

Πως νηστεύουμε την Μεγάλη Τεσσαρακοστή;

Η **Μεγάλη Τεσσαρακοστή** ή **Σαρακοστή** είναι χριστιανική χρονική περίοδος νηστείας. Είναι η αρχαιότερη από τις μεγάλες νηστείες της Ορθόδοξης Εκκλησίας. Καθιερώθηκε τον 4ο αιώνα. Αρχικά διαρκούσε έξι εβδομάδες ενώ αργότερα προστέθηκε και η έβδομη εβδομάδα.

Ονομάζεται "Σαρακοστή" γιατί περιλαμβάνει σαράντα ημέρες νηστείας. Η ονομασία *Τεσσαρακοστή* κατ' αρχάς σήμαινε την τεσσαρακοστή ημέρα πριν το Πάσχα, γρήγορα όμως το όνομα δόθηκε σε όλη την περίοδο της νηστείας πριν το Πάσχα. Πολλοί εκλάμβαναν και τη Μεγάλη Εβδομάδα ως συμπεριλαμβανόμενη στη Μεγάλη Τεσσαρακοστή, οπότε ο χρόνος των τεσσαράκοντα ημερών διευρυνόταν. Ο χαρακτηρισμός "Μεγάλη" δε δίνεται για τη μεγάλη διάρκειά της, αλλά για τη σημασία της, σε ανάμνηση των Παθών του Χριστού.

Η Μεγάλη Σαρακοστή αποτελεί την προετοιμασία των πιστών για τη γιορτή της Ανάστασης του Χριστού από την οποία και προσδιορίζεται κατ' έτος ως κινητή περίοδος. Αρχίζει από την Καθαρά Δευτέρα μέχρι και την Παρασκευή πριν το Σάββατο του Λαζάρου, οπότε ακολουθεί η Κυριακή των Βαΐων και η Μεγάλη Εβδομάδα. Η δε Κυριακή των Βαΐων είναι η τελευταία ημέρα της περιόδου αυτής.

Η Μεγάλη Εβδομάδα δεν περιλαμβάνεται στη Σαρακοστή αν και συνεχίζεται η νηστεία που είναι ιδιαίτερα αυστηρότερη. Στη πραγματικότητα μαζί με την εβδομάδα των Αγίων Παθών είναι πεντηκονθήμερη περίοδος.

Σε όλες τις ημέρες της Μεγάλης Σαρακοστής τηρείται αυστηρή νηστεία εκτός του Σαββάτου και Κυριακής, όπου γίνεται κατάλυση οίνου και ελαίου και επιτρέπεται δηλαδή η κατανάλωση κρασιού και λαδιού (μόνο το Σάββατο και την Κυριακή). Στις υπόλοιπες ημέρες η νηστεία συνίσταται σε ξεροφαγία, δηλαδή σε φυτικές τροφές χωρίς έλαιο. Δηλαδή από Δευτέρα μέχρι και Παρασκευή ξεροφαγία χωρίς λάδι. Και λάδι μόνο Σάββατο και Κυριακή. (Αυτό ισχύει για τους υγιείς. Το πώς πρέπει να νηστεύει καθένας θα του το καθορίσει μόνον ο πνευματικός του. Αυτός θα ορίσει στον καθένα πως πρέπει να νηστεύει.) Εξαίρεση αποτελεί:

- η γιορτή των Αγίων Τεσσαράκοντα μαρτύρων όπου καταλύεται το λάδι καθώς και
- ο Ευαγγελισμός της Θεοτόκου οπότε καταλύεται το ψάρι, όποια μέρα και να γιορτασθεί.

Κατά τη Μεγάλη Εβδομάδα τηρείται αυστηρή νηστεία ακόμα και το Μεγάλο Σάββατο όπου είναι και το μόνο Σάββατο του έτους που, σύμφωνα με τους κανόνες της εκκλησίας, δεν καταλύεται το λάδι.

**Καλή δύναμη στον αγώνα σας και καλά «πνευματικά
αποτελέσματα».**