** ἀπὸ τὴν «ἀρχαιοτέρα μορφή τῆς Χριστιανικῆς Νηστείας»; Σίγουρα οἱ χωριανοὶ εἶχαν ἀνάγκη περισσοτέρας κατηχήσεως, ἀλλὰ αὐτὸ εἶναι ἄλλο θέμα.

Φυσικὰ ἡ Νηστεία θέλει **Ταπείνωσι καὶ Προσευχὴ καὶ σιωπὴ, θέλει καὶ ἀνάλογη ἐργασία** **στὶς ὑπόλοιπες Ἀρετές**^{10, 11} γιὰ νὰ δοῦμε πνευματικὴ προκοπὴ χάριτι Θεοῦ.

Τί λένε ὅμως οἱ πηγές γιὰ τὴν νηστευτικὴν πράξιν τῆς Ἐκκλησίας κυρίως τὴν Μ. Τεσσαρακοστή (καὶ τὴν Τετάρτη καὶ Παρασκευή, βλ. **ΞΘ' Κανὼνα τῶν Ἁγίων Ἀποστόλων**¹²);

⁸ Φαινόταν (καὶ ἀκόμη φαίνεται) παράξενο!

⁹ Ὅμως παρακάτω **δυστυχῶς** ἀποφαίνεται ὁ Φουντούλης ὅτι «σωστὰ [;] παρατηρεῖ [ὁ ἱερεὺς], ὅτι ἡ ὁλοήμερη νηστεία ἐφαρμόζεται ἀπὸ τὴν ἐπίδρασι τοῦ Ραμαζανίου τῶν Τούρκων»! Τὸ ὁποῖον φυσικὰ δὲν στέκει, εἶναι λάθος, ἀπὸ ὅποια πλευρὰ καὶ νὰ τὸ δεῖ κανεὶς. Οἱ Τούρκοι σταματᾶνε τὴν «νηστεία» τοὺς ἀκριβῶς μὲ τὴν δύση τοῦ ἡλίου, οὔτε στὴν ἐννάτη, οὔτε στὸ ἐσπέρας (ὅπως αὐτοὶ οἱ χωρικοὶ μετὰ τοὺς Χαιρετισμούς). Μετὰ τὴν «νηστεία» τοὺς τὸ βράδυ δὲν νηστεύουν (ἐπιτρέπεται καὶ τὸ κρέας), καὶ ἡ «νηστεία» τοὺς κρατᾷ 29-30 συνεχεῖς ἡμέρες, ἐνῶ οἱ συγκεκριμένοι χωριανοὶ ἔκαναν ἐννάτες κάθε Παρασκευὴ καὶ νήστευαν στὴν τράπεζά τους· αὐτὸ μπορούσαν οἱ ἄνθρωποι (καὶ μὲ τὶς γεωργικὰς δουλειὰς τους) ἢ αὐτὸ ἔμαθαν ἀπὸ τοὺς παππούδες τους ἢ τὸν προηγούμενον ἱερέα. Ὅμως οἱ **Λαϊκοὶ** (ὅσοι εἶναι) ποὺ ἐχθὲς καὶ σήμερα κάνουν (κρυφὰ) ἐννάτες στὴν Ἀθήνα, στὶς πόλεις, στὰ χωριά, ἀπὸ ποῦ ἔχουν ἐπηρρεαστεῖ, ἂν δὲν διατηροῦν τὴν Ὁρθόδοξον Ἱερὰ Παράδοσιν τῆς Νηστείας, ὅσο μποροῦν; Παρακάτω πάντως πρὸς τιμὴν τοῦ λέει ὁ Φουντούλης: «**Ὅς μὴ ἀποθαρρύνωμε λοιπὸν τοὺς ἀνθρώπους αὐτοὺς ποὺ ἐξακολουθοῦν ἀκόμη νὰ ἔχουν τὴν διάθεσιν τῆς θυσίας καὶ τῆς ἀσκήσεως**». Γιατί δὲν εἶναι καὶ λίγο ὅλη τὴν ἡμέραν νὰ μένουν νηστικοὶ καὶ διψασμένοι γιὰ νὰ εὐαρεστήσουν, κατὰ τὸν τρόπο ποὺ διέσωσε ἡ παράδοσις των, τὸν Θεόν». Βλ. Ἰω. Μ. Φουντούλη, *Ἀπαντήσεις εἰς Λειτουργικὰς ἀπορίας*, Τόμος Α', Ἀποστ. Διακονία, ε' ἔκδ. 1997 (α' 1967), #46, σσ. 94-96.

¹⁰ «[...] πάντοθεν ἑαυτοὺς ἀρετῇ τειχίσωμεν, καὶ οὕτως ἀποκρουσόμεθα τοῦ Θεοῦ τὴν ὀργήν· καὶ τὰ μέλη τοῦ σώματος ἡμῶν ὅπλα δικαιοσύνης ποιήσωμεν, καὶ ὀφθαλμοὺς, καὶ στόμα, καὶ χεῖρας, καὶ πόδας, καὶ καρδίαν, καὶ γλῶτταν, καὶ πᾶν τὸ σῶμα ἡμῶν παιδεύσωμεν ἀρετῇ χρησίμον εἶναι μόνῃ», Ἀγ. Ἰω. Χρυσόστομος [PG 49, 67].

¹¹ «**Ἡ νηστεία ἀποβαίνει ματαία ἐὰν δὲν παρακολουθεῖ αὐτὴν ὁ φόβος τοῦ Θεοῦ, ἡ προσευχή, ἡ ταπείνωσις, ἡ ἀθωότης, ἡ ἐλεημοσύνη, καὶ ἡ μελέτη τῆς Ἁγίας Γραφῆς**», Ἅγιος Ἀμβρόσιος Μεδιολάνων (340-397 μ.Χ.), βλ. Χρήστου Μ. Ἐνισλείδου, *Ὁ Θεσμός τῆς Νηστείας*, ὁ.π., σ. 58· βλ. Buck, S. *Ambrosii De Helia et ieiunio: A Commentary*,... , ὁ.π., §§ 10,34, 5,11, σσ. 67, 53, κ.ά..

¹² «Εἰ τις Ἐπίσκοπος, ἢ Πρεσβύτερος, ἢ Διάκονος, ἢ Ὑποδιάκονος, ἢ Ἀναγνώστης, ἢ Ψάλτης, **τὴν Ἁγίαν Τεσσαρακοστὴν οὐ νηστεύει, ἢ Τετράδα, ἢ Παρασκευὴν**, καθαιρείσθω. Ἐκτὸς εἰμὴ δι' ἀσθένειαν σωματικὴν ἐμποδίζοιτο. Ἐὰν δὲ λαϊκὸς ᾖ, ἀφοριζέσθω» (ΞΘ' Κανὼν τῶν Ἁγίων Ἀποστόλων).

1. Ἡ Ἀποστολική - Ἀγιοπατερική Παράδοση τῆς Νηστείας

Ἡ *Διδασκαλία τῶν Ἀποστόλων, Didascalia Apostolorum*¹³ (230 μ.Χ.) γράφει: «Γι' αὐτὸ λοιπὸν θὰ νηστεύετε κατὰ **τὶς ἡμέρες τοῦ Πάσχα**, ἀπὸ τῆ δέκατῃ ἡμέρα, δηλαδὴ ἀπὸ τὴν δεύτερη ἡμέρα τῆς [μεγάλῃς]¹⁴ ἑβδομάδας· καὶ θὰ **συντηρεῖστε μόνο με ἄρτο, ἅλατι¹⁵ καὶ νερό¹⁶** κατὰ τὴν **ἐνάτη ὥρα**, μέχρι τὴν [μεγάλῃ] πέμπτῃ ἡμέρα τῆς [μεγάλῃς] ἑβδομάδος. Τὴν [μεγάλῃ] Παρασκευή, ὅμως, καὶ τὸ [μεγάλο] Σάββατον **νὰ νηστεύετε ἐντελῶς καὶ νὰ μὴ γεύεστε τίποτε**. Θὰ συγκεντρώνεστε [στὸν οἶκο τῆς Προσευχῆς] καὶ θὰ ἀγρυπνεῖτε ὅλη τὴ νύχτα με προσευχῆς καὶ δεήσεις, με ἀναγνώσεις ἀπὸ τοὺς Προφῆτες καὶ ἀπὸ τὸ Εὐαγγέλιον καὶ με Ψαλμούς, με φόβο καὶ τρόμο καὶ με θερμὴ ἰκεσία, μέχρι τὴν τρίτη ὥρα τῆς νύχτας μετὰ τὸ [μεγάλο] Σάββατο.^{17, 18} καὶ τότε νὰ **λύετε** [νὰ σταματᾶτε] τὶς νηστεῖες σας».¹⁹

Ὁ Μέγας Ἀθανάσιος (295-373 μ.Χ.) ὁμιλεῖ γιὰ τὴν Νηστεία μέχρι τὴν ἐνάτη ὥρα:

«Μὴ συνεύχεσαι Αἰρετικῶ, μήτε μετὰ ἐθνικῶν. **Μὴ παραβαίνειν νηστείαν**, τουτέστι **Τετράδα καὶ Παρασκευὴν**, εἰ μή τι ἐπὶ νόσῳ βεβάρησαι, χωρὶς Πεντηκοστῆς μόνῃς καὶ τῶν Ἐπιφανιῶν. Τὴν **Τεσσαρακοστήν** τῆς ἁγίας Ἐκκλησίας καὶ τὴν [Μεγάλῃ] **Ἑβδομάδα τοῦ ἁγίου Πάσχα** παρατετηρημένως φύλαττε. Λύε τὴν νηστείαν ἐπ' ἂν ἀδελφὸς πρὸς σε ἐπεδήμησε· νηστείαν δέ οὐ τὴν τεταγμένην, Τετράδα καὶ Παρασκευὴν, καὶ τὴν Τεσσαρακοστήν, καὶ τοῦ Πάθους, ἀλλὰ τὴν ἀπὸ ἰδίας προαιρέσεως, τουτέστι Δευτέρας, καὶ Τρίτης, καὶ Πέμπτης. Σάββατον καὶ Κυρια-

¹³ Ἡ *Διδασκαλία τῶν Ἀποστόλων (Didascalia Apostolorum)*, τὸ πρωτότυπο Ἑλληνικὸ κείμενο ἔχει χαθεῖ, γράφτηκε στὴν Συρία περίπου τὸ 230 μ.Χ.. Ἀνήκει στὸ εἶδος τῶν ἐκκλησιαστικῶν διατάξεων, καὶ τοποθετεῖται χρονικὰ ἀνάμεσα στὴν Διδαχὴ (Didache) τοῦ 1ου αἰ. μ.Χ., ἀπὸ τὴν ὁποία ἀντλήσε στοιχεῖα, καὶ τὶς Ἀποστολικές Διαταγές (Apostolic Constitutions) περίπου τοῦ 380 μ.Χ., οἱ ὁποῖες ἐνσωμάτωσαν τὴν *Διδασκαλία* στὰ ἔξι πρῶτα κεφάλαια καὶ τὴν Διδαχὴ στὸ ἑβδομο κεφάλαιον, με διάφορες τροποποιήσεις. Βλ. Paul F. Bradshaw, *The Search for the Origins of Christian Worship*, Oxford University Press, 2002, pp. 78–80.

¹⁴ Τὰ ἐντὸς ἀγκυλῶν [], εἶναι δικές μας ἐπεξηγήσεις.

¹⁵ «**Με ἄρτο, ἅλατι καὶ νερό**»: Ἀξιοσημείωτη εἶναι ἡ ρητὴ παρουσία τοῦ **ἁλατιοῦ** στὴ λιτὴ τροφή (ξηροφαγία) ποὺ προβλέπει ἡ *Διδασκαλία τῶν Ἀποστόλων* γιὰ τὴν λύση τῆς Νηστείας κατὰ τὴν ἐνάτη ὥρα. Κατὰ τὴ διάρκεια καθημερινῆς ἀφαγίας καὶ ἀποσίας φυσικὰ διακόπτεται ἡ πρόσληψη νατρίου ἀπὸ τροφή, μέχρι τὴν λύση τῆς νηστείας. Ἐπίσης ἡ παρατεταμένη, συνεχὴς πολυήμερη ἀφαγία μπορεῖ νὰ προκαλέσει αὐξημένη ἀποβολὴ νατρίου (fasting natriuresis), ἰδίως κατὰ τὶς πρῶτες ἡμέρες. Πρβλ. Stinebaugh, B. J., & Schloeder, F. X. "Studies on the natriuresis of fasting. I. Effect of prefast intake." *Metabolism*, 1966, 15(9), 828–837.

¹⁶ Αὐστηρότατη ξηροφαγία.

¹⁷ Οὐσιαστικὰ ἔχουμε **Τριήμερο** Νηστείας πρὸ τῆς Θείας Κοινωνίας.

¹⁸ «**οὐ γὰρ διὰ τὸ Πάσχα νηστεύομεν, οὐδὲ διὰ τὸν Σταυρὸν, ἀλλὰ διὰ τὰ ἁμαρτήματα τὰ ἡμέτερα, ἐπειδὴ μέλλομεν μυστηρίοις προσιέναι [ἐπειδὴ θὰ κοινωνήσουμε]**· ἐπεὶ τό γε Πάσχα οὐ νηστείας ἐστὶν οὐδὲ πένθους, ἀλλὰ εὐφροσύνης καὶ χαρᾶς ὑπόθεσις», [PG 48, 867, *Εἰς τοὺς τὰ πρῶτα Πάσχα νηστεύοντας*, §4].

¹⁹ R. Hugh Connolly, *Didascalia Apostolorum*, Oxford at the Clarendon Press, 1929, σ. 189.

κὴν μὴ νηστεύσης,²⁰ πλὴν τοῦ Μεγάλου Σαββάτου τοῦ Ἁγίου Πάσχα. Ἡ δὲ τῆς Τετράδος καὶ Παρασκευῆς **ἕως ὥρας ἐννάτης νηστεία**, τεταγμένη ἐστί.²¹ καὶ εἴ τι περισσοτέρως ποιήσεις, τοῦτο παρὰ τὴν σεαυτοῦ **προαίρεσιν**. Εἰ δὲ καὶ **ὑπερθέσεις**²² δύνασαι ποιεῖν, γενναίως ἀσκεῖς. **Νηστεύων δὲ καὶ πολιτευόμενος, βλέπε μὴ φυσιωθῆς**· ἡ γὰρ φυσίωσις παγίς ἐστί τοῦ διαβόλου, δι' ἧς ἀπ' οὐρανοῦ πέπτωκεν, ὁμοίως δὲ λοιπὸν δι' αὐτῆς τοὺς ἀνθρώπους παγιδεύων καταβάλλει», [PG 28, 837C-840A, *Σύνταγμα διδασκαλίας πρὸς Μονάζοντας, καὶ πάντας Χριστιανούς, Κληρικούς τε καὶ Λαϊκούς*].

Ὁ Ν' Κανὼν τῆς Συνόδου τῆς Λαοδικείας²³ (364 μ.Χ.), καὶ ὁ **ΚΘ' Κανὼν τῆς ΣΤ' (Πενθέκτης) Οἰκουμενικῆς Συνόδου** (680/691 μ.Χ.), ἐπιβεβαιώνει ὅτι τὴν **Μ. Τεσσαρακοστὴ ἐνήστευον μετὰ ξηροφαγίαν** (βλ. προηγουμένως τὴν *Διδασκαλίαν*):

«Ὅτι οὐ δεῖ ἐν τῇ Τεσσαρακοστῇ τῇ ὑστέρᾳ ἐβδομάδι τὴν [μεγάλην] πέμπτην λύειν, καὶ ὅλην τὴν Τεσσαρακοστὴν ἀτιμάζειν· ἀλλὰ **δεῖ πᾶσαν τὴν Τεσσαρακοστὴν νηστεύειν ξηροφαγούντας**».

Ἡ Σύνοδος τῆς Λαοδικείας ἀναφέρεται στοὺς **Λαϊκούς**, ἀσφαλῶς καὶ στοὺς **Μοναχοὺς**, ὥστε **να νηστεύουν ξηροφαγούντες τὴν Μ. Τεσσαρακοστὴν**.

