Πώς νηστεύουν οι πιστοί στις διάφορες θρησκείες

Νηστεία κάνουμε όταν σταματάμε να τρώμε κάποιες τροφές για ορισμένο χρονικό διάστημα. Η συνήθεια ξεκίνησε πολύ παλιά, πολύ πριν την εμφάνιση του χριστιανισμού.

Στην αρχαία Αίγυπτο νήστευαν όταν ήθελαν να πάρουν μέρος σε θρησκευτικές τελετές, για να τιμήσουν κάποιο θεό. Στην αρχαία Ελλάδα νηστεία έκαναν οι ιερείς και οι βασιλίδες όταν ετοίμαζαν κάποια θυσία. Και οι Αθηναίοι όταν συμμετείχαν στα Ελευσίνια Μυστήρια. Οι άνθρωποι πίστευαν ότι με την νηστεία καθάριζαν το σώμα και την ψυχή και έρχονταν πιο κοντά στους θεούς.

Στη Ορθόδοξη εκκλησία η νηστεία γίνεται συγκεκριμένες μέρες του χρόνου (περίπου 180-200 ημέρες). Ας δούμε ποιες είναι αυτές:

Η Μεγάλη Σαρακοστή( από την Καθαρή Δευτέρα μέχρι την Ανάσταση).

40 ημέρες πριν τα Χριστούγεννα, από τις 15 Νοεμβρίου μέχρι τις 25 Δεκεμβρίου.

Των Αγίων Αποστόλων, δηλαδή μετά την Κυριακή των Αγίων Πάντων ( που πέφτει 56 μέρες μετά το Πάσχα) μέχρι τις 29 Ιουνίου που γιορτάζουμε την μνήμη των Αποστόλων Πέτρου και Παύλου.

Του Δεκαπενταύγουστου, για την ακρίβεια από την 1η Αυγούστου μέχρι τις 15 του ίδιου μήνα.

Στις 29 Αυγούστου, του αποκεφαλισμού του Ιωάννη του Προδρόμου.

Στις 14 Σεπτεμβρίου, την ημέρα που γιορτάζουμε την Ύψωση του Τιμίου Σταυρού.

Την παραμονή των Θεοφανίων, δηλαδή στις 5 Ιανουαρίου.

Κάθε Τετάρτη και Παρασκευή.

Νηστεία δεν σημαίνει μόνο να βγάλουμε από τη διατροφή μας κάποιες τροφές όπως κρέας, αυγά, γάλα, τυρί, ψάρια και λάδι. Σημαίνει επίσης να μάθουμε να ελέγχουμε την ποσότητα του φαγητού μας. Είναι μία άσκηση, μία σωματική και πνευματική προσπάθεια να συγκρατούμε τον εαυτό μας από το φαγητό, και το σημαντικότερο, να προσέχουμε την συμπεριφορά μας ( θυμός, ψέματα, κακές κουβέντες κ.α.). Ο Άγιος Ιωάννης Ο Χρυσόστομος λέει: «Δείξε μου την νηστεία σου με τα έργα σου… διότι ποιο το όφελος, όταν δεν τρώμε κρέας, όμως κατατρώμε τους αδερφούς μας;»

Στην Καθολική Εκκλησία οι απαγορεύσεις είναι λιγότερες. Οι πιστοί δεν τρώνε κρέας κάθε Τετάρτη και Παρασκευή και μειώνουν την ποσότητα των γευμάτων, δηλαδή τρώνε ένα κυρίως γεύμα και δύο μικρότερα μέσα στο 24ώρο.

Οι Εβραίοι είχαν στην αρχαιότητα πολλές μέρες νηστεία. Σήμερα νηστεύουν μόνο 6 ήμερες το χρόνο, ενώ χωρίζουν τις τροφές σε «καθαρές» (μοσχάρι, αιγοπρόβατα, ελάφι, ψάρια) και «ακάθαρτες» (χοιρινό θαλασσινά).

Οι Μωαμεθανοί νηστεύουν για ένα μήνα, που λέγεται Ραμαζάν και δεν τρώνε τίποτα κατά την διάρκεια της ημέρας. Μετά την δύση του ηλίου όμως τρώνε ότι θέλουν. Χωρίζουν τις τροφές σε «χαράμ» δηλαδή απαγορευμένες (χοιρινό, αλκοόλ) και «χαλάλ» οι επιτρεπόμενες.

Οι Βουδιστές έχουν διαφόρων ειδών νηστείες: άλλοτε απαγορεύεται να καταπιούν ακόμη και το σάλιο τους για μια μέρα, άλλοτε πρέπει να μείνουν νηστικοί όλη την ημέρα και να τρώνε ένα γεύμα το βράδυ και άλλες φορές να μην τρώνε στερεές τροφές αλλά μόνο υγρές.

Οι Κινέζοι και οι Ιάπωνες νηστεύουν όταν αντιμετωπίζουν μεγάλες συμφορές.