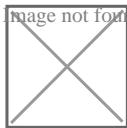


Το αληθινό νόημα της νηστείας- Il digiuno corretto

/ [Ορθόδοξη πίστη](#)

Image not found or type unknown



Ποιό είναι το αληθινό νόημα της νηστείας;

Μας το περιγράφει πολύ σύντομα και απλά ο ιερός υμνωδός στο ιδιόμελο του εσπερινού της Τρίτης της τρέχουσης εβδομάδας των νηστειών:

Νηστεύσωμεν νηστείαν δεκτήν, εύάρεστον τῷ Κυρίῳ, ἀληθὴς νηστεία, ἡ τῶν κακῶν ἀλλοτρίωσις, ἐγκράτεια γλώσσης, θυμοῦ ἀποχή, ἐπιθυμιῶν χωρισμός, καταλαλιᾶς, ψεύδους, καὶ ἐπιορκίας· ἡ τούτων ἔνδεια, νηστεία ἔστιν, ἀληθὴς καὶ εὔπρόσδεκτος.

Η αληθινή νηστεία δεν είναι μόνο η αποχή από τα φαγητά αλλά η αποφυγή των

επιθυμιών, η αποχή από τα σαρκικά αμαρτήματα, ο έλεγχος του θυμού, η εγκράτεια της γλώσσας, η αποφυγή του ψεύδους, της καταλαλιάς, του κουτσομπολιού κτλ.

Αυτή ειναι νηστεία αληθινή ευπρόσδεκτη και ευάρεστη στον Χριστό.

Quale è il senso del digiuno vero?

Lo descrive in modo semplice e conciso un canto del vespro di Martedì della 1a settimana della quaresima.

Il senso del digiuno vero non è solo l'astensione dal cibo (carne, pesce, formaggio ecc) ma implica un comportamento che mira ad evitare le tentazioni carnali, di sopprimere le passioni, di essere sereno e di evitare di arrabbiarsi, di non dire pettigolezze, non dire bugie ecc.

Cioè digiunare significa pulire non solo il corpo (detossificazione dimostrabile dal punto di vista medico) ma» pulire » anche lo spirito.

Allora un digiuno che coinvolge una «pulizia» psichosomatica del fedele fa molto piacere al Signore.

Πηγή: sandemetriobo.blogspot.gr