Στις Ἀποστολικὰς Διαταγὰς (περ. 380 μ.Χ.) βλέπουμε ἐπίσης: «**Ἐν ταῖς ἡμέραις τοῦ Πάσχα νηστεύετε**, ἀρχόμενοι ἀπὸ δευτέρας μέχρι τῆς παρασκευῆς, καὶ Σαββάτου, ἕξ ἡμέρας, μόνῳ χρώμενοι **ἄρτῳ καὶ ἁλὶ [= ἁλάτι] καὶ λαχάνοις, καὶ ποτῶ ὕδατι**· οἴνου δὲ καὶ κρεῶν ἀπέχεσθε ἐν ταύταις· ἡμέραι γὰρ εἰσι πένθους, ἀλλ' οὐχ ἑορτῆς. Τὴν μὲν τοι [μεγάλην] παρασκευὴν καὶ τὸ [μεγάλο] Σάββατον **ὁλόκληρον νηστεύσατε**, οἷς δύναμις πρόσεστι τοιαύτη,

²⁰ Δηλ. μὴ κάνεις ἐννάτη, βλ. ἀργότερα τὸν Ἁγ. Νικόδημο τὸν Ἀγιορείτη, καὶ τὸν Πίνακα 1.

²¹ Λέει ὁ Χ. Μ. Ἐνισλείδης: «**Μεταξὺ τῶν πρώτων Χριστιανῶν ἰδιαίτεράν σημασίαν εἶχεν ἡ Τετάρτη καὶ ἡ Παρασκευὴ τῆς ἐβδομάδος. Ἐτελείτο δὲ κατ' αὐτὰς ἡ Θεία Λειτουργία καὶ καθ' ὅλην τὴν ἡμέραν οἱ Χριστιανοὶ ἐνήστευον**», Χρήστου Μ. Ἐνισλείδου, *Ὁ Θεσμός τῆς Νηστείας*, 8.π., σ. 50. Πρβλ. Μητρ. Ν. Σμύρνης Συμεὼν Κούτσα, *Ἡ Νηστεία τῆς Ἐκκλησίας*, Ἀποστ. Διακονία, ἔκδ. ιγ' 2016, σ. 71.

²² Ὑπέρθεσις, βλ. ἀργότερα, ὑποσ. 27.

²³ Ἡ ἁγία καὶ τοπικὴ Σύνοδος, ἡ ἐν Λαοδικείᾳ τῇ Μητροπόλει τῆς Πακατικῆς Φρυγίας συγκροτηθεῖσα, γέγονε κατὰ τοὺς περισσοτέρους, ἐν ἔτει 364. Πολλοὶ δὲ Πατέρες ἐν αὐτῇ συνελθόντες ἀπὸ διαφόρους ἐπαρχίας τῆς Ἀσιανῆς, ἐξέδωκαν Κανόνας, ἀναγκαίους ὄντας πρὸς τὴν τῆς Ἐκκλησίας εὐταξίαν καὶ κατάστασιν, οἵτινες ἐπικυροῦνται ἀορίστως μὲν ἀπὸ τὸν α' Κανόνα τῆς Δ' Οἰκουμενικῆς Συνόδου (451), καὶ τὸν α' τῆς Ζ' (787), ὠρισμένως δὲ ἀπὸ τὸν β' Κανόνα τῆς ΣΤ' Οἰκουμενικῆς Συνόδου (680), καὶ **διὰ τῆς ἐπικυρώσεως ταύτης Οἰκουμενικὴν τρόπον τινὰ ἀναλαμβάνουσι δύναμιν**.

μηδενός γευόμενοι μέχρι ἀλεκτοροφωνίας νυκτός.^{24, 25} εἰ δέ τις ἀδυνατεῖ τὰς δύο συνάπτειν ὁμοῦ, φυλασσέσθω κἂν τὸ [μεγάλο] Σάββατον», [Βιβλίον Ε' 18, PG 1, 889A]. «ἐν δὲ ταῖς λοιπαῖς ταῖς πρὸ τῆς [μεγάλης] παρασκευῆς, ἐννάτην ὥραν ἢ ἐσπέραν ἕκαστος ἐσθιέτω, ἢ ὅπως ἂν τις δύναιτο. τῷ δὲ [μεγάλῳ] σαββάτῳ μέχρις ἀλεκτοροφωνίας παρατείνοντες, ἀπονησιζέσθε ἐπιφωσκούσης μιᾶς σαββάτων, ἣτις ἐστὶ Κυριακή, ἀπὸ ἐσπέρας ἕως ἀλεκτοροφωνίας ἀγρυπνοῦντες [Ἀγρυπνία τῆς Ἀναστάσεως], καὶ ἐπὶ τὸ αὐτὸ ἐν τῇ ἐκκλησίᾳ συναθροίζομενοι, γρηγορεῖτε, προσευχόμενοι, καὶ δεόμενοι τοῦ Θεοῦ [...]

Ἰδιαίτερα αὐστηρὴ εἶναι ἡ νηστεία τῆς Μεγάλης Παρασκευῆς καὶ τοῦ Μεγάλου Σαββάτου, κατὰ τὴν ὁποία ὅσοι δύνανται καλοῦνται νὰ μὴ γευθοῦν τίποτε μέχρι τῆς ἀλεκτοροφωνίας τῆς Κυριακῆς τοῦ Πάσχα (βλ. ὑποσ. 25). Δηλαδή, οἱ Ἀποστολικές Διαταγές ὅπως καὶ ἡ προγενέστερη *Διδασκαλία τῶν Ἀποστόλων*, ἀναφέρουν παρατεταμένη (σχεδὸν τριήμερη, Μ. Πέμπτη βράδυ – Κυριακή τοῦ Πάσχα πρωί) τέλεια Νηστεία, πλήρῃ ἀποχή ἀπὸ τροφῆ ἀπὸ τὴν Μ. Παρασκευὴ μέχρι τὴν Λειτουργίαν τῆς Ἀναστάσεως ὅπου θὰ κοινωνοῦσαν (ὅσοι κοινωνοῦσαν): οὐσιαστικὰ ἔχουμε Τριήμερο Νηστείας πρὸ τῆς Θείας Κοινωνίας.²⁶

Ἐδῶ βλέπουμε διατυπωμένη (παράλληλα μὲ τὸν κανόνα) καὶ μία οἰκονομία στὴν Νηστεία, «εἰ δέ τις ἀδυνατεῖ», «ἢ ὅπως ἂν τις δύναιτο».

Αὐτὴ ἡ παράτασις τῆς Νηστείας, ἀφαγίας γιὰ τρεῖς ἡμέρας (τριήμερον) ἐλέγετο ὑπέρθεσις, ὅπου «κατὰ τὴν διάρκειαν αὐτῆς ὁ νηστεύων δὲν ἐλάμβανε τίποτα στὸ στόμα του, οὔτε ποτόν, οὔτε φαγητόν. Τοιαύτη ἦτο κατ' ἐξοχὴν ἡ νηστεία τῆς μεγάλης Παρασκευῆς καὶ τοῦ μεγάλου Σαββάτου μέχρι τοῦ μεσονυκτίου, ὁπότε ἀνηγγέλλετο ἡ Ἀνάστασις [φυσικὰ ἐνήστευον μέχρι τὴν Θεία Κοινωνία τῆς Θ. Λειτουργίας τῆς Ἀναστάσεως]».²⁷

Καὶ σήμερα ἔχουμε τριήμερο, στὴν ἀρχὴ τῆς Μ. Τεσσαρακοστῆς, ὅπου ἀκόμη λαϊκοὶ ὅπως θὰ ἀναφέρουμε καὶ ἀργότερα, νηστεύουν μὲ πλήρῃ ἀποχή τροφῆς ἢ ὅπως μπορεῖ ὁ καθένας. Καὶ αὐτὸ τὸ τριήμερο εἶναι οὐσιαστικά, ἄλλο Τριήμερο νηστείας πρὸ τῆς Θείας Κοινωνίας.

²⁴ ἀλεκτοροφωνία νυκτός = τὶς πρώτες πρωϊνὲς ὥρες ὅταν λαλοῦν οἱ πετεινοί, περίπου 3 μὲ 4 τὸ πρωῒ.

²⁵ «γρηγορεῖτε οὖν· οὐκ οἶδατε γὰρ πότε ὁ κύριος τῆς οἰκίας ἔρχεται, ὅψε ἢ μεσονυκτίου ἢ ἀλεκτοροφωνίας ἢ πρωῒ», Μαρκ. ιγ' 35. Ἡ νύχτα κατὰ τὸ ρωμαϊκὸ σύστημα μέτρησις τοῦ χρόνου, ἀπὸ τίς 6 μ.μ. μέχρι τίς 6 π.μ. χωρίζοταν σὲ τέσσερις τρίωρες βάρδιες (φυλακές) σκοπιᾶς: 1^η φυλακή (ὀψέ/ὀψία) 6 μ.μ. – 9 μ.μ.. 2^η φυλακή (μεσονύκτιον) 9 μ.μ. – 12 π.μ.. 3^η φυλακή (ἀλεκτοροφωνία) 12 π.μ. – 3 π.μ.. 4^η φυλακή (πρωῒ/ὄρθρος) 3 π.μ. – 6 π.μ..

²⁶ Ἀπὸ ἐδῶ μᾶλλον προέρχεται ἡ ἀρχαία συνήθεια τῆς τριήμερου Νηστείας πρὸ τῆς Θ. Κοινωνίας, ποὺ ὑπάρχει μέχρι τίς ἡμέρες μας (Παρασκευὴ νηστεία, Σάββατον π.χ. λύσις νηστείας μὲ λάδι μέχρι τὸ μεσημέρι, Κυριακὴ νηστεία μέχρι τὴν Θ. Κοινωνία). Βλ. τὸν Ἅγιο Ἰωάννη τὸν Χρυσόστομο, ὑποσ. 18, «οὐ γὰρ διὰ τὸ Πάσχα νηστεύομεν...».

²⁷ Χρήστου Μ. Ἐνισλείδου, *Ὁ Θεσμός τῆς Νηστείας*, δ.π., σ. 52.

Ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος (349-407 μ.Χ.) μᾶς παραδίδει μία ἐξαιρετικὰ σαφὴ εἰκόνα τῆς ἀρχαίας νηστευτικῆς πράξεως τῆς Ἐκκλησίας τοῦ 4^{ου} αἰῶνος. Γράφει: «Ἴδου, τὴν ἡμέραν ἄσιτοι διετελέσαμεν σήμερον ἅπασαν, καὶ τράπεζαν ἐν ἐσπέρᾳ παραστησόμεθα οὐχ ὁμοίαν τῇ χθεσινῇ τραπέζῃ, ἀλλ' ἐνηλλαγμένην καὶ σεμνοτέραν», [PG 49, 68, *Εἰς τοὺς Ἀνδριάντας*, ὁμιλία δ'].].

Εἶναι ἀξιοσημείωτο ὅτι ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος ἀπευθύνεται καὶ ὁμιλεῖ γιὰ λαϊκοὺς, ποὺ ἔκαναν τὴν πλήρη ἀφαγία, καὶ ὄχι γιὰ μοναχοὺς.²⁸

Ὁ Ἅγιος ὁμιλεῖ ξεκάθαρα γιὰ τράπεζα ἀπαξ τῆς ἡμέρας, τὸ ἐσπέρας (στὴν δύση τοῦ ἡλίου). Ἄσιτοι, δηλ. χωρὶς φαγητό, λείει ἀπευθυνόμενος στοὺς πιστοὺς, περάσανε ὅλη τὴν ἡμέρα μέχρι τὸ ἐσπέρας. Ἐπίσης ἡ τράπεζά τους ἦταν διαφορετικὴ ἀπὸ τὴν χθεσινή, «ἐνηλλαγμένη», «σεμνότερη», δηλ. λιτότερη.

Βλέπουμε λοιπόν, ὅτι ἡ ὁλοήμερη ἀσιτία μέχρι τὸ ἐσπέρας δὲν ἀποτελοῦσε ἀποκλειστικῶς μοναχικὴ πρακτικὴ, ἀλλὰ ἦταν γνωστὴ καὶ ἐφαρμοζόταν μεταξὺ τῶν λαϊκῶν καὶ τὸν 4ο αἰῶνα.

Ἡ Νηστεία, λοιπόν, περιελάμβανε δύο διακριτὰ στοιχεῖα:

α) **ὁλοήμερη ἀφαγία, καὶ**

β) **κατὰ τὴν ἐσπέραν (μόνον) ξηροφαγία, ποὺ ἀργότερα μᾶλλον γενικεύθηκε σὲ λήψη τροφῆς ἄλαδης νηστίσιμης (ἀποχὴ ἀπὸ τὰ ἀρτύσιμα, καὶ τὸ ἔλαιον καὶ τὸν οἶνον).**

Συνεχίζοντας παρακάτω ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁμιλεῖ ὅτι «εἰσὶ τινες οἱ πρὸς ἀλλήλους φιλοτιμούμενοι τῇ τῶν σιτίων ἀποχῇ, καὶ θαυμαστὴν ἄμιλλαν ποιούμενοι· καὶ οἱ μὲν ὁλοκλήρους ἡμέρας δύο διατελοῦσιν ἄσιτοι, οἱ δὲ οὐκ οἶνου μόνον, οὐδὲ ἐλαίου, ἀλλὰ παντὸς ἐδέσματος χρήσιν τῆς ἑαυτῶν ἐκβάλλοντες τραπέζης, ἄρτω καὶ ὕδατι χρώμενοι μόνον, τὴν **Τεσσαρακοστὴν** διανύουσιν ἅπασαν»,

²⁸ Γιὰ τοὺς μοναχοὺς, ἔχουμε τὴν μαρτυρία τοῦ Μ. Ἀθανασίου (295-373 μ.Χ.) γιὰ τὸν Μ. Ἀντώνιο (251-356 μ.Χ.): «Ἦσθι τε ἀπαξ τῆς ἡμέρας μετὰ δύσιν ἡλίου· ἦν δ' ὅτε καὶ διὰ δύο, πολλάκις δὲ καὶ διὰ τεσσάρων μετελάμβανε. Καὶ ἦν αὐτῷ ἡ τροφή ἄρτος καὶ ἄλας· καὶ τὸ ποτὸν ὕδωρ μόνον. Περὶ γὰρ κρεῶν καὶ οἶνου περιττόν ἐστι καὶ λέγειν· ὅπου γε οὐδὲ παρὰ τοῖς ἄλλοις σπουδαίοις ἠϋρίσκετό τι τοιοῦτον», [PG 26, 852C–853A]. Ἐπίσης ὁ Ὅσιος Κάλлистος Ξανθόπουλος καὶ Πατριάρχης Κων/πόλεως (+1397) καὶ ὁ Ὅσιος Ἰγνάτιος Ξανθόπουλος, ἔγραφαν «Κατὰ γε τὰς τρεῖς ἡμέρας τῆς ἐβδομάδος, ἡγουν, δευτέραν, τετάρτην καὶ ἕκτην ποιεῖ διηνεκῶς ἐννάτας, ἥτοι ἔσθι ἀπαξ τῆς ἡμέρας, μεταλαμβάνων ἄρτου οὕγιων ἕξ· ἀπὸ τῶν ξηροτρόφων ἐγκρατῶς τοῦ ἀρκούντος· καὶ ὕδατος, ἕως τριῶν ἢ τεσσάρων ποτηρίων, εἰ βούλει», [PG 147, 697D-700A], [Φιλοκαλία, τόμ. Δ', ἐκδ. ΑΣΤΗΡ, 1982, κεφ. λα', σ. 232].

δηλ. λέει ότι υπάρχουν μερικοί, που παραμένουν **δύο ολόκληρες ημέρες ἄσιτοι**, και υπάρχουν άλλοι που **ἐπιπλέον** τρέφονται μόνον με ψωμί και νερό ὅλη τὴν Τεσσαρακοστή!

