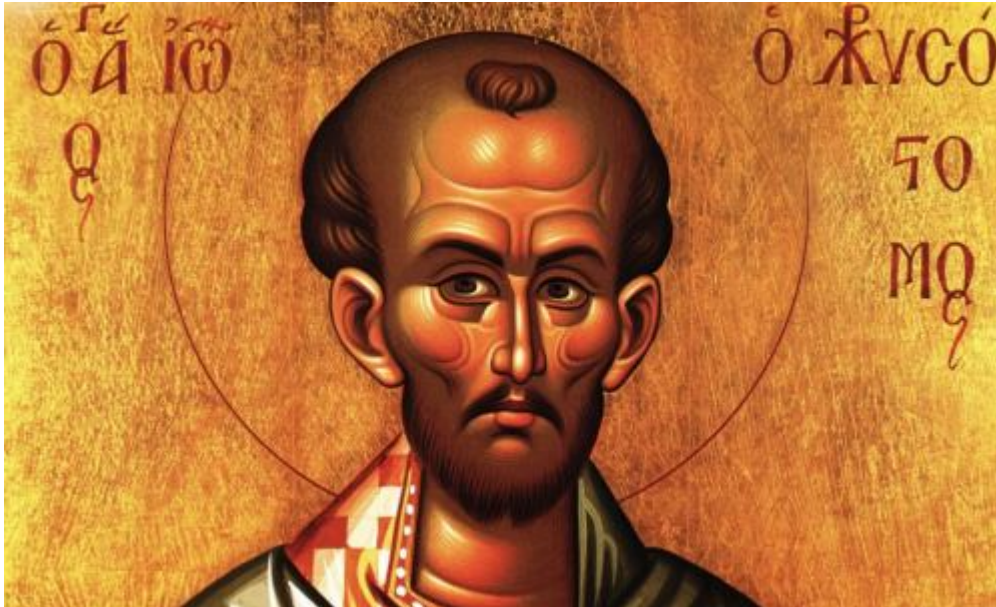


## Η νηστεία της τροφής και η νηστεία μέσω των πράξεων (Άγιος Ιωάννης Χρυσόστομος)

[Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες](#) / [Άγ. Ιωάννης Χρυσόστομος](#) / [Άγιοι - Πατέρες - Γέροντες](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)



Νηστεύεις; Απόδειξέ το μέσα από τα έργα σου...

Εάν δεις φτωχό, να τον ελεήσεις.

Εάν δεις εχθρό, να συμφιλιωθείς μαζί του.

Εάν δεις μια όμορφη γυναίκα, να μην την κοιτάξεις.

Ας μη νηστεύει μόνον το στόμα... αλλά και το μάτι και η ακοή και τα χέρια και τα πόδια και όλα τα μέλη του σώματος.

Τα χέρια, από την αρπαγή και την πλεονεξία.

Τα πόδια, από τους δρόμους που οδηγούν σε αμαρτωλά θεάματα.

Τα μάτια, να μην πέφτουν λάγνα πάνω σε όμορφα πρόσωπα ούτε να περιεργάζονται τα κάλλη άλλων.

Δεν τρως κρέας;

Τα μάτια σου, ας μη φάνε την ακολασία.

Η ακοή σου, ας μη δέχεται κακολογίες και διαβολές.

Το στόμα, ας νηστεύσει από αισχρά λόγια και λοιδορίες.

Αφού δεν είμαστε σαν τα ζώα, γιατί πρέπει να δαγκώνουμε και να τρώμε τους αδελφούς μας;

Άγ. Ιωάννης ο Χρυσόστομος

Πηγή: [agioritikovima.gr](http://agioritikovima.gr)