Σὲ ἄλλη ὁμιλία του ὁ Ἅγιος ἐπεξηγεῖ γιατί νηστεύουμε τὴν Ἁγία Τεσσαρακοστή:

«Συνειδότες οὖν οἱ πατέρες τὴν βλάβην τὴν γινομένην ἐκ τῆς **ἡμελημένης** προσόδου [στὴν **Θεία Κοινωνία**], συνελθόντες ἐτύπωσαν ἡμέρας τεσσαράκοντα νηστείας, εὐχῶν, ἀκροάσεως, συνόδων, ἴν' ἐν ταῖς ἡμέραις ταύταις καθαρθέντες μετ' ἀκριβείας ἅπαντες καὶ δι' εὐχῶν, καὶ δι' ἐλεημοσύνης, **καὶ διὰ νηστείας**, καὶ διὰ παννυχίδων, καὶ διὰ δακρύων, καὶ δι' ἐξομολογήσεως, καὶ διὰ τῶν ἄλλων ἀπάντων, οὕτω κατὰ δύναμιν τὴν ἡμετέραν μετὰ καθαροῦ συνειδότος προσίωμεν [στὴν **Θεία Κοινωνία**]», καὶ παρακάτω,

«οὐ γὰρ διὰ τὸ Πάσχα νηστεύομεν, οὐδὲ διὰ τὸν Σταυρὸν, ἀλλὰ διὰ τὰ ἁμαρτήματα τὰ ἡμέτερα, ἐπειδὴ μέλλομεν μυστηρίοις προσιέναι [ἐπειδὴ θὰ κοινωνήσουμε²⁹]. ἐπεὶ τό γε Πάσχα οὐ νηστείας ἐστὶν οὐδὲ πένθους, ἀλλὰ εὐφροσύνης καὶ χαρᾶς ὑπόθεσις», [PG 48, 867, *Εἰς τοὺς τὰ πρῶτα Πάσχα νηστεύοντας*, §δ'.].

Ὁ Τερτυλλιανός (155-240 μ.Χ.) ἀναφέρει τὴν **ἐννάτη** ὥρα ὡς ὁλοκλήρωση τῆς Νηστείας (χρησιμοποιεῖ τὸν ὄρο **Statio**³⁰):

«Κατὰ παρόμοιο τρόπο, ἐπικρίνουν, ὡς καινοτομία, τὸ γεγονὸς ὅτι οἱ δικές μας νηστευτικὲς στάσεις (statio, φυλακές)³¹ ἐπιβάλλονται ὡς ὑποχρεωτικὲς. Ὅρισμένοι, μάλιστα, τὶς ἐπικρίνουν καὶ ἐπειδὴ συνήθως παρατείνονται μέχρι πολὺ ἀργά, ὑποστηρίζοντας ὅτι καὶ αὐτὴ ἡ νηστευτικὴ ὑποχρέωση πρέπει νὰ τηρεῖται προαιρετικῶς καὶ νὰ μὴν παρατείνεται πέραν τῆς ἐνάτης ὥρας — ἀκολουθώντας, βεβαίως, τὴν δική τους συνήθεια. [...]

Τώρα, ὅμως, ἐπανερχόμενος στὸ ζήτημα ποὺ ἀφορᾷ εἰδικῶς τὴν προκειμένη περίπτωσι, δηλαδή τὸ χρονικὸ ὄριο τῆς νηστείας, πρέπει πρῶτα νὰ τοὺς ἐρωτήσω ἀπὸ ποῦ ἀντλοῦν αὐτὸν τὸν δε-

²⁹ Ὅχι ἀπαραίτητα μόνον τὴν Κυριακὴ τῆς Ἀναστάσεως, ἀλλὰ καὶ τὶς προηγούμενες ἐβδομάδες, πάντα ἐφόσον εἴμαστε προετοιμασμένοι ὅπως λέει ἡ Ἐκκλησία, καὶ ἔχουμε τὴν εὐχὴ τοῦ Πνευματικοῦ μας.

³⁰ Ὁ λατινικὸς ὄρος **Statio** (ἐλληνιστὶ **Στατίων**) σημαίνει μία καθορισμένη νηστευτικὴ στάσις ἢ φυλακὴ ἢ χρονικὴ περίοδος (βλ. ὑποσ. 25), δηλαδή μία περίοδος προσευχῆς καὶ ἀποχῆς ἀπὸ τροφῆς, ποὺ τηροῦσαν οἱ Χριστιανοὶ τὴν Τετάρτη καὶ τὴν Παρασκευὴ μέχρι τὴν ἐνάτη ὥρα (περίπου 3 μ.μ.).

³¹ Βλ. ὑποσ. 25.

σμευτικὸ κανόνα, σύμφωνα μὲ τὸν ὁποῖον οἱ νηστευτικὲς Στάσεις πρέπει νὰ ὁλοκληρῶνονται κατὰ τὴν ἑνάτη ὥρα [καὶ ὄχι ἀργότερα]³²». ³³

Ὁ Ἅγιος Ἀμβρόσιος Μεδιολάνων (340-397 μ.Χ.) λέει:

«**Καὶ ἡ Μυστικὴ Τράπεζα [ἡ Θεία Κοινωνία] ἐπίσης ἀποκτᾶται διὰ τῆς νηστείας**· ἐκείνη ἡ Τράπεζα, γιὰ τὴν ὁποία ὁ Δαβὶδ λέγει: «Ἡτοίμασας ἐνώπιόν μου τράπεζαν, ἐξεναντίας τῶν θλιβόντων με» (Ψαλμ. κβ' 5).

Μὲ τὴν πείνα³⁴ ἀποκτᾶται ἐκεῖνο ποὺ ἔχει μεγάλη ἀξία, καὶ μὲ τὴ δίψα ἀναζητεῖται ἐκεῖνο τὸ Ποτήριον, τὸ ὁποῖο μεθ' ἡ νηφάλια μέθη τῶν οὐρανίων Μυστηρίων».³⁵

«Ἡ νηστεία εἶναι διδασκαλία τῆς ἐγκρατείας, ἄσκηση τῆς ἀγνότητος, ταπείνωση τοῦ νοῦ, χαλιναγώγηση τῆς σαρκός, γνῶρισμα τῆς νηφαλιότητος, κανόνας τῆς ἀρετῆς, κάθαρση τῆς ψυχῆς, ἔμπρακτε ἐκδήλωση εὐσπλαχνίας, θεμέλιο τῆς πραότητος, προτροπὴ πρὸς τὴν ἀγάπη, χάρισμα τῆς ὥριμης ἡλικίας, προστασία τῆς νεότητος.

Ἡ νηστεία εἶναι ἀνακούφιση τῆς ἀσθενείας, τροφὴ τῆς ὑγείας. Κανεῖς δὲν ἔπαθε ὑπερφόρτωση τοῦ στομάχου ἐξαιτίας τῆς Νηστείας [Νηστεία = ἀφαγία]· κανεῖς, ἐξαιτίας τῆς ἐγκρατείας, δὲν ὑπέστη ἀποπληξία.³⁶ ἀντιθέτως, μὲ τὴ Νηστεία ἔχουν ἀναχαιτισθεῖ καὶ ἀποτραπεῖ τέτοιες καταστάσεις.

Ἡ νηστεία εἶναι καλὸ ἐφόδιο γιὰ τὸ ταξίδι, καλὸ ἐφόδιο γιὰ ὁλόκληρη τὴ ζωή».³⁷

³² Οἱ Λατῖνοι χρησιμοποιοῦσαν τὸν ὄρο **Jejunium (Ieiunium)** ὡς νηστεία (ἀποχὴ ἀπὸ τὸ φαγητό) μέχρι τὸ ἐσπέρας, καὶ τὸ **Statio** ὡς νηστεία μέχρι τὴν ἑνάτη ὥρα (3 μ.μ.).

³³ Roberts, Donaldson eds., *The Ante-Nicene Fathers - Translations of the writings of the Fathers down to A.D. 325*, Buffalo: The Christian Literature Publishing Co., 1885, Περὶ Νηστείας, Κεφ. Ι'. Περὶ τῶν νηστευτικῶν Στάσεων (Stationes) καὶ τῶν ὥρῶν τῆς Προσευχῆς, σ. 108.

³⁴ Βλ. ὑποσ. 4.

³⁵ Ἀγ. Ἀμβρόσιος Μεδιολάνων, Buck, *S. Ambrosii De Helia et ieiunio: A Commentary*,... , ὁ.π., §10,33, σ. 67.

³⁶ ἀποπληξία=ἐγκεφαλικὸ ἐπείσῳδιο: «Τὸ αγγειακὸ ἐγκεφαλικὸ ἐπείσῳδιο (ΑΕΕ) εἶχε ἀναγνωρισθεῖ ὡς νοσολογικὴ οντότητα ἀπὸ τὴν ἐποχὴ τῆς ἀρχαίας Ἑλλάδας. Ὁ Ἱπποκράτης χρησιμοποίησε τὸν ὄρο «ἀποπληξία» γιὰ νὰ περιγράψει τὴν αἰφνίδια ἀπώλεια τῶν αἰσθήσεων καὶ τὴν παράλυση», iatronet.gr (πρόσβαση 12/10/2026). **Σημείωσις.** Οἱ ἱατρικοῦ χαρακτῆρος ἀναφορὲς τῶν ἀρχαίων ἐκκλησιαστικῶν συγγραφέων παρατίθενται ὡς ἱστορικὲς μαρτυρίες τῆς ἐποχῆς τοὺς καὶ ὄχι ὡς σύγχρονα ἱατρικὰ πορίσματα.

³⁷ Ἀγ. Ἀμβρόσιος Μεδιολάνων, Buck, *S. Ambrosii De Helia et ieiunio: A Commentary*,... , ὁ.π., §8,22, σ. 59.

Ὁ Ἅγ. Ἰωάννης ὁ Δαμασκηνός (+749 μ.Χ.) τὸν 8^{ον} αἰῶνα ἐπιβεβαιώνει τὴν Ὁρθόδοξη Παράδοση καὶ τὸν Ἅγιο Ἰωάννη τὸν Χρυσόστομο λέγοντας:

«Ἐξ ὧν ἀπάντων εἰς τοιαύτην κατηντήσαμεν ἔννοιαν, ὅτι **νηστεία ἐστὶν οὐ μόνον ἡ παντελὴς ἔωθεν μέχρις ἐσπέρας ἀσιτία**, ἀλλὰ καὶ **ἡ τινῶν βρωμάτων ἀποχή**. νηστεύειν γὰρ οἶνου καὶ κρεῶν λεγόμεθα.

Ἐπεὶ τοίνυν Κανὼν τῶν ἁγίων ἀποστόλων διατετύπεται, μὴ νηστεύειν Σαββάτῳ καὶ Κυριακῇ [ΞΔ' Ἀποστόλων],³⁸ καὶ νηστεύειν τὴν ἁγίαν Τεσσαρακοστὴν [ΞΘ' Ἀποστόλων],³⁹ τυχὸν τὰς μὲν πέντε τῆς ἐβδομάδος τὴν παντελὴ ἀσιτίαν νηστεύειν· τὰς δὲ δύο τοῦ Σαββάτου καὶ τῆς Κυριακῆς ἡμέρας τὴν τινῶν βρωμάτων ἀποχὴν προστέταχεν», [PG 95, 69A-B, Περὶ τῶν ἁγίων νηστειῶν].

Ἐπιβεβαιώνει ὁ Ἅγιος ὅτι **ἡ νηστεία δὲν εἶναι μόνον ἡ παντελὴς ἀφαγία ἀπὸ τὸ πρῶν μέχρι τὸ βράδυ**, ἀλλὰ εἶναι ἐπίσης καὶ ἡ **ἀποχή ἀπὸ ὀρισμένα βρώματα (τροφές)**, δηλ. αὐτὸ ποὺ λέμε σήμερα π.χ. **κατάλυση ἐλαίου** (ἅρα ἀποχή ἀπὸ τὶς ὑπόλοιπες κατηγορίες: ψάρι, τυρί, κρέας).

Καὶ συνεχίζει ὅτι ὑπάρχουν δύο κανόνες τῶν Ἀγίων Ἀποστόλων ποὺ ὁ μὲν ἓνας (ΞΔ') λέει νὰ μὴν νηστεύεις τὸ Σάββατον καὶ τὴν Κυριακὴν, καὶ ὁ ἄλλος (ΞΘ') λέει νὰ νηστεύεις τὴν Τεσσαρακοστήν, ἅρα **πῶς αὐτὸ συμβιβάζεται;** Συμβιβάζεται (λέει ὁ Ἅγιος) ὅτι **τίς πέντε (5) ἡμέρες τῆς ἐβδομάδος τῆς Τεσσαρακοστῆς πρέπει νὰ νηστεύεις τὴν παντελὴ ἀσιτία, καὶ τίς ἡμέρες τοῦ Σαββάτου καὶ τῆς Κυριακῆς** (προστέταχεν, προστάζει ὁ Κανὼν τῶν Ἀποστόλων) **νὰ μὴν κάνεις παντελὴ ἀσιτία μέχρι τὸ ἐσπέρας, ἀλλὰ μόνον νὰ ἀπέχεις ἀπὸ τὰ ὀρισμένα (ἁρτύσιμα) βρώματα (τροφές)**, δηλ. θὰ λέγαμε σήμερα νὰ κάνεις **κατάλυση ἐλαίου καὶ οἶνου**.

Ἄρα βλέπουμε ὅτι Δευτέρα-Παρασκευὴ τῆς Μ. Τεσσαρακοστῆς ἔχουμε τὴν **Νηστεία**, ἀφαγία μέχρι τὴν ἑννάτη, ἐνῶ Σάββατο καὶ Κυριακὴ ἔχουμε **χαλάρωση τῆς Νηστείας** (λύσις μετ' ἐλαίου καὶ οἶνου),⁴⁰ ἔχουμε δηλ. κάποια κατάλυση ἢ ἰσοδύναμα ἔχουμε ἀποχὴν κάποιων βρωμάτων (τρο-

³⁸ «Εἰ τις Κληρικὸς εὗρεθῇ τὴν Κυριακὴν ἡμέραν νηστεύων, ἢ τὸ Σάββατον, πλὴν τοῦ ἐνὸς μόνον, καθαιρείσθω. Εἰ δὲ λαϊκός, ἀφοριζέσθω» (ΞΔ' Κανὼν τῶν Ἀγίων Ἀποστόλων).

³⁹ «Εἰ τις Ἐπίσκοπος, ἢ Πρεσβύτερος, ἢ Διάκονος, ἢ Ὑποδιάκονος, ἢ Ἀναγνώστης, ἢ Ψάλτης, **τὴν ἁγίαν Τεσσαρακοστὴν οὐ νηστεύει, ἢ Τετράδα, ἢ Παρασκευὴν**, καθαιρείσθω. Ἐκτὸς εἰμὴ δι' ἀσθένειαν σωματικὴν ἐμποδίζοιτο. Ἐὰν δὲ λαϊκός ᾖ, ἀφοριζέσθω» (ΞΘ' Κανὼν τῶν Ἀγίων Ἀποστόλων).

⁴⁰ Χρήστου Μ. Ἐνισλείδου, *Ὁ Θεσμός τῆς Νηστείας*, δ.π., σ. 66.

φῶν).⁴¹ Σήμερα αὐτὴ ἡ κατάλυση τοῦ Σαββάτου καὶ Κυριακῆς τῆς Μ. Τεσσαρακοστῆς (πλὴν τοῦ Μ. Σαββάτου) εἶναι κατάλυσις ἐλαίου (καὶ οἶνου).⁴²

Νὰ τονίσουμε ὅτι ὅταν λέμε «σήμερα ἔχει κατάλυση ἐλαίου», **δὲν σημαίνει ὅτι πρέπει ἀπαραίτητα νὰ φάω λάδι σὲ κάθε τράπεζα**, ὅπως καὶ ὅταν λέει ὅτι ἔχουμε κατάλυση εἰς πάντα δὲν σημαίνει ὅτι πρέπει ἀπαραίτητα νὰ φάω κρέας (παλαιά, μάλιστα, ἀραιὰ τρώγαμε κρέας). Σημαίνει ὅτι αὐτὸ εἶναι τὸ «μέγιστο» πὺ μπορῶ νὰ φάω στὶς διάφορες κατηγορίες καταλύσεως. Ὅτιδήποτε δὲν εἶναι πλήρης ἀσιτία καὶ πρὸς τὴν ἐννάτη (ἢ πρὸς ἐσπέρας) ξηροφαγία, εἶναι μιὰ ἄλφα «λύσις» δηλ. χαλάρωση τῆς νηστείας. Δηλ. ἀκόμη καὶ νὰ φᾶς πρὶν τὴν ἐννάτη, ἢ νὰ φᾶς δύο φορές τὴν ἡμέρα ξηροὺς καρποὺς εἶναι ἄλαδὴ λύσις (χαλάρωση) τῆς νηστείας. Θὰ τὸ ξαναδοῦμε ἀργότερα στὸν Ἁγ. Νικόδημο.

Ὁ Ὅσιος Θεόδωρος ὁ Στουδίτης (759-826 μ.Χ.) γράφει: «Τὴν δὲ ἁγίαν καὶ μεγάλην τεσσαρακοστὴν **ἅπαξ ἐσθίομεν τῆς ἡμέρας ἐν τῇ θ' ξηροφαγίαν, ἢ καὶ ὄσπρια ἄνευ ἐλαίου**. οὔτε οἶνον, πᾶρεξ Σαββάτου καὶ Κυριακῆς· ἐσθιόμεν τε καὶ ὀστρακοδέρματα πάντα ἀνόστεά τε καὶ ταρύχια ἀνενδοιάστως· ἰχθύας δὲ οὐδαμῶς ἐσθίομεν τὴν ἁγίαν αὐτὴν νηστείαν, πλὴν τῇ ἡμέρᾳ τοῦ Σαββάτου [τοῦ Λαζάρου]⁴³ καὶ τῇ Κυριακῇ τῶν Βαΐων,⁴⁴ [πρβλ. **ΞΘ' Ἀποστόλων, Ν' Συνόδου τῆς Λαοδικείας, ΚΘ' τῆς ΣΤ' (Πενθέκτης) Οἰκουμενικῆς Συνόδου, πρβλ. Διδασκαλία καὶ Διαταγὲς τῶν Ἀποστόλων**] εἰς δόξαν τοῦ κατελθόντος ἐκ τῆς νηστείας, καὶ συνεσθιασθέντος ἐπὶ τῇ τοῦ Λαζάρου ἐγέρσει· ἢ καὶ ἀριδῆλως ὡς μία οὔσα καὶ αὐτὴ τῶν τοῦ Χριστοῦ θείων ἑορτῶν. **Τὴν δὲ ἁγίαν μεγάλην ἐβδομάδα νήστεις πάντως διατηροῦμεν**, εἰ δυνατόν, οὔτε ἔλαιον, οὔτε οἶνον, πᾶρεξ τῇ ἀγρυπνίᾳ τῶν Ἁγίων Παθῶν, πίνειν τι πρὸς τὴν χρείαν διὰ τὸν κόπον· **ὁμοίως νήστεις ἕως ὅψε τῷ μεγάλῳ Σαββάτῳ διατηροῦμεν**, αὐτῷ καὶ μόνῳ, οὐποτοῦν ἄλλῳ τῷ ὅλῳ ἐνιαυτῷ.

⁴¹ Πρβλ. Σαββαΐτες Πατέρες, *Ἡ Λαύρα τοῦ Ἁγίου Σάββα καὶ τὸ Τυπικὸ τῆς*, ἐτήσιο Ὁρθόδοξο Συνέδριο Μοναχῶν-Μοναζουσῶν στὸ Σούπρασλ τῆς Πολωνίας, Σεπτ. 2012: «Ἀξίζει γιὰ λίγο νὰ ἀναφέρουμε τὸ πρόγραμμα κατὰ τὴν Ἁγία καὶ Μεγάλῃ Τεσσαρακοστῇ, τὸ ὁποῖο θυμίζει πραγματικά παλαιούς χρόνους καὶ ἀποτελεῖ ἀναμφισβήτητα τὴν πιὸ ὠφέλιμη καὶ ἀσκητικὴ περίοδο τῆς χρονιάς. Καταρχὴν ὑπάρχει πάντοτε σχεδόν **ξηροφαγία**, πλὴν Σαββάτου καὶ Κυριακῆς. Μέχρι τὴν Ἀπόλυση τῆς Προηγιασμένης Θείας Λειτουργίας ἢ τοῦ Ἑσπερινοῦ, ὅταν δὲν τελεῖται Θεία Λειτουργία, **δὲν ἐπιτρέπεται οὔτε νερό νὰ πιεῖ κανεὶς**. Τότε δίνεται τὸ **ἀντίδωρο** καὶ ἀκολουθεῖ ἡ **μία κοινὴ τράπεζα καὶ μοναδική**, μὲ ἀνάγνωση στὴν Κλίμακα τοῦ Ἁγίου Ἰωάννου».

⁴² Μητρ. Ν. Σμύρνης Συμεὼν Κούτσα, *Ἡ Νηστεία τῆς Ἐκκλησίας*, Ἀποστ. Διακονία, ἔκδ. ιγ' 2016, σ. 84.

⁴³ Αὐτὴ ἴσως ἦταν τοπικὴ παράδοσις (ἴσως κατάλοιπο εἶναι ὅτι στὴν *Σλαβικὴ Παράδοση* τὸ Σάββατον τοῦ Λαζάρου τρῶνε, ἂν ὑπάρχουν, αὐγὰ ψαριῶν, χαβιάρι, **ὄχι ὁμως ψάρι**). **Σύμφωνα μὲ τὴν Ἐκκλησιαστικὴ Παράδοσή μας, σήμερα, τὸ Σάββατον τοῦ Λαζάρου καταλύουμε μέχρι λάδι (καὶ οἶνο)**. Πρβλ. **ΞΘ' Ἀποστόλων, Ν' Συνόδου τῆς Λαοδικείας, ΚΘ' τῆς ΣΤ' (Πενθέκτης) Οἰκουμενικῆς Συνόδου, πρβλ. Διδασκαλία καὶ Διαταγὲς τῶν Ἀποστόλων**.

⁴⁴ Καὶ ἐδῶ ὑπάρχει διένεξις κατὰ πόσον (πρέπει νὰ) τρώμε ἢ ὄχι ψάρι, ἀλλὰ δὲν θὰ ἐμπλακοῦμε σὲ αὐτὸ τὸ ἄρθρο.

τὴν δὲ γε ἅπασαν ἐβδομάδα τῆς διακαινησίμου, διαλύομεν καὶ αὐτὴν εἰς δόξαν τοῦ ζωοποιήσαντος ἡμᾶς Υἱοῦ τοῦ Θεοῦ· εἰ δέ τις οὐκ ἐσθίει αὐτὴν ἀνενδοιάστως, ἀλλὰ ἰουδαϊκῶς σκυθρωπάζων, τῷ ἀναθέματι πιπτέτω τῶν ἁγίων Πατέρων», [PG 99, 1700· *Διδασκαλία χρονικὴ τῆς Μονῆς τοῦ Στουδίου ἢ Κατήχησις χρονικὴ*].

Ὁ Ἅγ. Συμεὼν ἀρχιεπίσκοπος Θεσσαλονίκης (1381-1429 μ.Χ.), ὅπως εἶδαμε νωρίτερα, ἀναφερόμενος στὴν Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία, ἀναφέρει (γενικὰ) ὅτι **ὁ ὅρος τῆς Νηστείας εἶναι νὰ τρῶμε μόνον μία φορὰ τὴν ἡμέρα πρὸς ἐσπέραν**: «Περὶ τὴν ἐννάτην μὲν ὥραν αὐτὴν τελοῦμεν τὴν τελετὴν ἀποσώζοντες τῆς νηστείας τὸν ὅρον, ὅστις διατάττει ἅπαξ μόνον πρὸς ἐσπέρας νὰ τρώγωμεν».^{45, 46}

Ὁ Ἅγιος Νικόδημος ὁ Ἀγιορείτης (1749-1809) ἐρμηνεύει στὸν ΞΔ' Κανόνα τῶν Ἀγίων Ἀποστόλων,⁴⁷ καὶ ἐπαληθεύει οὐσιαστικὰ τὸν Ἅγιο Ἰωάννη τὸν Χρυσόστομο, τὸν Ἅγιον Ἰωάννη τὸν Δαμασκηνό, καὶ τὴν Ὁρθόδοξον Παράδοσιν ποὺ προεκθέσαμε:

«Ἄλλο εἶναι **νηστεία**, ἄλλο **λύσις νηστείας**, καὶ ἄλλο **κατάλυσις νηστείας**.

Καὶ **Νηστεία μὲν κυρίως εἶναι, ἡ τελεία ἀσιτία, ἣ καὶ τὸ νὰ τρώγῃ τινὰς μίαν φορὰν τὴν ἡμέραν, κατὰ τὴν ἐννάτην ὥραν, μὲ ξηροφαγίαν, ἄρτου δηλονότι μόνου καὶ ὕδατος**.

Λύσις⁴⁸ δὲ τῆς Νηστείας εἶναι τὸ νὰ φάγῃ τινὰς πρὸ τῆς ἐννάτης ὥρας, κἂν σῦκα, κἂν σταφίδας, κἂν ἄλλο τοιοῦτο τί. Ἡ καὶ τὸ νὰ φάγῃ ἔξω ἀπὸ τὸν ἄρτον, καὶ τὸ ὕδωρ, καὶ ἄλλα μερικὰ εἶδη βρωσίμων λιτῶν καὶ εὐτελῶν· λόγου χάριν, ὄσπρια, οἶνον, ἢ ἔλαιον, ἢ ὀστρακόδερμα.

⁴⁵ Συμεὼν Ἀρχιεπισκόπου Θεσσαλονίκης, *Τὰ ἅπαντα*, Ἀθήναι 1882, Ἑρώτ. ΝΑ', σσ. 373-374.

⁴⁶ Πρωτοπρ. Ἀναστάσιος Κ. Γκοτσόπουλος, *Ἡ εὐχαριστιακὴ νηστεία...*, ὁ.π..

⁴⁷ «Εἰ τις Κληρικὸς εὗρεθῇ τὴν Κυριακὴν ἡμέραν νηστεύων, ἢ τὸ Σάββατον, πλὴν τοῦ ἐνὸς μόνου, καθαιρείσθω. Εἰ δὲ Λαϊκός, ἀφοριζέσθω» (ΞΔ' Κανὼν τῶν Ἀγίων Ἀποστόλων). πρβλ. ΞΘ' Ἀποστόλων.

⁴⁸ Ἡ λέξις «λύσις» προέρχεται ἀπὸ τὸ ρῆμα «λύω», ποὺ σημαίνει, μεταξὺ ἄλλων, **χαλαρώνω, ἀπαλλάσσω ἀπὸ ἑναν περιορισμό**. Στὴν περίπτωσι τῆς νηστείας, **«Λύσις Νηστείας» σημαίνει χαλάρωσις τῆς αὐστηρῆς Νηστείας, εἴτε ὡς πρὸς τὸν χρόνον λήψεως τῆς τροφῆς εἴτε ὡς πρὸς τὰ ἐπιτρεπόμενα εἶδη**.

Κατάλυσις⁴⁹ δὲ νηστείας εἶναι, ὅταν τρώγῃ τινὰς ἀπὸ ὅλα τὰ βρώσιμα, καὶ κρέας θετέον καὶ ὀψάρια, καὶ γάλα, καὶ τυρί, καὶ τὰ λοιπὰ.

Λοιπὸν εἰς τὸν παρόντα [ΞΔ'] Κανόνα διορίζουσιν οἱ Θεῖοι Ἀπόστολοι, ὅτι ὅποιος Κληρικὸς εὐρεθῇ νὰ νηστεύῃ τὴν ἡμέραν τῆς Κυριακῆς ἢ τοῦ Σαββάτου, **μὲ ἀσιτείαν τελείαν ἢ καὶ μὲ ξηροφαγίαν ἐν τῇ ἐννάτῃ**, ἔξω ἀπὸ ἓνα καὶ μόνον Σάββατον, δηλ. τὸ Μέγα Σάββατον [...] ὁ τοιοῦτος, λέγω, Κληρικὸς, ἃς καθαίρεται, εἰ δὲ Λαϊκὸς εἶναι ὁ ταύτας τὰς ἡμέρας νηστεύων ἃς ἀφορίζεται». ⁵⁰

Καὶ παρακάτω στὴν συμφωνία λέει ὅτι: «Πλὴν καὶ τούτων λεγομένων, δὲν δίδεται ἄδεια εἰς τινὰ νὰ καταλύῃ τὰ Σάββατα καὶ τὰς Κυριακὰς τῆς μ'. [Μ. Τεσσαρακοστῆς] εἰς τυρὶ καὶ αὐγὰ, κατὰ τὸν νς'. τῆς ΣΤ', ἀλλ' εἰς μόνον οἰνέλαιον, καὶ ὀστρακόδερμα». ⁵¹ Πρβλ. ἐνωτερίτερον τὴν ἀναφορά μας στὸν Ἅγιον Ἰωάννην τὸν Δαμασκηνόν.

⁴⁹ Ἡ λέξις «κατάλυσις» προέρχεται ἀπὸ τὸ ρῆμα καταλύω (κατὰ + λύω) καὶ σημαίνει μεταξὺ ἄλλων, ἀναλόγως καὶ τῶν συμφραζομένων, κατάργησις, ἄρσις, ἢ παύσις ἐνὸς περιορισμοῦ. Στὴν ἐκκλησιαστικὴ ὁρολογία τῆς νηστείας ὁμοῦς χρησιμοποιεῖται ὁ ὅρος Κατάλυσις καὶ μὲ τὴν ἔννοια τῆς ἐπιτρεπόμενης τροφῆς, π.χ. Κατάλυσις ἐλαίου (πρβλ. 16^{ον} Κανόνα Ἀγίου Νικηφόρου Πατρ. Κων/πόλεως τοῦ Ὁμολογητοῦ, 758-822 μ.Χ.). Κατ' ἀκρίβειαν ὁμοῦς, Κατάλυσις νηστείας = ἄρσις (παύσις) τῆς νηστευτικῆς ἀπαγορεύσεως. Στὴν ὁρολογία τοῦ Ἀγίου Νικοδήμου, Κατάλυσις σημαίνει «Κατάλυσις εἰς πάντα», δηλ. τὴν δυνατότητα καταναλώσεως ὅλων τῶν εἰδῶν τροφῆς.

⁵⁰ Πηδάλιον, ἥτοι ἀπαντες οἱ Ἱεροὶ καὶ Θεῖοι Κανόνες, παρὰ Ἀγαπίου Ἱερομονάχου καὶ Νικοδήμου Μοναχοῦ (1886), ΞΔ' Κανὼν τῶν Ἀγίων Ἀποστόλων, Ἑρμηνεία, σ. 77.

⁵¹ Πηδάλιον, β.π., σ. 78.

2. Η σημερινή πράξη

Σήμερα, στην Ελλάδα, στους λαϊκούς, σύμφωνα με μαρτυρίες Κληρικών,⁵² υπάρχουν ακόμη (άγνωστοι εν πολλοίς) άνδρες και γυναίκες που στην αρχή της Μ. Τεσσαρακοστής νηστεύουν, με ταπείνωση, **τριήμερο** δηλ. για τις τρεις (3) πρώτες ημέρες (μέχρι την Προηγιασμένη της Τετάρτης (ἀπόγευμα) όπου κοινωνούν). Δηλ. κάνουν **τριήμερο νηστείας πρὸ τῆς Θείας Κοινωνίας**.⁵³ Άλλοι μὲ τελεία ἄσιτία καὶ ἀποσία (οὔτε νερό, οὔτε καφέ), καὶ ἄλλοι μὲ ἄσιτία. Κάθε μέρα πηγαίνουν ἐκκλησία, καὶ μετὰ στὸ σπίτι τους, δὲν συζητᾶνε, οὔτε κάνουν κάποια βαριά δουλειά. Προσευχὴ καὶ πνευματικὴ ἐργασία τὸ κατὰ δύναμιν, καὶ ξεκούραση ὅπως χρειάζονται. Πρὶν ἀρχίσουν τὸ τριήμερο, ἔχουν κάνει τὴν ἀνάλογη **προετοιμασία** τρώγοντας λιτὰ τὶς προηγούμενες ἡμέρες.

Καὶ ὁ Μητρ. Ν. Σμύρνης Συμεὼν Κούτσας ὁμῶς λέει: «**Πολλοί** – καὶ ὄχι μόνο μοναχοί – **τηροῦν τὸ λεγόμενο τριήμερο**· ἀπέχουν δηλαδὴ ἀπὸ κάθε εἶδος τροφῆς κατὰ τὶς τρεῖς πρώτες ἡμέρες [τῆς Μ. Τεσσαρακοστής] καὶ κοινωνοῦν κατὰ τὴν πρώτη λειτουργία τῶν Προηγιασμένων [στὴν οὐσία τηροῦν **τριήμερο νηστείας πρὸ τῆς Θείας Κοινωνίας**]. Άλλοι παραμένουν ἄσιτοι μέχρι τὴν ὥρα τοῦ Μεγάλου Ἀποδείπνου».⁵⁴

Στὴν #46 ἀπάντηση τοῦ Φουντούλη ποὺ προαναφέραμε (ὑποσ. 8), ἀναφέρεται **ὁλόκληρο χωριό** τοῦ ὁποίου οἱ ἐνορίτες διατηροῦσαν «τὴν συνήθεια νὰ νηστεύουν ὅλες τὶς Παρασκευές τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστής ἀπὸ τὸ πρωῒ ὡς τὸ ἑσπέρας χωρὶς νὰ βάζουν στὸ στόμα των οὔτε νερό. Τὸ βράδυ δὲ μετὰ τὸ τέλος τῆς ἀκολουθίας τῶν Χαιρετισμῶν ζητοῦν ἀντίδωρο ἀπὸ τὸν παπᾶ».

Ἐπίσης στὴν Νηστεία, υπάρχουν μαρτυρίες⁵⁵ ὅπου υπάρχουν ἀκόμη ἄνδρες καὶ γυναίκες ποὺ κάνουν **ἐννάτες**, δηλ. τρῶνε μία φορὰ τὴν ἡμέρα (μετὰ τὴν ἐνάτη ὥρα ἢ μετὰ τὸν ἑσπερινό), εἴτε αὐστηρά, εἴτε τὸ κατὰ δύναμιν (πίνοντας λίγο ἁγιασμό, τρώγοντας λίγο ἀντίδωρο τὸ πρωί).

Στὸν **Πίνακα 1** ἔχουμε τὸν κανόνα (ὁρισμό) τῆς Νηστείας καὶ τὶς διαφορὲς βαθμίδες Λύσεως (χαλαρώσεως) τῆς Νηστείας, ποὺ κι αὐτὲς ὁμῶς νηστεία λογίζονται.

⁵² Προσωπικὲς σημειώσεις.

⁵³ Στὸ Ὑπικόν τοῦ Ἁγίου Σάββα ἀναφέρεται: «[Τὴν α' ἐβδομάδα τῆς Μ. Τεσσαρακοστής] οὐ γὰρ παρελάβομεν ποιεῖν Προηγιασμένην μέχρι τῆς Τετάρδος [Τετάρτης], διὰ τὸ νηστεῖν ἐκ παραδόσεως πᾶσαν τὴν ἀδελφότητα [**τριήμερο**]. Οἱ δυνάμενοι μεινάτωσαν νήστεις ἕως τῆς Παρασκευῆς [**πενθήμερο**]», [ΤΑΣ (2012), κεφ. Α', σ. 289]. «Ὅσοι ἔφαγαν τὴν Τετάρτη, ἀπὸ Πέμπτη κάνουν **διήμερο** νηστεία μέχρι τὴν Παρασκευή [ΤΑΣ (2012), κεφ. Α', σ. 290]. –**Πενθήμερον ὑπέρθεσιν**, κατὰ μαρτυρία τοῦ Μητρ. Λεμεσοῦ Ἀθανασίου σὲ ὁμιλία του, ἔκανε καὶ ἓνα γυναικεῖο μοναστήρι στὴν Κύπρο (ἀπὸ μνήμης).

⁵⁴ Μητρ. Ν. Σμύρνης Συμεὼν Κούτσα, *Ἡ Νηστεία τῆς Ἐκκλησίας*, Ἀποστ. Διακονία, ἔκδ. ιγ' 2016, σ. 84.

⁵⁵ Προσωπικὲς σημειώσεις.

Σύμφωνα με τὸν Πίνακα, **στὴν ἐποχὴ μας ἔχει ἐπικρατήσῃ κατὰ κόρον ὡς νηστεία τῆς Μ. Τεσσαρακοστῆς καὶ τῆς Τετάρτης καὶ Παρασκευῆς ἢ «ἄλαδὴ Λύσις» τῆς Νηστείας (κι αὐτὸ νηστεία λογίζεται).**

Καὶ οἱ Ἀποστολικές Διαταγές βέβαια ἔγραψαν (βλ. ἐνωρίτερον) «ἢ ὅπως ἂν τις δύναιτο».⁵⁶

Βέβαια ὁ κάθε ἓνας ὅπως δύναται νηστεύει, εἴτε καὶ ἀγωνίζεται ταπεινὰ γιὰ κάτι ἀνώτερο (ὅχι ὁμως γιὰ ἐπίδειξιν στὴν ὁποία περίπτωσι μᾶλλον εἰς μάτην νηστεύει, ἢ μᾶλλον «νηστεύει» μόνον γιὰ τὸ σῶμα).

Ὁ Μητρ. Ν. Σμύρνης Συμεὼν λέει ὅτι: «Ἄν ὀρισμένοι τῶρα καταλύουν λάδι καὶ ἄλλες ἡμέρες [στὴν Μ. Τεσσαρακοστῇ] (Δευτέρα, Τρίτη, Πέμπτη), αὐτὸ θὰ πρέπει νὰ γίνεται μόνο γιὰ λόγους ἀδυναμίας (‘δι’ ἀσθένειαν σωματικὴν’, ὅπως λέει ὁ ΞΘ' (69^{ος}) Ἀποστολικὸς Κανὼν) καὶ μετὰ ἀπὸ ἔγκρισιν τοῦ Πνευματικοῦ τους».⁵⁷

Ὅμως κι ἂν ἔτσι συμβαίνει, μὴν θεωρεῖς αὐτὴν τὴν κατάστασιν ὀριστικὴ μέχρι τὸ ...τέλος τῆς ζωῆς σου. Διάβασε, παρακολούθησε, μάθε, ρώτησε, ἀγωνίσου τὸ κατὰ δύναμιν, προσευχήσου γιὰ κάτι ἀνώτερο, με ταπείνωσε, με ὑπομονή, με εἰρήνη ψυχῆς, καὶ ἔχει ὁ Ἅγιος Θεὸς μας: «αἰτεῖτε, καὶ δοθήσεται ὑμῖν, ζητεῖτε, καὶ εὕρήσετε, κρούετε, καὶ ἀνοιγήσεται ὑμῖν» (Ματθ. ζ' 7).

Ἄς κρατήσουμε τὸν πήχυ τῆς Ἱερᾶς Παραδόσεως τῆς Νηστείας ἐκεῖ ποὺ τὸν ἔβαλαν οἱ Ἅγιοι Πατέρες. Γνωρίζουμε ὅτι αὐτὸν τὸν πήχυ τὸν φθάνουν καὶ στίς ἡμέρες μας λαϊκοὶ Χριστιανοί.

Καλύτερα νὰ προσπαθοῦμε καὶ νὰ ἀγωνιζόμαστε με ταπείνωσιν νὰ φτάσουμε τὸν πήχυ ἢ νὰ τὸν ζυγώσουμε τὸ κατὰ δύναμιν ὁ καθένας. Καὶ ἡ ἄλαδὴ «λύσις» τῆς Νηστείας εἶναι ἀγῶνας, κατὰ δύναμιν νηστεία, καὶ ἡ ἄλαδὴ «λύσις» με μόνο δύο φορές τράπεζα (λήψη τροφῆς) τὴν ἡμέρα εἶναι ἓνας ἀγῶνας παραπάνω, καὶ μία ἐννάτη (ἔστω καὶ «κατὰ δύναμιν» ἐννάτη)⁵⁸ τὸν χρόνο εἶναι ἓνας παραπάνω ἀγῶνας, κ.ο.κ.. Ὅλα τὰ καλὰ ὁμως, ὅχι χάριν τῆς μηδαμινῆς δυνάμεώς μας, ἀλλὰ χάριτι Χριστοῦ: «πάντα ἰσχύω ἐν τῷ ἐνδυναμοῦντι με Χριστόν», Φιλιπ. δ' 13.

⁵⁶ [Βιβλίον Ε' 19, PG 1, 892A-893A].

⁵⁷ Μητρ. Ν. Σμύρνης Συμεὼν Κούτσα, *Ἡ Νηστεία τῆς Ἐκκλησίας*, ὁ.π., σ. 84.

⁵⁸ Βλ. ὑποσ. 61.

Πίνακας 1. Ο Κανών τῆς Νηστείας καὶ οἱ βαθμίδες τῆς λύσεως τῆς Νηστείας (καὶ οἱ λύσεις τῆς νηστείας πλὴν τῆς Κατάλυσεως (εἰς πάντα), εἶναι ἓνα εἶδος νηστείας ἢ μᾶλλον μιὰ κανονικὴ χαλάρωση τῆς Νηστείας).

Κατηγορίες	Τί ἐπιτρέπεται
Νηστεία ἀσκητικὴ ⁵⁹	Καθόλου φαγητό γιὰ μία ἢ περισσότερες ἡμέρες
Νηστεία (ὄρος) ⁶⁰	«Ἐννάτη»· μία φορὰ ⁶¹ τὴν ἡμέρα ξηροφαγία ἢ ἄλαδο φαγητό, στὴν ἐννάτη ὥρα ἢ πρὸς ἐσπέρας (βλ. ὑποσ. 32)
Λύσις Νηστείας ἁλαθῆ ⁶²	Ἄλαδο φαγητό ⁶³ ἄνευ ἐννάτης
Κατάλυσις ἐλαίου ⁶⁴ (ἢ Λύσις νηστείας μετ' ἐλαίου)	Φαγητό μέχρι λαδερό, ἐπιτρέπεται οἶνος (ὄχι ψάρι, τυρί, κτλ.)
Κατάλυσις ἰχθύος (ἢ Λύσις νηστείας μετ' ἰχθύος)	Φαγητό μέχρι ψάρι (ὄχι τυρί, γάλα, αὐγά, κτλ.)
Κατάλυσις τυροῦ (ἢ Λύσις νηστείας μετὰ τυροῦ)	Φαγητό μέχρι τυρί, ἐπιτρέπονται γάλα, αὐγά (ὄχι κρέας)
Κατάλυσις εἰς πάντα	Φαγητό ἀπὸ ὅλα

⁵⁹ Ὁ Χριστὸς μας ἔκανε τὴν Ἀσκητικὴ Νηστεία γιὰ 40 ἡμέρες, καὶ λαϊκοὶ ἀκόμη καὶ σήμερα κάνουν **τριήμερο**.

⁶⁰ Ὁ ὀρισμὸς τῆς ἐκκλησιαστικῆς Νηστείας σύμφωνα με τοὺς Ἁγίους Πατέρες.

⁶¹ Κάποιος λαϊκὸς (εἰδικὰ στὴν ἀρχή) ἐὰν δὲν μπορεῖ νὰ κάνει αὐστηρὴ ἐννάτη, μπορεῖ νὰ προσπαθῇ νὰ κάνει μία «**τὸ κατὰ δύναμιν ἐννάτη**». «Κατὰ δύναμιν» ἐννάτη, δηλ. **«ἐννάτη» με μιὰ μικρὴ βοήθεια**, π.χ. καφέ, τσάι, ἢ 1 κ.γ. ἁλαδὲς βρασμένες φακές, ἢ 1 κ.γ. ταχίνι, ἢ ἓνα μικρὸ κομμάτι ψωμί, ἢ λίγους ξηροὺς καρπούς, κτλ., ἔστω καὶ ἀνὰ κάποιες ὥρες, καὶ ὅσο/ἄν χρειάζεται. Ἐνδέχεται ὅμως **ἀρχικά**, ἔστω καὶ με ἐλάχιστη ποσότητα τροφῆς (ἂν ἡ «βοήθεια» εἶναι «γλυκιά» ἢ πάρουμε πολὺ ἄμυλο, καὶ ἀναλόγως τὸν ὀργανισμό), ἢ μεταγευματικὴ μεταβολὴ τῆς γλυκώζης τοῦ ὀργανισμοῦ νὰ δημιουργήσῃ μεγαλύτερη **πείνα**. Βλ. Wyatt, P., Berry, S. E., Finlayson, G., et al. (2021). *“Postprandial glycaemic dips predict appetite and energy intake in healthy individuals.”* Nature Metabolism, 3, 523–529, βλ. ἐπίσης, Dr. Jason Fung, *Does Fasting cause (or cure) Hunger?*, Substack Newsletter, 30/9/2025, πρόσβαση 13/10/2026). Βλ. ἐπίσης παρακάτω, ὑποσ. 67.

Βέβαια κατ' ἀκρίβειαν ἢ παραπάνω «κατὰ δύναμιν ἐννάτη» λογίζεται ὡς ἁλαθὴ λύσις (=χαλάρωσις) τῆς Νηστείας, ἀλλὰ εἶναι κι αὐτὸς ἓνας ἀγῶνας νηστείας.

⁶² Ὁ Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Δαμασκηνὸς τὶς λύσεις (=χαλαρώσεις) τῆς Νηστείας τὶς ὀρίζει ἀπὸ τὸ τί δὲν ἐπιτρέπεται καὶ τὶς λέει: «ἢ τινῶν βρωμάτων ἀποχή» καὶ εἶναι καὶ αὐτὲς ἓνα εἶδος νηστείας. Πρβλ. καὶ τὸν Ἅγιον Νικόδημον ἐνωρίτερον: **νηστεία, λύσις νηστείας, κατάλυσις νηστείας**, καὶ ἰδιαίτερα: **«Λύσις δὲ τῆς νηστείας εἶναι τὸ νὰ φάγῃ τινὰς πρὸ τῆς ἐννάτης ὥρας, κἂν σῦκα, κἂν σταφίδας, κἂν ἄλλο τοιοῦτο τί»** (ὑποσ. 48).

⁶³ Ὁ Ἅγιος Νικόδημος λέει ὅτι νὰ φάει κάποιος πρὸ τῆς ἐννάτης ὥρας, ἀκόμη καὶ μόνο σῦκα ἢ σταφίδες ἢ κάτι παρόμοιο εἶναι Λύσις τῆς νηστείας (ἁλαθῆ). Ἐμεῖς, γιὰ τοὺς λαϊκοὺς, θὰ λέγαμε ὅπως παραπάνω, τὴν ἁλαθὴ λύση τῆς νηστείας καὶ ὡς **«τὸ κατὰ δύναμιν ἐννάτη»** ἐφόσον εἶναι μιὰ (κατ' ἀνάγκην) μικρὴ ποσότητα τροφῆς πρὶν τὴν ἐννάτη, βλ. ὑποσ. 61, 67.

⁶⁴ Συνήθως χρησιμοποιεῖται ὁ ὄρος Κατάλυσις γιὰ ὅλες τὶς λύσεις (χαλαρώσεις) τῆς Νηστείας, π.χ. Κατάλυσις ἐλαίου καὶ οἶνου. Βλ. ὑποσ. 49.

Πρόσφατα, ὁ Ἐπίσκοπος Ἰλίου Ῥαφαήλ (κατὰ κόσμον Παβούρης), τῆς Ἱ. Ἀρχιεπισκοπῆς Θυατείρων καὶ Μ. Βρετανίας, εἶπε ὅτι ἕνας λόγος γιὰ τὴν μεταστροφή τῶν ξένων στὴν Ὁρθοδοξία, «εἶναι αὐτὸ ποὺ διαπιστώνουν ὅλοι, καὶ ὀφείλουμε καὶ ἐμεῖς νὰ τὸ ξέρουμε καὶ νὰ τὸ ὁμολογοῦμε, ὅτι ἡ Ἐκκλησία μας διατήρησε ἀναλλοίωτη τὴν πίστη. Γιατί ἔρχεστε στὴν Ὁρθόδοξη Ἐκκλησία;», τοὺς ρωτοῦμε. [Ἀπαντοῦν] «Γιατί δὲν ἄλλαξε τὴν πίστη τῶν Ἀποστόλων. **Δὲν ἐνδιαφέρεται νὰ ἀρέσει στὸν κόσμον**. [...] **Πολλοὶ νομίζουν ὅτι, ἂν ἀλλάζουν μὲ βάση τὸ πῶς φυσᾷ ὁ ἄνεμος** καὶ γίνονται ἀρεστοὶ στὰ διάφορα κοινωνικὰ ρεύματα, καὶ ἀναπαύουν τὶς ἀδυναμίες καὶ τὶς ἀνησυχίες καὶ τὶς διαφορὲς ἀναζητήσεις τῶν ἀνθρώπων μὲ ὑλιστικὸ τρόπο, ὅτι θὰ τοὺς κερδίσουν. **Ἀπόδειξη εἶναι ὅτι τοὺς χάνουν**. Ὅσο πιὸ φιλελεύθερο καὶ πιὸ ὑλιστικὸ τὸ «πνευματικόν», σὲ εἰσαγωγικά, κίνημα, τόσο λιγότερο ἐμπνέει καὶ τόσο λιγότερους πιστοὺς κρατᾷ. Μέσα σὲ ἕναν κόσμον ποὺ μεταβάλλεται συνεχῶς, καὶ συχνὰ ὄχι πρὸς τὸ καλὺτερο, οἱ εἰλικρινεῖς καὶ καλῆς προαιρέσεως ἄνθρωποι ζητοῦν κάτι ποὺ μένει σταθερό. Ζητοῦν τὸν βράχο τῆς Ἐκκλησίας. **Τὸ κοσμικὸ φρόνημα κουράζει καὶ δὲν πείθει**».⁶⁵

Ἑρώτηση: Εἶναι δυνατόν, κάποιος ὑγιῆς ποὺ θέλει, νὰ κάνει μὲ τὴν βοήθεια τοῦ Θεοῦ ἔστω μία (τὸ κατὰ δύναμιν) ἐννάτη τὸν χρόνον;

Ἀπάντηση: Φυσικὰ καὶ εἶναι δυνατόν,⁶⁶ ἐννοεῖται μὲ ταπεινὴν, προσευχὴν καὶ σιωπὴν (καὶ κάποια ἴσως ἀπαραίτητη σταδιακὴ προσαρμογὴ τοῦ ὁργανισμοῦ⁶⁷, ἀναλόγως).

⁶⁵ Θεοφιλέστατος Ἐπίσκοπος Ἰλίου Ῥαφαήλ, *Ἡ ἀνατολὴ τῆς Δύσης*, 23'12", 10/10/2026, Δημήτρια 2026, Ἱ.Ν. Ἀγ. Δημητρίου δήμου Ἀγ. Δημητρίου Ἀθηνῶν.

⁶⁶ Ὁ Χριστὸς ἔχει δώσει αὐτὴν τὴν δυνατότητα στὸν ἄνθρωπο, στὸν ἀνθρώπινο ὁργανισμό, καὶ μᾶς τὸ ἀπέδειξε σὲ μέγιστο βαθμὸ μὲ τὴν 40ήμερη νηστεία του. Ἐπίσης 40ήμερη νηστεία ἔκανε ὁ Μωϋσῆς δύο φορές, Ἐξοδος λδ' 28 «ἦν ἐκεῖ Μωϋσῆς ἐναντίον Κυρίου τεσσαράκοντα ἡμέρας καὶ τεσσαράκοντα νύκτας· ἄρτον οὐκ ἔφαγε καὶ ὕδωρ οὐκ ἔπιε», Δευτ. θ' 9 «κατεγινόμεν ἕν τῷ ὄρει τεσσαράκοντα ἡμέρας καὶ τεσσαράκοντα νύκτας· ἄρτον οὐκ ἔφαγον καὶ ὕδωρ οὐκ ἔπιον». Ἐπίσης 40ήμερη νηστεία ἔκανε ὁ Προφήτης Ἡλίας, Γ' Βασ. ιθ' 8 «καὶ ἐπορεύθη ἐν ἰσχύϊ τῆς βρώσεως ἐκείνης τεσσαράκοντα ἡμέρας καὶ τεσσαράκοντα νύκτας ἕως ὄρους Χωρήβ». Ἐπίσης, τόσοι Ἅγιοι στὰ Γεροντικά καὶ ὁ Ἅγιος Παῖσιος ἔκαναν πολὺήμερες Νηστείες (χωρὶς φαγητό).

⁶⁷ Πληροφορικὰ, δὲν μπορούμε, ὅταν γιὰ χρόνια κάνουμε (ὅσοι κάνουμε) ἀπρόσεκτη διατροφή, νὰ περιμένουμε ὅτι ἀπὸ τὴν ἐπόμενη ἡμέρα θὰ μπορέσουμε εὐκόλα νὰ κάνουμε ἐννάτη (νηστεία), ἐκτὸς ἂν κάποιοι λάβει μεγάλη Χάρη ἀπὸ τὸν Θεόν.

Ὁ ὁργανισμὸς μας σήμερα (γενικὰ μιλώντας) δὲν ἔχει συνηθίσει σὲ πολὺωρη ἀποχὴ ἀπὸ τὴν τροφή· πάνε τὰ παλιὰ τὰ χρόνια ποὺ ὁ περισσότερος κόσμος ἦταν συνειθισμένος ἀπὸ τὴν ἴδια τὴν ζωὴ στὴν πολὺωρη ἀφαγία, καὶ ἀπὸ τὴν γενικότερη φτώχεια ποὺ ὑπῆρχε, καὶ φυσικὰ παλαιότερα δὲν ὑπῆρχε ἡ σημερινὴ πληθώρα «τροφίμων» γιὰ πρόχειρη ἄμεση κατανάλωση.

Ἔτσι, ἐπειδὴ (ὅσοι) δὲν εἴμαστε τώρα συνειθισμένοι καὶ δὲν προσέχουμε καὶ ἰδιαίτερα τὴν διατροφή μας, ἐνδέχεται νὰ ἐμφανιστεῖ ἀρχικῶς μετὰ ἀπὸ πολὺωρη ἀφαγία, ἐντονὴ πείνα, πονοκέφαλος, μιὰ κάποια ἀδυναμία ἢ ζάλη, ἢ ἐνίοτε μυϊκὲς κράμπες. Γι' αὐτὸ χρειάζεται σταδιακὴ προσαρμογὴ, καὶ ἂν ἔχουμε θέματα υγείας, συμβουλὴ ἑμπειροῦ ἱατροῦ σὲ θέματα νηστείας.

Τὸ ἀποδεικνύουν τὰ παραδείγματα τῶν ἀφανῶν λαϊκῶν Χριστιανῶν ποὺ ἀναφέραμε ποὺ κάνουν τριήμερο ἢ καὶ ἐννιάτες. Καὶ ἡ ἐννάτη (καὶ πέραν αὐτῆς), δῶρον Θεοῦ εἶναι σὲ ὅποιον ἢ ὅποια τὴν ἔκανε ἔστω καὶ μία φορά.

Τὸ ἀποδεικνύουν ἐπίσης, καὶ ἐκτὸς Ἐκκλησίας, τόσοι ποὺ βρῆκαν τὴν υἰεῖα τους (ἀπὸ ὑπέρβαροι, παχύσαρκοι, ἀπὸ διαβητικοί (τύπου 2), κτλ.) μὲ σύγχρονη «νηστεία» 18, 24, 36, 72 καὶ παραπάνω ὥρων, ὑπὸ τὴν ἐπίβλεψη εἰδικοῦ **ἐμπειροῦ** ἱατροῦ⁶⁸ ἢ διατροφολόγου ἢ καὶ μόνοι τους ἀναλόγως (σταδιακὰ καὶ μὲ διάκριση), μὲ τὴν τόση γνώση ποὺ εἶναι πλέον διαθέσιμη.

Δυστυχῶς ὅμως πολλοὶ ὑγιεῖς Χριστιανοὶ ποὺ παρακολουθοῦν στὸ διαδίκτυο τὶς ἐκτὸς Ἐκκλησίας «νηστείες» ἢ διατροφές διαφόρων ἱατρῶν ἢ διατροφολόγων, **παρὰσύρονται καὶ τὶς βάζουν πάνω ἀπὸ τὴν Νηστεία τῆς Ἐκκλησίας**, καὶ καταλύουν τὴν Νηστεία τῆς Ἐκκλησίας! Πάντοτε ὅμως σὲ ἐμᾶς τοὺς Χριστιανοὺς (ὅσους ἔχουν υἰεῖα),⁶⁹ **στὶς ἡμέρες τῆς Νηστείας, πρέπει νὰ προηγεῖται ἡ Νηστεία τῆς Ἐκκλησίας**, καὶ ὄχι τοῦ κάθε διατροφολόγου (ἡ ἰσοδύναμη ὁ διατροφολόγος **πρέπει** νὰ προσαρμόσει τὸ πρόγραμμα στὴν Νηστεία τῆς Ἐκκλησίας γιὰ αὐτὲς τὶς νηστίσιμες ἡμέρες), **γιὰ νὰ πάρουμε τὴν Χάρη τοῦ Θεοῦ!** Στὶς ἡμέρες τῆς καταλύσεως εἰς πάντα μποροῦμε νὰ ἀκολουθοῦμε φυσικὰ ὅτι θέλουμε.

Ἡ συνολικὴ προσπάθεια ἀλλαγῆς τῶν διατροφικῶν συνηθειῶν καὶ προετοιμασίας γιὰ τὴν ἐνάτη μπορεῖ νὰ διαρκέσει ἐβδομάδες ἢ μῆνες, ἐὰν πρόκειται γιὰ βαθιὰ ριζωμένες διατροφικὲς συνήθειες (μὲ πιθανὰ σκαμπανεβάσματα καὶ δυσκολίες· ἡ ἀλλαγὴ μακροχρόνιων συνηθειῶν δὲν ἀκολουθεῖ πάντοτε γραμμικὴ πορεία), καὶ ἀνάλογα μὲ τὴν ἐργασία, τὴν ζωὴ, **τὸ ἄγχος**, τὶς διατροφικὲς συνήθειες, τὴν ἡλικία, τὴν **προσωπικὴ προσπάθεια**, καὶ τὴν κατάσταση τῆς υἰεῖας τοῦ καθενός, πάντοτε μὲ διάκριση.

Ἡ Νηστεία ὡς ἀφαγία δύναται νὰ συνοδεύεται ἀπὸ **αὐξημένη διαύγεια τοῦ νοῦ, καὶ πνευματικὴ ἐγρήγορση** (βλ. **ἀσκητές, γεροντικόν**). ἀντιθέτως, ἡ Νηστεία ὡς **κατανάλωση μεγάλων νηστίσιμων γευμάτων**, ἰδίως πλουσίων σὲ ὑδατάνθρακες, ὅπως συμβαίνει καὶ μὲ ἀντίστοιχα μὴ νηστίσιμα γεύματα, δύναται νὰ προκαλέσει μεταγευματικὴ ὑπνηλία καὶ μειωμένη ἐγρήγορση.

Πολλὲς φορές **εὐκόλα ἀποδίδουμε στὴ Νηστεία** τυχὸν κόπωση, **ἀδυναμία, δυσκολία συγκεντρώσεως τοῦ νοῦ κ.λπ.**, ἐνῶ τὰ **συμπτώματα** αὐτὰ ἐνδέχεται νὰ ὀφείλονται **πρωτίστως** σὲ ἄλλες **αἰτίες**, ὅπως σὲ προϋπάρχουσες διατροφικὲς ἀνεπάρκειες ἢ ἄλλα προβλήματα υἰεῖας, τὰ ὁποῖα χρειάζεται νὰ διερευνήσουμε καὶ νὰ ἀντιμετωπίσουμε καταλλήλως. Μία πιθανὴ αἰτία εἶναι ἡ χρόνια ἀπρόσεκτη διατροφή μας· ἄλλη εἶναι ἡ ἀνεπάρκεια ὀρισμένων βιταμινῶν/μετάλλων (π.χ. D3, Mg). Βεβαίως, καὶ ἡ ἴδια ἡ πολυήμερη Νηστεία τῆς Μ. Τεσσαρακοστῆς, τυχὸν νὰ δημιουργήσῃ μιὰ κόπωση, ἀλλὰ αὐτὸ εἶναι μέρος τοῦ ἀγῶνος (γιὰ τοὺς ὑγιεῖς).

Γιὰ παράδειγμα, ἡ ἀνεπάρκεια τῆς σημαντικοτάτης **βιταμίνης D (D3)** μπορεῖ νὰ συνοδεύεται ἀπὸ **ἐντονὴ κόπωση, μυϊκὴ ἀδυναμία καὶ περιορισμὸ τῆς καθημερινῆς λειτουργικότητος**, ἐνῶ ἔχει συσχετισθεῖ καὶ μὲ **μειωμένη ἐργασιακὴ ἀπόδοση** (π.χ. βλ. Nowak A., et al., “*Effect of vitamin D3 on self-perceived fatigue: A double-blind randomized placebo-controlled trial*”, Medicine, 95(52), 2016). Ἐπίσης, ἡ ἐπαρκὴς πρόσληψη **μαγνησίου (Mg)** εἶναι σημαντικὴ γιὰ τὴ φυσιολογικὴ μυϊκὴ λειτουργία, ἰδίως ὅταν ὑπάρχει **ἀνεπάρκεια** (π.χ. βλ. Papagiannidou A, et al., “*Hypomagnesemia: A Clinical and Nutritional Update*”, Current Nutrition Reports, 15(1), 2026).

⁶⁸ Χαρακτηριστικὸ εἶναι τὸ παράδειγμα τοῦ Angus Barbieri ὁ ὁποῖος σὲ 382 ἡμέρες **συνεχοῦς νηστείας** ἔχασε 125 κιλά: Stewart, W. K.; Fleming, Laura W. (1 March 1973). “*Features of a successful therapeutic fast of 382 days' duration*”. Postgraduate Medical Journal. 49 (569). Oxford University Press (OUP): 203–209.

⁶⁹ Μερικοὶ ἀγωνίζονται καὶ μὲ διάφορα θέματα υἰεῖας.

Ἡ Νηστεία τῆς Ἐκκλησίας, ἰδιαίτερα τῆς Μ. Τεσσαρακοστῆς, καὶ τῆς Τετάρτης, Παρασκευῆς,⁷⁰ ποὺ εἶναι αὐστηρότερες (ἡ Νηστεία τῶν Χριστουγέννων γιὰ παράδειγμα εἶναι ἡπιώτερη, ἀλλὰ δὲν θὰ τὴν ἀναλύσουμε ἐδῶ ἐπειδὴ θὰ ἔπιανε ἓνα ὁλόκληρο ἄρθρο⁷¹), μπορεῖ νὰ «ἀκούγεται» δύσκολη σὲ μερικοὺς ἀπὸ ἐμᾶς, ἀλλὰ **ἔχει μεγάλους καρποὺς Χάριτι Θεοῦ, πνευματικούς⁷² καὶ σωματικούς**, ὅταν φυσικὰ συνοδεύεται ἀπὸ ταπείνωση, προσευχή, ἀγάπη, καὶ ἄλλες ἀρετές. **Ἡ Νηστεία εἶναι καὶ μέσον προετοιμασίας διὰ ἱερὰς καὶ μεγάλας ἐπιχειρήσεις τῆς ζωῆς.⁷³** Ἡ Νηστεία εἶναι ἐντολὴ τοῦ Θεοῦ πρὸς τοὺς ἀνθρώπους νομοθετημένη ἐν τῷ Παραδείσῳ καὶ ἐν τῷ Εὐαγγελίῳ, καὶ ὀφείλουμε καὶ ἐμεῖς νὰ νηστεύουμε τὴν Νηστεία τῆς Ἐκκλησίας Του, «ἐλεύσονται δὲ ἡμέραι ὅταν ἀπαρθῇ ἀπ' αὐτῶν ὁ νυμφίος, καὶ τότε νηστεύσουσιν», Ματθ. θ' 15.

Θὰ ἀναφερθοῦμε πάλι στὸν Ἐπίσκοπο **Ἰλίου Ῥαφαήλ**, ποὺ εἶπε σχετικὰ ὅτι ἓνας ἄλλος λόγος γιὰ τὴν μεταστροφὴ τῶν ξένων στὴν Ὁρθοδοξία εἶναι τὸ **ἀσκητικὸ φρόνημα** τῆς Ὁρθοδόξου Ἐκκλησίας:

«Τὸ ζητοῦν, τὸ θέλουν. **Θέλουν τὴν ἄσκησι. Θέλουν τὸν ἀγῶνα. Θέλουν νὰ [τὸν] ζήσουν. Θέλουν νὰ ἀγωνιστοῦν, θέλουν νὰ κερδίσουν κάτι.**

Ὅπως ἔλεγε καὶ ἓνας πνευματικός, ἡ Ἐκκλησία μας συγχωρεῖ καὶ ἡ Ἐκκλησία μας οἰκονομεῖ, ἀλλὰ **πρέπει νὰ κάνουμε καὶ κάποιες νίκες, νὰ κερδίσουμε καὶ κάτι, νὰ ποῦμε ἀγωνίστηκα**, καὶ ὅχι νὰ τὸ ποῦμε γιὰ νὰ καμαρώσουμε ὅτι ἔκανα ἓνα βῆμα παραπάνω, ἀλλὰ ὑπάρχει μία αἴσθησι ποὺ μᾶς βοηθᾷ ὅταν κάνουμε λίγο ἀγῶνα, καὶ ἡ Ἐκκλησία μᾶς τὸ δίνει αὐτό, καὶ τὸ ζητοῦν οἱ ἄνθρωποι.

⁷⁰ Βλ. ὑποσ. 21.

⁷¹ Βλ. Μητρ. Ν. Σμύρνης Συμεὼν Κούτσα, *Ἡ Νηστεία τῆς Ἐκκλησίας*, δ.π., σ. 92. – Χρήστου Μ. Ἐνισλείδου, *Ὁ Θεσμός τῆς Νηστείας*, δ.π., σ. 116. – Ι.Μ. Παρακλήτου, *Ἀγ. Βασιλείου τοῦ Μεγάλου Ἡ Νηστεία*, Σειρά Ἡ Φωνὴ τῶν Πατέρων, τ. 10, σ. 13. – Ι. Μητρ. Ἡλείας, *Πότε καὶ πῶς νηστεύουμε*, πρόσβαση 15/10/2026.

⁷² «τοῦτο δὲ τὸ γένος οὐκ ἐκπορεύεται εἰ μὴ ἐν προσευχῇ καὶ νηστείᾳ», Ματθ. ιζ' 21. «**Ἡ νηστεία καὶ ἡ ἐλεημοσύνη λυτρῶνουν ἀπὸ τὴν ἁμαρτία**», «Διότι **τί ἄλλο εἶναι ἡ νηστεία, παρὰ ἡ οὐσία καὶ ἡ εἰκόνα τοῦ οὐρανοῦ**; Ἡ νηστεία εἶναι ἡ ἀποκατάστασις τῆς ψυχῆς, ἡ τροφὴ τοῦ νοῦ· ἡ νηστεία εἶναι ἡ ζωὴ τῶν Ἀγγέλων· ἡ νηστεία εἶναι ὁ θάνατος τῆς ἐνοχῆς, ἡ καταστροφὴ τῶν ἁμαρτιῶν, τὸ μέσον τῆς σωτηρίας, ἡ ρίζα τῆς Χάριτος, τὸ θεμέλιον τῆς ἀγνότητος. Μὲ αὐτὴν τὴ βαθμίδα ἀνερχόμεσθε ταχύτερα πρὸς τὸν Θεόν· μὲ αὐτὴν ἀνῆλθε ὁ Ἡλίας, ὁ ὁποῖος, προτοῦ ἀναχωρήσει γιὰ τὸν οὐρανὸ ἐπάνω σὲ πύρινο ἄρμα, ἄφησε στὸν μαθητὴ του, ὡς πνευματικὴ κληρονομία, αὐτὴν τὴν ἐγκρατὴ σωφροσύνην», Ἀγ. Ἀμβρόσιος Μεδιολάνων, *Buck, S. Ambrosii De Helia et ieiunio: A Commentary...*, δ.π., σσ. 47, 53.

⁷³ «**Ἡ ἁγία νηστεία εἶναι καὶ μέσον προετοιμασίας** διὰ ἱερὰς καὶ μεγάλας ἐπιχειρήσεις τῆς ζωῆς, διὰ τὴν ἐναρξιν ἱερατικοῦ σταδίου, διὰ προπαρασκευὴν εἰς ἔργα ἱερᾶς διακονίας, κηρύγματος καὶ ἐπιστροφῆς ψυχῶν, διὰ τὴν **εὐσεβῆ προσέλευσιν εἰς τὴν θεῖαν Λειτουργίαν καὶ τὴν ἱερὰν Μετάληψιν**, καθὼς καὶ διὰ καρποφόρον Ἑξομολόγησιν κτλ.», Χρήστου Μ. Ἐνισλείδου, *Ὁ Θεσμός τῆς Νηστείας*, δ.π., σσ. 20, 43.

Χαίρονται αὐτὸν τὸν κύκλο τῶν νηστειῶν καὶ τῶν ἑορτῶν. Στὰ ἀγγλικά ἀκούγεται ὡραία ὁ κύκλος τοῦ fasting and feasting. **Νηστεία καὶ ἑορτή.**

Ποῦ νὰ τοὺς δώσεις [στοὺς μεταστραμμένους στὴν Ὁρθοδοξία] λάδι σὲ **Τετάρτη καὶ Παρασκευή**, νὰ πεῖς ὅτι τώρα ἔχουμε μία **Γιορτή**⁷⁴ σήμερα! Θὰ βρούμε τὸν μπελά μας!

‘Θέλουμε νὰ ἀγωνιστοῦμε γιὰ τὸν Χριστό’, μᾶς λένε.

Αὐτὸ μᾶς τὸ προσφέρει ἡ Ὁρθόδοξη Ἐκκλησία, ποὺ **δὲν μᾶς κολακεύει καὶ δὲν μᾶς νταντεύει**, ἀλλὰ **μᾶς ζητᾷ νὰ ἀγωνιστοῦμε** γιὰ νὰ καθαριστοῦμε ἀπὸ τὰ πάθη μας».⁷⁵

Ἄς ἀγωνιστοῦμε λοιπὸν καὶ ἐμεῖς οἱ «ἀπὸ κούνια» Ὁρθόδοξοι (cradle Orthodox), λίγο παραπάνω στὴν Νηστεία καὶ στὴν Προσευχή, **μιμούμενοι τὸ ἀσκητικὸ φρόνημα τῆς Ὁρθοδόξου Ἐκκλησίας μας**, καὶ βλέποντας τὸν ὑγιή ζήλο μεταστραμμένων⁷⁶ στὴν Ὁρθοδοξία, καὶ τῶν δικῶν μας Χριστιανῶν ποὺ κάνουν τριήμερα καὶ ἐννιάτες.

Ἄς ἔχουμε, ὑπ’ ὄψιν καὶ τὸν Ἅγιον Ἀμβρόσιον καὶ ὅλους τοὺς Ἁγίους οἱ ὁποῖοι καὶ διὰ τῆς ταπεινῆς καὶ κρυφῆς νηστείας καὶ προσευχῆς ἀγίασαν, καὶ νὰ ἀγωνιζόμαστε τὸν καλὸν ἀγῶνα χάριτι Θεοῦ: **«μὴν καυχᾶσαι ὅταν νηστεύεις, οὔτε νὰ ὑπερηφανεύεσαι, γιὰ νὰ μὴν ἀποβεῖ ἡ νηστεία σου ἀνωφελής».**⁷⁷

Ἐν κατακλείδι, ἀπὸ τὴν ἀρχαία ἐκκλησιαστικὴ γραμματεία μέχρι τὴ μεταγενέστερη πατερικὴ παράδοση μαρτυρεῖται ἡ Νηστεία ὡς πραγματικὴ ἀποχή ἀπὸ τὴν τροφὴ μέχρι ὀρισμένη ὥρα τῆς ἡμέρας, συχνὰ μέχρι τὴν ἐνάτη ἢ τὸ ἐσπέρας, ἀκολουθούμενη ἀπὸ λιτὴ τράπεζα. Ἡ πρακτικὴ αὕτη δὲν περιοριζόταν ἀποκλειστικῶς στὸν μοναχισμό, ἀλλὰ μαρτυρεῖται καὶ στὴ ζωὴ τῶν λαϊκῶν πιστῶν μέχρι σήμερα. Παραλλήλως, οἱ πηγὲς γνωρίζουν ὡς νηστεία καὶ τὴν λύση (χαλάρωση) τῆς

⁷⁴ Ἀφηγήθηκε ἓνας ἱερέας: «Κάποτε στὸ [...], ποὺ ἤμουν ἐφημέριος καὶ **γιόρταζε** [!] ὁ **ναός μας** - ἦταν τῆς **Κοιμήσεως τῆς Θεοτόκου** – πρότεινα στοὺς ἐπιτρόπους τῆς ἐκκλησίας νὰ κάνουμε, μετὰ τὸ πανηγύρι, ἓνα τραπέζι στὸν Σεβασμιώτατο. Ἦταν ἡ Τετάρτη ἢ Παρασκευή, δὲν θυμᾶμαι. Εἶχα διαβάσει σὲ μιὰ παλιὰ σύνοψη ὅτι τὴν ἡμέρα τῆς Κοιμήσεως ἔχει κατάλυση εἰς πάντα! Ἔτσι ἐτοιμάσαμε στὴν κοινότητα τοῦ χωριοῦ πανηγυρικὴ τράπεζα μὲ κρέας. Ὅταν τελείωσε ἡ θεία Λειτουργία καὶ πήγαμε νὰ φάμε, ὁ **Δεσπότης παραξενεύτηκε ποὺ εἶδε τὸ κρέας καὶ ὁ ἴδιος δὲν κατέλυσε**. Ὅταν τὸν ρώτησα, μὲ πῆρε παράμερα, μοῦ εἶπε νὰ φέρω τὸ Μέγα Ὁρολόγιον καὶ μοῦ ἔδειξε ὅτι ἔχει μόνο κατάλυση ἰχθύος στὴ γιορτὴ αὕτη, ἂν συμπέσει σὲ ἡμέρα νηστείας! Μοῦ ἔκανε ἐντύπωση ὅτι, παρ’ ὅλη τὴν ἀκρίβειά του, ἦταν καὶ ἐπιεικὴς ὁ Δεσπότης. Ἀντὶ νὰ μὲ ἐπιτιμήσει, μοῦ εἶπε μόνο: ‘Τώρα δὲν θὰ σὲ τιμωρήσω· ἀλλὰ, ἂν τὸ ξανακάνης, θὰ σὲ τιμωρήσω!’», Ἰ. Μ. Παναγίας Παντανάσσης, *Ἰωάννης – Μητροπολίτης Σιδηροκάστρου*, Κερατέα Ἀττικῆς, 2025, σ. 313.

⁷⁵ Θεοφιλέστατος Ἐπίσκοπος Ἰλίου Ῥαφαὴλ τῆς Ἱ. Ἀρχιεπισκοπῆς Θυατείρων καὶ Μ. Βρετανίας, *Ἡ ἀνατολὴ τῆς Δύσης*, 26’56”, 10/10/2026, Δημήτρια 2026 Ἱ.Ν. Ἀγ. Δημητρίου δήμου Ἀγ. Δημητρίου Ἀθηνῶν.

⁷⁶ Παν. Παπαδημητρίου, *Νὰ δεχόμαστε, νὰ κατηχοῦμε καὶ νὰ βαπτίζουμε τοὺς μεταστρεφόμενους στὴν Ὁρθόδοξη Ἐκκλησία ἢ ὄχι;*, β’ ἐκδ. 8/1/2026 (α’ 14/12/2025).

⁷⁷ Ἀγ. Ἀμβρόσιος, Buck, *S. Ambrosii De Helia et ieiunio: A Commentary*,... , 8.π., § 12,40, σ. 73.

νηστείας (ἄνευ ἐννάτης), ὡς ἀποχὴ ἀπὸ ὀρισμένες κατηγορίες τροφῶν, ἢ ἰσοδύναμα ὡς διάφορες καταλύσεις, διακρίνοντας ἔτσι διαφορετικές βαθμίδες τῆς ἐκκλησιαστικῆς νηστευτικῆς πράξεως.

Σημείωση περὶ ἱατρικῶν ζητημάτων: Ἡ παρούσα μελέτη εἶναι θεολογικοῦ καὶ ἱστορικοῦ χαρακτήρος, καὶ ὁ συγγραφέας δὲν εἶναι ἱατρός, οὔτε διατροφολόγος. Οἱ ἀναφορές, σὲ μερικές ὑποσημειώσεις, σὲ θέματα υἱείας καὶ διατροφῆς εἶναι πληροφοριακές, δὲν ἀποτελοῦν ἱατρικὲς συμβουλές καὶ δὲν ὑποκαθιστοῦν τὴ γνώμη ἔμπειρου σὲ θέματα νηστείας ἱατροῦ.

Τέλος, καὶ τῷ Θεῷ, δόξα πάντων ἔνεκεν.

Λειτουργιολογικά μας άρθρα

(διαθέσιμα εις τό *Ἀναλόγιον*⁷⁸, καὶ εις τό *Academia*⁷⁹):

- [ΠΠ1] Παν. Παπαδημητρίου, *Πῶς ἐτέλεσε ὁ Κύριος ἡμῶν Ἰησοῦς Χριστὸς τὴν «θείαν Εὐχαριστίαν» εἰς τὸν Μυστικὸν Δείπνον, μυστικῶς ἢ εἰς ἐπήκοον;*, [PDF], [PDF], 2/12/2020. Δημοσιεύθηκε ἐπίσης στὸν Ὁρθόδοξο Τύπο, 5/2/2021, ἀρ. φύλλου 2340, σ. 5.
- [ΠΠ2] Παν. Παπαδημητρίου, *Τὰ τρία Ἀμήν (Ἀμήν, ἀμήν, ἀμήν) εἰς τὴν μυστικὴν στιγμὴν τῆς εὐλογήσεως τοῦ Ἁγίου Ἄρτου καὶ τοῦ Ἁγίου Ποτηρίου*, [PDF], [PDF], 8/11/2020 (27/10/20).
- [ΠΠ3] Παν. Παπαδημητρίου, *Διάταξις τῆς Θείας Λειτουργίας 1334, Ἁγίου Φιλοθέου*, V.480 [ΔΘΛ], [PDF], [PDF], πρόχειρον, 23/11/2020.
- [ΠΠ4] Παν. Παπαδημητρίου, *Διάταξις τῆς Πατριαρχικῆς Λειτουργίας 1386 (Ἁγία Σοφία), παρὰ τοῦ πρωτονοταρίου τῆς Ἁγίας Σοφίας, διακ. Δημητρίου Γεμιστοῦ*, V.135 [ΔΘΛ], [PDF], [PDF], πρόχειρον, 22/11/2020.
- [ΠΠ5] Παν. Παπαδημητρίου, *Σύγχρονοι (Ἅγιοι) Γέροντες καὶ οἱ Μυστικὲς Εὐχές*, [PDF], [PDF], 8/2/2022. Δημοσιεύθηκε ἐπίσης στὸν Ὁρθόδοξο Τύπο, 13/1/2023-27/1/2023, ἀρ. φύλλων 2431-2433.
- [ΠΠ6] Παν. Παπαδημητρίου, *Ὁ ἸΘ' Κανὼν τῆς Συνόδου τῆς Λαοδικείας (364), καὶ ἡ ἀνάγνωσις τῶν Λειτουργικῶν Εὐχῶν*, [PDF], [PDF], 3/4/2022.
- [ΠΠ7] Παν. Παπαδημητρίου, *Ποιοῦντος τοῦ Διακόνου τὴν Εὐχὴν, ὁ Ἱερεὺς ἐπεύχεται τὴν Εὐχὴν*, [PDF], [PDF], 30/10/2022.
- [ΠΠ8] Παν. Παπαδημητρίου, *Εὐχὴ διὰ Προσφωνήσεως (Διακονικά)*, [PDF], [PDF], 5/12/2022.
- [ΠΠ9] Παν. Παπαδημητρίου, *Ἱερατικὸν Συλλείτουργον - σύγκρισις διατάξεων, Ἱερατικῶν, καὶ σχόλια*, [PDF], [PDF], 21/12/2022.
- [ΠΠ10] Παν. Παπαδημητρίου, *Τὸ ἀθέατον τῆς Ἁγίας Τράπεζας, στὴν Κωνσταντινούπολη, στὴν Ἑλλάδα, καὶ ἀπὸ Ἀνατολὴν εἰς Δύση, τὴν ὥρα τῆς Ἀναφορᾶς — Τὰς θύρας, τὰς θύρας· Ποιᾶς θύρας; Τὸ Ἱερόν Κιβώριον, τὰ Καταπετάσματα-Παραπετάσματα-Βῆλα, τὸ Φράγμα τοῦ Ἱεροῦ Βήματος, τὸ Φράγμα τοῦ Πρεσβυτερίου (Σολέα), τὸ Σύνθρονον*, [PDF], β' ἐκδ. 23/4/2024 (α' ἐκδ. 5/2/2024). Στὴν ἐργασία αὐτὴ ἀναλύουμε ἐκτενῶς καὶ πολλὰ ἐπιμέρους σχετικὰ θέματα, π.χ.:
- Κεφ. 5^{ον}, *Ὁ διαχωρισμὸς τῶν Φύλων στὸν Ναόν*.
 - Κεφ. 18^{ον}, *Τὸ κλείσιμο τῆς Ὁραίας Πύλης τοῦ Ἱεροῦ (τὰ Βημόθυρα καὶ τὸ Καταπέτασμα) στὴν Θεία Λειτουργία στὴν Ἐκκλησίαν τῆς Ἑλλάδος*.
 - Κεφ. 19^{ον}, *Τὸ κλείσιμο τῆς Ὁραίας Πύλης τοῦ Ἱεροῦ (τὰ Βημόθυρα καὶ τὸ Καταπέτασμα) στὰ Ἱερατικά τῆς Ἀποστολικῆς Διακονίας — Σύγκριση, σχόλια*.
 - Κεφ. 77^{ον}, 95^{ον}, *Τὸ Καταπέτασμα στὸν Ἅγιο Συμεὼν Ἀρχιεπίσκοπο Θεσσαλονίκης (+1429)*.
 - κλπ.
- [ΠΠ11] Παν. Παπαδημητρίου, *Ἡ ἐξέλιξις τοῦ Καταπετάσματος (Τέμπλου, Εἰκονοστασίου, Φράγματος τοῦ Βήματος)* [Βίντεο], 30/4/2024.

⁷⁸ analogion.gr/typikon/liturgy-articles.

⁷⁹ independent.academia.edu/ΠΔΠ/Liturgical.

- [ΠΠ12] Παν. Παπαδημητρίου, *Ὅτι τό χαμηλό Τέμπλο κυρίως, καί ἡ ἀνοιχτή Ὡραία Πύλη, ἐμποδίζουν τόν πιστόν Λαόν νά προσευχηθεῖ, καί πόσο κακό κάνει στοὺς Ἱερεῖς*, [PDF], α' ἐκδοσις (v.1.1), 31-30/5/2024.
- [ΠΠ13] Παν. Παπαδημητρίου, *Εὐχές τῶν Κατηχομένων (Εὐχή διὰ Προσφωνήσεως, Συναπτή)· Πόσοι προσεύχονται παράλληλα καί ταυτόχρονα; Ἀναφορές Ἀγίου Ἰωάννου τοῦ Χρυσοστόμου, καί περὶ Προσευχῆς στὴν Λειτουργία*, [PDF], α' ἐκδοσις, 22/7/2024.
- [ΠΠ14] Παν. Παπαδημητρίου, *Ὁ Διάκονος τό «Δεθῶμεν» τό λέει πρῶτα γιὰ τόν Ἱερέα, καί φυσικά γιὰ τόν Λαόν — «Τό γάρ, Δεθῶμεν, οὐ τοῖς Ἱερεῦσι λέγεται μόνον, ἀλλά καί τοῖς εἰς τόν Λαόν συντελοῦσιν», Ἅγιος Ἰωάννης ὁ Χρυσόστομος*, [PDF], α' ἐκδοσις, 22/7/2024.
- [ΠΠ15] Παν. Παπαδημητρίου, *Ὁ Ζωοποιός Σταυρός τοῦ Χριστοῦ ἀνέκαθεν δέσποξε στό Ἱερόν Βῆμα, στήν Ἁγία Τράπεζα, καί διέλαμπε ὅταν ἦταν ἀνοιχτή ἡ Ὡραία Πύλη, τό Καταπέτασμα – Καί περὶ τοῦ Συνθρόνου, καί περὶ τῆς Ἐγκυκλίου γιὰ τόν Σταυρό καί τήν θέση τοῦ Ἐσταυρωμένου Χριστοῦ στήν Ἐκκλησία τοῦ Μητροπολίτου Περιστερίου Γρηγορίου Παπαθωμᾶ*, [PDF] α' ἐκδοσις, 4/11/2024.
- [ΠΠ16] Παν. Παπαδημητρίου, *Ἡ Θεολογία τοῦ Σταυροῦ μέ τόν Ἐσταυρωμένο στήν Ἁγία Τράπεζα*, [PDF], α' ἐκδοσις, 6/12/2024.
- [ΠΠ17] Παν. Παπαδημητρίου, *Ἡ Προτεσταντική «θεολογία» καί ἡ «θεολογία» τοῦ Μητρ. Περιστερίου Γρηγορίου γιὰ τόν Ἐσταυρωμένο*, [PDF], 9/12/2024. Δημοσιεύτηκε στὸν Ὁρθόδοξο Τύπο, 20/12/2024, ἀρ. φύλλου 2523, σσ. 1, 5, μέ τίτλο: *«Προτεσταντική ἡ «θεολογία» τοῦ Μητρ. Περιστερίου»*.
- [ΠΠ18] Παν. Παπαδημητρίου, *Ἐπόμενοι τῶν Αἱρετικῶν, οἱ ἀφαιροῦντες τόν Ἐσταυρωμένον*, [PDF], Ὁρθόδοξος Τύπος, 10/1/2025, ἀρ. φύλλου 2525, σσ. 1, 4. Αναλυτικός τίτλος ἄρθρου: *«Ἐπόμενοι τῶν Λατίνων καί Προτεσταντῶν, οἱ ἀφαιροῦντες τόν Σταυρό καί τόν Ἐσταυρωμένο ἀπὸ τὴν Ἁγία Τράπεζα»*.
- [ΠΠ19] Παν. Παπαδημητρίου, *Οἱ διάφοροι νεωτερισμοὶ στήν ἀνάγνωση τοῦ Εὐαγγελίου Οὔσης ὀψίας, τῇ Κυριακῇ τοῦ Πάσχα ἐσπέρας (Ἀγάπη)*, [PDF], α' ἐκδοσις, 22/4/2025.
- [ΠΠ20] Παν. Παπαδημητρίου, *Οἱ Λατινογενεῖς Νεωτερισμοὶ τοῦ Οἰκουμενισμοῦ καί τῆς Λειτουργικῆς Ἀναγεννήσεως στήν Θεία Λειτουργία καί Λατρεία*, [PDF], 31/3/2025. Δημοσιεύτηκε στὸν Ὁρθόδοξο Τύπο μέ τίτλο: *«Οἱ λατινογενεῖς νεωτερισμοὶ εἰς τὴν Θείαν Λειτουργίαν καί Λατρείαν»*, ἀρ. φύλλων 2537 - 2541, 4/4/2025 - 9/5/2025.
- [ΠΠ21] Παν. Παπαδημητρίου, *Αὐθεντική Λειτουργικὴ Παράδοση (Ἀσματικό Τυπικό, Ἀρχέγονες Διατάξεις) ἢ Ἀντικουαριανισμός (Antiquarianism)*; [PDF], 19/5/2025. Δημοσιεύτηκε στὸν Ὁρθόδοξο Τύπο μέ τίτλο: *«Αὐθεντικὴ Λειτουργικὴ Παράδοση ἢ Ἀντικουαριανισμός (Antiquarianism);»*, ἀρ. φύλλων 2544 - 2545, 30/5/2025 - 6/6/2025.
- [ΠΠ22] Παν. Παπαδημητρίου, *Ὅτι ὁ Ἱερεὺς ἀνέκαθεν ἐπεύχεται, ποιεῖ τὴν Ἀνάγνωση τῶν Εὐχῶν πρὸς Ἀνατολὰς - Εὐχές Γονυκλισίας Πεντηκοστῆς, Μεγάλου Ἀγιασμοῦ, Θείας Λειτουργίας, Μνημοσύνου, κλπ.* [PDF], 24/6/25. Δημοσιεύτηκε στὸν Ὁρθόδοξο Τύπο μέ τίτλο: *«Ὁ Ἱερεὺς ἀνέκαθεν ἐποίει τὴν Ἀνάγνωσιν τῶν Εὐχῶν πρὸς Ἀνατολὰς»*, ἀρ. φύλλων 2549 - 2550, 4/7/2025 - 11/7/2025.
- [ΠΠ23] Παν. Παπαδημητρίου, *Σύγχρονες Λειτουργίαι τοῦ Ἀγίου Ἰακώβου*, [PDF], 20/10/25. Δημοσιεύτηκε στὸν Ὁρθόδοξο Τύπο μέ τίτλο: *«Σύγχρονοι Λειτουργίαι τοῦ Ἀγ. Ἰακώβου»*, ἀρ. φύλλων 2562 - 2564, 24/10/2025 - 7/11/2025.
- [ΠΠ24] Παν. Παπαδημητρίου, *Νά δεχόμαστε, νά κατηχοῦμε καί νά βαπτίζουμε τοὺς μεταστρεφόμενους στήν Ὁρθόδοξη Ἐκκλησία ἢ ὄχι;* [PDF], β' ἐκδ., 8/1/2026. Ἡ α' ἐκδοσις, δημοσιεύτηκε στὸν Ὁρθόδοξο

Τύπο με τίτλο: «Τά προβλήματα των μεταστρεφόμενων εις τήν Ὁρθοδοξίαν», ἀρ. φύλλων 2570-2571, 19/12/2025 – 26/12/2025.

[ΠΠ25] Παν. Παπαδημητρίου, *Ἡ Ἀκολουθία τοῦ Μνημοσύνου πρὸς τὴν Ἀνατολή τελεῖται* [PDF], 15/2/2026. Δημοσιεύτηκε στὸν *Ὁρθόδοξο Τύπο*, ἀρ. φύλλων 2582 - 2585, 20/3/2026 - 10/4/2026.

[ΠΠ26] Παν. Παπαδημητρίου, *Τοῦ Κυρίου δεηθῶμεν, οὔτε δεήθητι οὔτε δεήθητε (Μυστικές Εὐχές)*, [PDF], γ' ἔκδοσις, 15/5/2026 [β' ἔκδοσις, 28/4/2026].

[ΠΠ27] Παν. Παπαδημητρίου, *Ἡ εἰς ἐπήκοον ἀνάγνωση τῶν μυστικῶν Ἱερατικῶν Εὐχῶν τῆς Λειτουργίας ἀπὸ ἐμπειρικῆς ἀπόψεως* [PDF], β' ἔκδοσις, 7/6/2026 (α' ἔκδ., 28/5/2026).

[ΠΠ28] Παν. Παπαδημητρίου, *Οἱ Κοινές Εὐχές στὸν Ἅγιο Ἰουστῖνο τὸν Φιλόσοφο* [PDF], α' ἔκδοσις, 31/7/2026.

Λειτουργιολογικά Περιληπτικά μας ἄρθρα/σημειώσεις

(διαθέσιμα εἰς τὸ *Ἀναλόγιον*⁷⁸):

1. Παν. Παπαδημητρίου, *Εἶναι ὑποχρεωτικὴ ἡ κατάλυσις ἐλαίου τὰ Σάββατα καὶ τὶς Κυριακές;*, 9 Ἀπρ. 2008.
2. Παν. Παπαδημητρίου, *Νηστεία πρὸ τῆς Θείας Κοινωνίας*, 2024 (2008).
3. Παν. Παπαδημητρίου, *Σταματεῖστε τοὺς Πειραματισμοὺς στὴν Θεία Λατρεία, στὴν Θεία Λειτουργία, στό Τυπικόν*, α' ἔκδοσις, 29/5/2024.
4. Παν. Παπαδημητρίου, *Ἀπάντησις στὸν π. Δανιήλ Γ. Αεράκη, γιὰ τὸ «Οὔτε μυστικά, οὔτε ψιθυριστά, οὔτε... ἀνύπαρκτα»*, α' ἔκδοσις, 11/6/2024.
5. Παν. Παπαδημητρίου, *Οἱ Αναφορές τῆς Θ. Λειτουργίας τοῦ Μεγάλου Βασιλείου καὶ τοῦ Ἀγίου Ἰακώβου - Μία ἐρευνα γιὰ τὴν κοινὴ τους καταγωγὴ (John R. K. Fenwick, OCA 240, 1992)*, 4/10/2025.

Βιβλία μας

ΤΟ ΑΘΕΑΤΟΝ ΤΗΣ ΑΓΙΑΣ ΤΡΑΠΕΖΗΣ, ΣΤΗΝ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΗ, ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ, ΚΑΙ ΑΠΟ ΑΝΑΤΟΛΗ ΣΕ ΔΥΣΗ, ΤΗΝ ΩΡΑ ΤΗΣ ΑΝΑΦΟΡΑΣ, Β' ἔκδοσις, 23/4/2024.

(<https://analogion.gr/katapetasma>)

ΤΥΠΙΚΟΝ ΟΡΘΟΤΥ ΕΝΟΡΙΩΝ, Α' ἔκδοσις, Ἀθῶς, 2008, ISBN 978-960-6677-37-3.

(<https://analogion.gr/typikon/toe>)

ΤΥΠΙΚΟΝ ΕΝΟΡΙΩΝ Τόμος Α' – Ὁρθρος καθημερινῶν ἐὰν τύχει Ἅγιος μὴ ἐορταζόμενος, Γ' ἔκδοσις, 2022, ISBN 978-618-84650-4-6.

(<https://analogion.gr/typikon/enorion>)

ΤΥΠΙΚΟΝ ΕΝΟΡΙΩΝ, Τόμος Β' – Ὁρθρος καθημερινῶν ἐὰν τύχει Ἅγιος ἐορταζόμενος, Β' ἔκδοσις, 2022, ISBN 978-618-84650-1-5.

(<https://analogion.gr/typikon/enorion>)

Ο ΓΕΡΩΝ ΕΥΔΟΚΙΜΟΣ ΜΟΝΑΣΤΕΡΛΗΣ, Δ' ἔκδοσις, 2022, ISBN: 978-618-84650-2-2.

(<https://analogion.gr/gerontas-evdokimos>)

Our liturgical articles translated in English

Pan. Papadimitriou, *“Let Us Pray to the Lord”: Neither “Pray Thou, Father” nor “Pray Ye, Faithful” (Secret Prayers)*, [PDF], translated from the 3rd Greek edition, 15/5/2026.

Pan. Papadimitriou, *The Audible Recitation of the Secret Priestly Prayers of the Divine Liturgy from an Empirical Perspective*, [PDF], translated from the 2nd Greek edition (7/6/2026), 24/8/2026.

Τῷ Θεῷ, δόξα πάντων ἕνεκεν